

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

для

10) ДОКУМЕНТІВ

(підпис)

«*Иркутск*» турев... 2025 р.

(дата)

«Вплив емоційно - вольової стійкості особистості на поведінку в надзвичайних ситуаціях»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-14-3М

СОКОЛ Альона Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник:

доцентка кафедри педагогіки,

психології та менеджменту БІНПО

ТОРБА Наталія Григорівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Сокол Альона Володимирівна, група ПС-23-14-зМ

Назва: Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на поведінку в надзвичайних ситуаціях

Керівник: Торба Наталія Григорівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 3.5%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

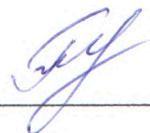
☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Вважуватися Сокол Альона Володимирівна рівень оригінальності
академ. тексту, нестимує порушенням вказаних досліджень.
Використання джерел, порушенням, перекладів інших авторів мови
поширення на відповідне джерело*

Дата *09.05.2025р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну
експертизу у Білоцерківському інституті
неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти *магістр*

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

 Завідувачка кафедри к.п.н.,
доцент Юлія Герасименко
« 01 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ
ОСВІТИ

Сокол Альона Володимирівна

1. Тема роботи «Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на поведінку в надзвичайних ситуаціях»

керівник роботи Торба Наталія Григорівна, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту

затверджені наказом БІНПО від « 03 » січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 06 » травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці та монографії сучасних українських та зарубіжних авторів, а також публікації в періодичних виданнях.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Визначити взаємозв'язок вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами.

2. Організувати емпіричне дослідження.

3. Розробити психокорекційну програму «Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців».

4. Дати рекомендації щодо розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців.

5. Консультанти розділів роботи.

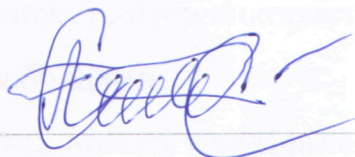
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
1	ТОРБА Наталія Григорівна, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	03.01.2025р.	03.01.2025р.
2	ТОРБА Наталія Григорівна, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	15.02.2025р.	15.02.2025р.
3	ТОРБА Наталія Григорівна, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	19.03.2025р.	19.03.2025р.

6. Дата видачі завдання 10.01.2025р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	Січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	Січень	виконано
4	Обробка матеріалу	Лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	Березень	виконано
6	Виконання розділу 2	Березень	виконано
7	Виконання розділу 3	Квітень	виконано
8	Формулювання висновків	Квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	Травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	Травень	виконано

Студент



АЛЬОНА СОКОЛ

Керівник



НАТАЛІЯ ТОРБА

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

СОКОЛ Альони Володимирівни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на поведінку в
надзвичайних ситуаціях»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи . Кваліфікаційна робота Сокол Альони Володимирівни присвячена актуальній темі впливу емоційно-вольової стійкості особистості на поведінку в надзвичайних ситуаціях.

У процесі виконання роботи здобувачка продемонструвала високий рівень теоретичної підготовки. Теоретична частина роботи відзначається логічністю, системністю, грамотним використанням наукових джерел.

Практична частина роботи є обґрунтованою, змістовною та добре організованою. Здобувачка самостійно розробила програму розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців, провела якісний аналіз отриманих результатів та зробила обґрунтовані висновки. Результати дослідження можуть бути використані для розробки тренінгів, занять з військовослужбовцями.

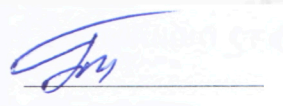
Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції

Кваліфікаційна робота Сокол Альони Володимирівни має науково-практичну значущість, є завершеним самостійним науковим дослідженням, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт. За результатами перевірки за програмою StrikePlagiarism відсоток запозичень становить 3,5 %

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти А.В. Сокол заслуговує на позитивну оцінку, а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
канд.психол.наук, доцент

ТОРБА Наталія Григорівна



РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 111 стор., 13 таблиць, 9 рисунків, 96 літературних джерел та додатки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці особливостей впливу емоційно-вольової стійкості на поведінку військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Об'єктом дослідження виступає емоційно-вольова стійкість особистості як інтегративна психологічна характеристика.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу емоційно-вольової стійкості на поведінку військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Для вирішення поставлених завдань застосовано комплекс взаємодоповнюючих **методів**: теоретичні — аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми емоційно-вольової стійкості особистості; емпіричні — спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування з використанням тест-опитувальника вольової саморегуляції А. Зверкова та Е. Ейдмана (дозволив визначити рівень розвитку вольової саморегуляції, наполегливості та самоконтролю), методики визначення стресостійкості Холмса і Раге (застосовувалась для оцінки стресостійкості та адаптаційних можливостей організму), методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера (використовувалась для з'ясування рівня суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями), методики дослідження схильності до ризику О. Шмельова (дала можливість оцінити готовність до ризикованої поведінки); експериментальні — констатувальний та формувальний експерименти; методи математичної статистики — кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента для залежних та незалежних вибірок, факторний аналіз.

Експериментальною базою дослідження виступили військові частини А-1880. У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців чоловічої статі віком від 35 до 50 років зі стажем служби від 10 до 25 років. Респонденти були розподілені на дві групи по 30 осіб: експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ). Групи були рівноцінними за віковими та професійними характеристиками.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що здійснено комплексний теоретичний аналіз емоційно-вольової стійкості як інтегративної психологічної характеристики, що включає афективні, когнітивні та поведінкові компоненти, з акцентом на її прояв у діяльності військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях; розроблено та емпірично апробовано структурно-змістовну модель розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців, яка інтегрує когнітивно-поведінкові, релаксаційні та групові методи психокорекції та як здатність зберігати

психологічну рівновагу, самоконтроль та цілеспрямованість у стресових ситуаціях, з урахуванням специфіки військової діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці діагностичного комплексу для оцінки рівня емоційно-вольової стійкості військовослужбовців; створенні та апробації психокорекційної програми "Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців", спрямованої на підвищення рівня стресостійкості, формування навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій; формулюванні практичних рекомендацій для військових психологів щодо психологічного супроводу особового складу, який виконує завдання в надзвичайних ситуаціях.

Результати дослідження впроваджено у практику роботи психологічної служби військової частини А-1880 та включено до програми психологічної підготовки військовослужбовців Навчального центру підготовки спеціальних підрозділів .

Апробація. Основні положення та результати дослідження доповідалися тезисно на тему «Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на поведінку в надзвичайних ситуаціях».

Ключові слова: стійкість, емоція, психологічне благополуччя, військовослужбовець, стрес, стресостійкість.

ABSTRACT

Master's thesis: 111 pages, 13 tables, 9 figures, 96 references and appendices.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the features of the influence of emotional and volitional resilience on the behavior of military personnel in emergency situations.

The object of the study is the emotional and volitional stability of the individual as an integrative psychological characteristic.

The subject of the study is the psychological features of the influence of emotional and volitional stability on the behavior of military personnel in emergency situations.

To solve the tasks set, a complex of complementary methods was **used**: theoretical - analysis, synthesis, systematization and generalization of scientific sources on the problem of emotional and volitional stability of the individual; empirical - observation, conversation, psychodiagnostic testing using the test-questionnaire of volitional self-regulation by A. Zverkov and E. Eidman (allowed us to determine the level of development of volitional self-regulation, perseverance and self-control), Holmes and Raghe's stress tolerance determination methods (used to assess stress tolerance and adaptive capabilities of the body), J. Rotter's locus of control research methods (used to determine the level of subjective control over various life situations), experimental — ascertaining and formative experiments; methods of mathematical statistics — correlation analysis, Student's t-test for dependent and independent samples, factor analysis.

The experimental base of the study was the military units A-1880. The study was attended by 60 male servicemen aged 35 to 50 with service experience of 10 to 25 years. Respondents were divided into two groups of 30 people: the experimental group (EG) and the control group (CG). The groups were equivalent in age and professional characteristics.

The scientific novelty of the results obtained lies in the fact that a comprehensive theoretical analysis of emotional and volitional resilience as an integrative psychological characteristic was carried out, which includes affective, cognitive and behavioral components, with an emphasis on its manifestation in the activities of military personnel in emergency situations; a structural and substantive model of the development of emotional and volitional resilience of military personnel has been developed and empirically tested, which integrates cognitive-behavioral, relaxation and group methods of psychocorrection and as the ability to maintain psychological balance.

The results of the study were implemented in the practice of the psychological service of the military unit A-1880 and included in the psychological training program for military personnel of the Special Forces Training Center.

Approbation. The main provisions and results of the study were reported in a thesis on the topic "The influence of emotional and volitional stability of the individual on behavior in emergency situations."

Keywords: resilience, emotion, psychological well-being, military personnel, stress, stress tolerance.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ.....	16
1.1 Роль емоційної стійкості у психологічному функціонуванні особистості	16
1.2 Взаємозв'язок вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами.....	25
1.3 Механізми вольового контролю та саморегуляції	31
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	43
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	43
2.2 Дослідно-експериментальна оцінка емоційно-вольової стійкості військовослужбовців	51
2.3 Структурно-змістовна модель розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців	61
Висновки до розділу 2	67
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	69
3.1 Психокорекційна програма «Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців	69
3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження емоційно-вольової стійкості військовослужбовців.....	86
3.3 Рекомендації щодо розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців	95
Висновки до розділу 3	101
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	108
ДОДАТКИ	119

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційно-вольова стійкість особистості належить до фундаментальних психологічних характеристик, які визначають ефективність функціонування людини в складних життєвих обставинах. Особливої актуальності дослідження зазначеної проблематики набуває в контексті діяльності військовослужбовців, які систематично зазнають впливу екстремальних факторів під час виконання службових обов'язків. Сучасні військові конфлікти, природні катаклізми, техногенні катастрофи та інші надзвичайні ситуації вимагають від представників силових структур високого рівня психологічної готовності, здатності зберігати самовладання та приймати адекватні рішення в умовах підвищеної емоційної напруги.

Теоретико-методологічні основи вивчення емоційно-вольової стійкості закладені у фундаментальних працях Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, Б.М. Теплова, В.А. Іваннікова, які розглядали взаємозв'язок емоційних та вольових процесів у регуляції поведінки людини. Серед сучасних вітчизняних дослідників питання емоційно-вольової стійкості військовослужбовців вивчають В.І. Осьодло, О.Д. Сафін, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.М. Столяренко, які акцентують увагу на професійно важливих якостях військових фахівців.

Зарубіжні науковці Schunk D.H., Zimmerman B.J. D. Grossman, B. Litz, S. Taylor, C. Peterson, M. Seligman зосереджуються на вивченні стресостійкості, психологічної резилієнтності та посттравматичного відновлення військовослужбовців. Дослідження S. Maguen, T. Keane, L. King підкреслюють важливість розвитку адаптивних стратегій подолання стресу для підтримки психологічного благополуччя військових. Останні роботи R. Thompson, A. Garland, J. Castro концентруються на програмах психологічної підготовки та реабілітації бійців, які перебували в зонах бойових дій.

Незважаючи на значну кількість наукових розвідок із зазначеної проблематики, недостатньо вивченими залишаються питання структурно-функціональних компонентів емоційно-вольової стійкості військовослужбовців різних вікових категорій, ефективних методів діагностики та розвитку стійкості в надзвичайних ситуаціях, обґрунтованих психокорекційних програм для військовослужбовців із різним бойовим досвідом.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці особливостей впливу емоційно-вольової стійкості на поведінку військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності емоційної стійкості та її ролі у психологічному функціонуванні особистості.
2. З'ясувати взаємозв'язок вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами у контексті діяльності військовослужбовців.
3. Дослідити механізми вольового контролю та саморегуляції особистості в екстремальних умовах.
4. Провести емпіричне дослідження рівня емоційно-вольової стійкості військовослужбовців та визначити психологічні чинники її формування.
5. Розробити та апробувати структурно-змістовну модель розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців.
6. Створити та впровадити психокорекційну програму з розвитку емоційно-вольової стійкості військових фахівців.
7. Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення емоційно-вольової стійкості військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Об'єктом дослідження виступає емоційно-вольова стійкість особистості як інтегративна психологічна характеристика.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу емоційно-вольової стійкості на поведінку військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях.

Методологічну основу дослідження становлять фундаментальні положення про єдність свідомості та діяльності (С.Л. Рубінштейн), системний підхід до вивчення психіки людини (Б.Ф. Ломов), концепція стресу та адаптації (Г. Сельє, Р. Лазарус), теорія психічної саморегуляції (О.А. Конопкін, В.І. Моросанова), концепція психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах (М.І. Дьяченко, Л.А. Кандилович), принципи психопрофілактики та психокорекції емоційних станів (А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова).

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні — аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми емоційно-вольової стійкості особистості; емпіричні — спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування з використанням тест-опитувальника вольової саморегуляції А. Зверкова та Е. Ейдмана (дозволив визначити рівень розвитку вольової саморегуляції, наполегливості та самоконтролю), методики визначення стресостійкості Холмса і Раге (застосовувалась для оцінки стресостійкості та адаптаційних можливостей організму), методики дослідження локусу контролю Дж. Роттера (використовувалась для з'ясування рівня суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями), методики дослідження схильності до ризику О. Шмельова (дала можливість оцінити готовність до ризикованої поведінки); експериментальні — констатувальний та формувальний експерименти; методи математичної статистики — кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента для залежних та незалежних вибірок, факторний аналіз.

Експериментальною базою дослідження виступили військові частини А-1880. У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців чоловічої статі віком від 35 до 50 років зі стажем служби від 10 до 25 років. Респонденти

були розподілені на дві групи по 30 осіб: експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ). Групи були рівноцінними за віковими та професійними характеристиками.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що здійснено комплексний теоретичний аналіз емоційно-вольової стійкості як інтегративної психологічної характеристики, що включає афективні, когнітивні та поведінкові компоненти, з акцентом на її прояв у діяльності військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях. А також розроблено та емпірично апробовано структурно-змістовну модель розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців, яка інтегрує когнітивно-поведінкові, релаксаційні та групові методи психокорекції та як здатність зберігати психологічну рівновагу, самоконтроль та цілеспрямованість у стресових ситуаціях, з урахуванням специфіки військової діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці діагностичного комплексу для оцінки рівня емоційно-вольової стійкості військовослужбовців; створенні та апробації психокорекційної програми "Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців", спрямованої на підвищення рівня стресостійкості, формування навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій; формулюванні практичних рекомендацій для військових психологів щодо психологічного супроводу особового складу, який виконує завдання в надзвичайних ситуаціях.

Результати дослідження впроваджено у практику роботи психологічної служби військової частини А-1880 та включено до програми психологічної підготовки військовослужбовців Навчального центру підготовки спеціальних підрозділів .

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження доповідалися тезисно на тему «ВПЛИВ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ»

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (96 найменувань) додатки. Загальний обсяг роботи становить 111 сторінок, з них 96 сторінок основного тексту. Робота містить 13 таблиць, 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1 Роль емоційної стійкості у психологічному функціонуванні особистості

Емоційна стійкість як феномен психологічної науки представляє собою багатогранне явище, що займає особливе місце в структурі особистості та має визначальний вплив на психологічне функціонування індивіда. Її значущість у контексті підтримання психологічного здоров'я та ефективної життєдіяльності людини важко переоцінити, адже саме завдяки емоційній стійкості особистість здатна зберігати внутрішню рівновагу та функціональну активність в умовах впливу різноманітних стресових факторів.

Дослідження останніх десятиліть переконливо демонструють, що здатність індивіда регулювати власні емоційні реакції, зберігати відносну стабільність психічних процесів під впливом стресогенних чинників і швидко відновлюватися після психотравмуючих ситуацій виступає фундаментальною передумовою психологічного благополуччя.

Сучасне розуміння емоційної стійкості вже давно вийшло за межі простого контролю над емоціями. Згідно з дослідженнями Гроса та Томпсона, емоційна стійкість охоплює комплекс психологічних механізмів, які забезпечують адаптивну регуляцію емоційного досвіду відповідно до контексту ситуації та індивідуальних цілей особистості. Спираючись на дані лонгітюдних досліджень, науковці відзначають неоднорідність даного конструкту, який інтегрує афективні, когнітивні та поведінкові компоненти, що знаходяться у постійній динамічній взаємодії.

Аналіз нейрофізіологічних основ емоційної стійкості виявляє складну архітектуру мозкових структур та нейронних мереж, задіяних у процесах

емоційної регуляції. Префронтальна кора, мигдалеподібне тіло та передня поясна кора утворюють функціональний трикутник, діяльність якого забезпечує розпізнавання, оцінку та модуляцію емоційних реакцій. Особливо важливим виявляється баланс між активністю лімбічної системи та регуляторними впливами префронтальних відділів мозку.

Дослідження, проведені з використанням методів функціональної магнітно-резонансної томографії, демонструють індивідуальні відмінності у функціонуванні зазначених структур, що корелюють із показниками емоційної стійкості. Зокрема, особи з вищим рівнем емоційної стійкості характеризуються більш ефективною взаємодією між префронтальною корою та мигдалеподібним тілом під час переживання стресових ситуацій.

На психологічному рівні емоційна стійкість виявляється у здатності особистості зберігати адаптивне функціонування у широкому діапазоні емоціогенних умов. Варто зауважити, що емоційна стійкість не тотожна емоційній нечутливості або відстороненості. Навпаки, емоційно стійкі індивіди характеризуються здатністю повноцінно переживати емоції різної модальності та інтенсивності без втрати психологічної рівноваги та здатності до конструктивної діяльності.

Наявність цілої низки різноманітних підходів до визначення поняття «емоційно-вольова стійкість» потребує ґрунтованого їх аналізу та узагальнення.

У сучасній науково-педагогічній літературі термін «емоційна стійкість» трактується як:

1. Особливість процесів нервової системи, що проявляється у властивостях збудження та гальмування.
2. Здібність особистості ефективно діяти та контролювати прояв емоцій, зберігаючи цілеспрямованість власних вчинків.
3. Якість психіки, що проявляється в умовах емоційного напруження через взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних складових діяльності для досягнення бажаного результату.

4. Уміння стримувати астенічні емоції задля забезпечення ефективного виконання необхідних завдань.

5. Здатність особистості волевим чином управляти своїми емоційними станами.

6. Якість, що полягає у гармонійному функціонуванні психологічних процесів у ситуаціях підвищеної напруги для результативного виконання поставлених завдань.

7. Здатність до регуляції емоційних станів у різноманітних умовах професійної чи особистісної діяльності.

8. Властивість встановлювати узгоджені відносини між усіма структурними компонентами діяльності в емоційно напружених ситуаціях, що сприяє успішному завершенню завдань.

9. Уміння інтегрувати емоційні, вольові, розумові та інші психологічні процеси, які впливають на результативність виконуваної діяльності.

10. Здатність психічно протистояти небезпечним ситуаціям, демонструючи витримку і стійкість, а також долаючи негативні емоції та психологічні стани за допомогою вольових зусиль.

11. Спроможність зберігати високу функціональну ефективність нервово-психічних процесів у стані стресу та фрустрації завдяки адаптивним можливостям або високорозвиненій системі емоційно-вольової саморегуляції [26, с.48].

Вітчизняні та зарубіжні науковці тривалий час вивчають емоційну стійкість з різних методологічних позицій, що дозволило сформувати розгалужену систему поглядів на природу даного феномену. Аналізуючи наукову спадщину, можна помітити, що дослідники розглядають емоційну стійкість одночасно і як властивість особистості, і як специфічний психічний стан, що забезпечує відповідні патерни поведінки [2, 14].

Зокрема, В. Франкл трактував емоційну стійкість як певний рівень психологічної напруги, що виникає між індивідом та об'єктивним змістом, розташованим у зовнішньому середовищі. Така напруга, на думку

дослідника, виступає необхідною умовою для особистісного зростання та самореалізації. У парадигмі психологічного здоров'я К. Роджерс розглядав емоційно стійку особистість як інтегровану та здорову, що характеризується цілісністю життя, прагненням до самовдосконалення та гармонією внутрішнього світу [37].

Сучасні дослідники наголошують на тому, що емоційна стійкість слугує важливим інтрапсихічним гарантом збереження психологічного здоров'я особистості та підтримання високої функціональної активності психіки в умовах систематичного або епізодичного впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища [45]. Вона визначає внутрішню готовність людини до конструктивних змін та опору небажаним трансформаціям, становлячи потужний резерв для психологічного, емоційного та фізичного розвитку.

Джефрі Гілфорд і Поль Фресс пропонують дещо інший ракурс розгляду даного феномену – через призму емоційної нестійкості, котру характеризують легкою збудливістю, песимістичними настановами, підвищеним рівнем тривожності, нестабільністю настрою та надмірною чутливістю до емоціогенних ситуацій [20]. Таке формулювання від протилежного дозволяє краще зрозуміти сутність емоційної стійкості як здатності зберігати емоційну рівновагу та конструктивно реагувати на стресові ситуації.

У дослідженнях Т. Кириленко та В. Семиченко емоційна стійкість інтерпретується як властивість особистості, що забезпечує гармонійне співвідношення між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації та сприяє успішному виконанню цієї діяльності або досягненню поставленої мети [22]. Подібної думки дотримується К. Пилипенко, наголошуючи, що володіння емоційною стійкістю у професійній діяльності передбачає здатність швидко знаходити рішення у складних ситуаціях та зберігати витримку й самовладання в умовах динамічної зміни обставин [45].

Відповідно до концептуальних положень Л. Бучек, емоційна стійкість як особистісна властивість характеризується саморегуляційними параметрами, що проявляються через ступінь сформованості саморегуляції у

трьох основних напрямках: саморегуляція поведінки, саморегуляція психічного здоров'я та саморегуляція діяльності [7]. С. Бочарова розглядає емоційну стійкість як важливу індивідуальну характеристику, що визначає здатність протистояти стресовим і фруструючим чинникам, вказуючи, що вміння керувати емоціями дозволяє підтримувати високу професійну ефективність та адекватну поведінку незалежно від емоційного впливу [6].

Онтогенетичний розвиток емоційної стійкості починається у ранньому дитинстві через формування надійної прив'язаності до значущих дорослих. Взаємодія дитини з чуйними батьками створює безпечний простір для пізнання власного емоційного світу та набуття первинних навичок саморегуляції. Дані, отримані в межах теорії прив'язаності, підтверджують, що якість ранніх дитячо-батьківських стосунків закладає основу для формування емоційної стійкості, яка продовжує розвиватися протягом усього життєвого шляху особистості.

Підлітковий вік характеризується значними коливаннями у рівні емоційної стійкості, що пов'язано з гормональними змінами, розвитком самосвідомості та посиленням соціального тиску. Водночас саме в цей період відбувається активне формування особистісних механізмів регуляції емоцій, які значною мірою визначатимуть емоційну стійкість у дорослому віці. Ефективний супровід підлітків з боку батьків та педагогів сприяє формуванню адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Дорослість характеризується відносною стабілізацією емоційної сфери та закріпленням індивідуальних патернів емоційного реагування. Проте дослідження останніх років спростовують уявлення про незмінність емоційної стійкості у дорослому віці. Навпаки, емоційна стійкість виявляє пластичність і чутливість до психологічних інтервенцій на всіх етапах життєвого шляху особистості.

Для повноцінного розуміння ролі емоційної стійкості у психологічному функціонуванні особистості необхідно звернути увагу на її структурно-компонентний склад. Більшість науковців погоджуються з тим, що емоційна

стійкість представляє собою багатокomпонентну інтегративну якість особистості [41]. І. Аршава акцентує увагу на тому, що для емоційної стійкості характерна певна взаємодія емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності, яка забезпечує успішне досягнення мети в складних емоціогенних ситуаціях.

Аналізуючи структуру емоційної стійкості, необхідно зазначити, що основними її компонентами є (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Компоненти емоційної стійкості

Компонент	Опис
Емоційний компонент	який виступає фундаментальним елементом структури емоційної стійкості та проявляється через емоційну зрілість особистості та рівень розвитку емоційного інтелекту. Згідно з теорією диференційних емоцій К. Ізарда, емоційні елементи утворюють систему, оскільки вони динамічно та стабільно взаємопов'язані (Ізард, 1999). Одна з ключових характеристик емоцій як організованої системи – амбівалентність, що слугує первинним структурним елементом базової системи емоцій.
Вольовий компонент	відображає здатність особистості до саморегуляції та самоконтролю, що проявляється через такі вольові якості, як рішучість, сила волі, витримка та самовладання у ситуаціях несподіваних труднощів при досягненні мети [50]. Тривалість вольового процесу визначається не лише особистісними характеристиками, зокрема емоційною стійкістю, але й об'єктивними умовами реалізації прийнятого рішення
Мотиваційний компонент	тісно пов'язаний з емоційною сферою, визначає спрямованість і стійкість діяльності особистості. Дослідники вказують на існування емоційно-мотиваційного зв'язку, розглядаючи емоції як основну мотиваційну систему людини [20]. Емоції часто виступають суб'єктивною формою існування мотивації, визначаючи характер мотиваційних тенденцій до досягнення успіху або уникнення невдачі
Інтелектуальний компонент	представлений тими властивостями розумової сфери, які відображаються в характеристиках прояву емоційної стійкості та водночас можуть зумовлюватися ступенем її розвитку. Ж. Піаже виділив адаптивну функцію інтелекту щодо фізичного задоволення та соціального комфорту, вказуючи, що основне його пристосування полягає у структуруванні взаємодії людини з навколишнім середовищем [50]

Джерело: створено автором на основі [50; 20]

Роль емоційної стійкості у психологічному функціонуванні особистості виявляється у різних аспектах життєдіяльності людини. Насамперед, вона

виступає важливим чинником збереження психологічного здоров'я та психічної рівноваги особистості, дозволяючи адекватно оцінювати та реагувати на різноманітні життєві ситуації. Емоційно стійкі особи здатні підтримувати оптимальний рівень психічного напруження навіть у стресових умовах, що сприяє конструктивному вирішенню проблем та ефективній адаптації до змінюваних обставин.

Окрім того, емоційна стійкість виступає регулятором вибору індивідом способів, форм і стратегій діяльності загалом. Вона зумовлює характер емоційного реагування особистості на різноманітні життєві виклики, визначаючи успішність подолання труднощів та здатність до відновлення після стресу. Емоційно стійкі індивіди демонструють більшу впевненість у власних силах, готовність до активних дій та здатність до конструктивної взаємодії з оточуючими, що підвищує ефективність їхньої соціальної адаптації.

У професійній сфері емоційна стійкість набуває особливого значення, визначаючи здатність фахівця зберігати працездатність та ефективність діяльності в емоційно напружених ситуаціях. Особливо актуальним даний аспект стає для представників ризиконебезпечних професій, де емоційна стійкість виступає професійно важливою якістю, що забезпечує надійність діяльності та безпеку в екстремальних умовах.

Особливої уваги заслуговує роль емоційної стійкості у контексті переживання критичних життєвих подій та травматичного досвіду. Лонгітюдні дослідження демонструють, що емоційна стійкість виступає важливим буфером, який захищає психіку від деструктивного впливу травми та сприяє посттравматичному зростанню. Водночас сам травматичний досвід, адекватно інтегрований у структуру особистості, може парадоксальним чином підвищувати емоційну стійкість через активізацію внутрішніх ресурсів та формування більш гнучких стратегій емоційної регуляції.

Аналіз культурних відмінностей у розумінні та проявах емоційної стійкості виявляє наявність як універсальних, так і культурно-специфічних

аспектів даного феномену. Крос-культурні дослідження показують, що попри універсальність базових механізмів емоційної регуляції, соціокультурний контекст значною мірою визначає нормативні очікування щодо проявів емоційної стійкості, найбільш цінні її аспекти та переважаючі стратегії досягнення емоційної рівноваги.

З точки зору практичної психології, розвиток емоційної стійкості становить одне з ключових завдань психологічного супроводу особистості. Сучасні підходи до підвищення емоційної стійкості інтегрують методи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-орієнтовані практики та елементи екзистенційного підходу, що дозволяє впливати на різні компоненти емоційної регуляції. Ефективність таких інтервенцій підтверджується результатами експериментальних досліджень та метааналітичними оглядами.

Таким чином, емоційна стійкість займає важливе місце у психологічному функціонуванні особистості, виступаючи не лише як засіб адаптації до стресових чинників, але й як важливий ресурс для підтримання психологічного здоров'я та гармонійного розвитку. Вона забезпечує здатність індивіда ефективно регулювати власні емоційні реакції, зберігати самовладання в складних ситуаціях та успішно вирішувати життєві та професійні завдання навіть в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Емоційна стійкість відіграє ключову роль у психологічному функціонуванні особистості, оскільки вона визначає, наскільки ефективно людина може впоратися з стресовими ситуаціями, труднощами та викликами життя. Ця здатність впливає на загальне психічне здоров'я, адаптацію до соціального середовища, якість життя та досягнення особистісного розвитку.

Емоційна стійкість передбачає спроможність особистості зберігати психологічну рівновагу, контроль над власними реакціями та емоціями у стресових ситуаціях, а також здатність швидко відновлюватися після емоційних потрясінь. Люди з високим рівнем емоційної стійкості краще адаптуються до змін, виявляють більшу гнучкість у мисленні та поведінці,

менш схильні до розвитку психічних розладів, таких як депресія чи тривожність [25, с.467].

Основою емоційної стійкості є позитивне ставлення до себе та відчуття власної компетентності. Віра в себе та власні сили допомагає особистості ефективно вирішувати проблеми, не втрачати оптимізму в складних життєвих обставинах та підтримувати мотивацію до досягнення поставлених цілей.

Крім того, емоційна стійкість сприяє розвитку міжособистісних відносин. Особистості, які володіють цією здатністю, здатні краще розуміти та приймати емоції інших людей, ефективно взаємодіяти з ними, вирішувати конфлікти та підтримувати гармонійні відносини. Напрацювання емоційної стійкості важливо не лише на індивідуальному рівні, а й у суспільному контексті. Люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть бути кращими лідерами, здатними ефективно керувати стресовими ситуаціями та впливати на масову свідомість. У бізнесі, політиці, освіті та інших сферах життя емоційно стійкі особистості можуть досягати більших успіхів та впливу [1, с.18].

Однією з провідних якісних характеристик емоційної стійкості, на наше переконання, є здатність особистості зберігати належний рівень готовності до виконання професійних обов'язків в умовах дії негативних чинників, тоді як у класифікації зумовленої дефініції ми погоджуємось із Х.Стельмашук, який поділяє емоційну стійкість на:

- емоційно-вольову (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями);
- емоційно-моторну (стійкість психомоторики);
- емоційно-сенсорну (стійкість сенсорних дій) [57, с.671]

Отже, дослідження емоційної стійкості також має важливе значення для психології та медицини. Вона може бути ключовим фактором у прогнозуванні ризику розвитку психічних розладів та виявленні потреб у психологічній або психотерапевтичній підтримці.

Таким чином, розуміння та розвиток емоційної стійкості є важливим завданням для кожної особистості, оскільки вона має значний вплив на якість життя, взаємовідносини та досягнення особистісних та професійних цілей.

1.2 Взаємозв'язок вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами

Взаємозв'язок вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами є складним і багатогранним явищем, що відіграє ключову роль у формуванні особистості, її поведінці та загальній адаптації до життєвих обставин. Ці взаємозв'язки мають велике значення для психології, особливо в контексті вивчення стресостійкості, адаптаційних процесів, особистісного зростання та психічного здоров'я.

Вольова стійкість відображає здатність особистості до саморегуляції, самоконтролю, володіння собою у складних, конфліктних чи стресових ситуаціях. Це проявляється у вмінні ставити цілі, планувати шляхи їх досягнення та володіти власними імпульсами та емоційними реакціями заради реалізації задуманого [72, с.171].

Емоційна стійкість означає здатність індивіда ефективно регулювати свої емоційні стани, зберігати емоційний баланс та адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, зокрема на стрес, труднощі та виклики.

О.Туриніна зазначає, що вольова стійкість та емоційна стійкість є ключовими психологічними конструктами, які взаємодіють між собою та впливають на психологічне функціонування особистості. Вольова стійкість визначається здатністю людини до контролю над своєю увагою, мисленням та поведінкою у складних ситуаціях [62, с.55]. Цей аспект особистості відображає рівень самодисципліни, цілеспрямованості та здатності до досягнення поставлених цілей. Емоційна стійкість, з іншого боку, виявляється у здатності особистості реагувати на стрес та труднощі з внутрішнього спокою та збереженням емоційного балансу. Люди з високим

рівнем емоційної стійкості мають здатність швидко адаптуватися до нових умов та вирішувати проблеми без великого рівня емоційного дискомфорту.

Теоретичний зв'язок між цими конструктами базується на ідеї, що вольова стійкість залежить від ефективного управління емоціями. Наприклад, теорія ядрових самоцінностей (Judge et al., 1997) стверджує, що емоційна стійкість, самошана, узагальнена самоефективність і локус контролю утворюють вищий порядок конструкт, який впливає на поведінку. Ця теорія підкреслює, що емоційна стійкість відображає впевненість і стабільність, які необхідні для вольової дії. Вольова стійкість може бути розглянута як поведінковий прояв цих самоцінностей, особливо самоефективності (віра в свою здатність досягти цілей) і внутрішнього локусу контролю (переконання, що особа контролює свої дії).

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що вольова стійкість як психологічний феномен не існує ізольовано від інших психічних процесів та особистісних характеристик індивіда. Особливу увагу привертає інтеграція вольової та емоційної стійкості, які у комплексі формують базис психологічної резильєнтності особистості.

Диференціація вольової стійкості від емоційної стійкості полягає передусім у спрямованості їхньої дії. Якщо вольова стійкість більшою мірою орієнтована на підтримку цілеспрямованої активності всупереч зовнішнім та внутрішнім перешкодам, то емоційна стійкість забезпечує баланс афективних процесів. Проте на нейрофізіологічному рівні спостерігаємо спільність механізмів їхньої реалізації через залучення префронтальної кори головного мозку, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи та лімбічних структур.

Психофізіологічні дослідження виявили цікаву закономірність: суб'єкти з високими показниками вольової стійкості демонструють кращу здатність до емоційної саморегуляції під час виконання стресогенних завдань. Електроенцефалографічні дані відображають у таких осіб зниження амплітуди коливань у тета-діапазоні при одночасному підвищенні активності в альфа-діапазоні при зіткненні з фрустраційними ситуаціями. Подібні

нейрофізіологічні кореляти свідчать про існування спільних механізмів вольової та емоційної регуляції.

Взаємозв'язок між цими двома конструктами полягає у тому, що вольова стійкість може впливати на рівень емоційної стійкості та навпаки. Наприклад, люди з високим рівнем вольової стійкості можуть краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, що сприяє підвищенню рівня їхньої емоційної стійкості. З іншого боку, люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть мати більшу вольову стійкість у досягненні своїх цілей та подоланні труднощів [61].

Вольова та емоційна стійкості тісно пов'язані між собою, оскільки ефективна вольова регуляція часто вимагає контролю над емоціями, а високий рівень емоційної стійкості сприяє кращому самоконтролю та вольовим зусиллям. Особистості з розвиненою вольовою та емоційною стійкістю краще адаптуються до змін, ефективніше долають життєві труднощі та мають вищий рівень психічного здоров'я. Вольова та емоційна стійкості взаємодіють не лише між собою, але й із ширшим спектром психологічних конструктів, таких як стресостійкість, оптимізм, самоефективність, мотивація та цілеспрямованість. Вони впливають на здатність особистості до навчання на власному досвіді, встановлення та досягнення довготривалих цілей, на побудову ефективних міжособистісних відносин і на загальний життєвий успіх [32, с.276].

Розуміння цих взаємозв'язків відкриває широкі можливості для практичного впливу на формування і розвиток особистості, особливо у контексті військової діяльності та діяльності в надзвичайних ситуаціях. Наприклад, в контексті військових операцій, вольова стійкість сприяє здатності військовослужбовців приймати обґрунтовані рішення під час стресових ситуацій, зберігати самоконтроль та зосередженість навіть в умовах великого небезпеки. Емоційна стійкість допомагає контролювати емоції та реагувати на стресові ситуації збалансовано, що може позитивно позначитися на психічному стані та ефективності виконання завдань.

На думку Лукомської С., крім того, вольова та емоційна стійкості можуть впливати на такі аспекти як комунікація, лідерство та співробітництво. Особистості з розвиненою вольовою та емоційною стійкістю здатні керувати своїми емоціями та вчасно приймати рішення, що робить їх ефективними лідерами у стресових ситуаціях та дозволяє побудувати конструктивні взаємини з колегами. Крім того, вони можуть бути прикладом для інших військовослужбовців та сприяти формуванню здорового психологічного клімату в колективі [28, с.78].

Отже, взаємозв'язок вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами відображає важливі аспекти психічного функціонування особистості та має суттєве значення для психологічної підготовки військовослужбовців, а також для їх успішної діяльності в умовах стресу та небезпеки. Однак, важливо зауважити, що ці два конструкти можуть виявляти взаємовплив іншими шляхами та залежати від інших психологічних чинників, таких як рівень самооцінки, стресостійкість та соціальна підтримка. Врахування цього взаємозв'язку дозволяє краще розуміти психологічні механізми, що лежать в основі розвитку і функціонування особистості.

Вольова стійкість є складним конструктом, який охоплює процеси прийняття рішень, самоконтролю та виконання намірів. Вона часто асоціюється з воліцією, яка, є когнітивним процесом, що включає свідоме прийняття рішень і їхнє виконання. Емоційна стійкість, у свою чергу, визначається як здатність особи зберігати спокій і баланс у стресових умовах.

Емпіричні дослідження підтверджують теоретичні припущення. Мета-аналіз Judge et al. [81] виявив, що емоційна стійкість має позитивну кореляцію з задоволеністю роботою ($r = 0.24$) і продуктивністю на роботі ($r = 0.19$). Подібним чином, самошана, самоефективність і внутрішній локус контролю також показали значні кореляції з цими показниками, що вказує на їхній вплив на вольову стійкість. Наприклад, особа з високою

самоефективністю більш ймовірно буде наполегливо працювати над досягненням цілей, навіть якщо стикається з труднощами.

Дослідження Tangney et al. [95] показало, що самоконтроль, який часто розглядається як синонім волі, позитивно корелює з емоційною стійкістю ($r = 0.45$) і негативно — з невротизмом ($r = -0.32$). Це свідчить про те, що особи з високим самоконтролем краще справляються з емоційними викликами, що сприяє їхній вольовій стійкості. Наприклад, особа, яка може контролювати імпульсивні реакції, менш схильна до емоційних зривів, які можуть завадити досягненню цілей.

Важливим аспектом вольової стійкості є роль виконавчих функцій мозку, які відповідають за планування, увагу та контроль над поведінкою. Дослідження Hofmann et al. [80] показують, що особи з високорозвинутими виконавчими функціями краще справляються з завданнями, що вимагають самоконтролю та постійності. Емоційна стійкість впливає на ефективність цих функцій, оскільки сильні емоційні реакції можуть порушувати когнітивні процеси, необхідні для вольової дії. Наприклад, особа з низькою емоційною стійкістю може мати труднощі з концентрацією на завданні під час стресу, що негативно впливає на її вольову стійкість.

Здатність відкладати задоволення є ще одним ключовим аспектом вольової стійкості. Класичний експеримент Мішеля з маленькими дітьми та marshmallow (Mischel et al., 1989) продемонстрував, що діти, які могли чекати довше заради більшої нагороди, пізніше досягали більшого успіху в житті. Ця здатність тісно пов'язана з емоційною стійкістю, оскільки вона вимагає управління негайними емоційними бажаннями на користь довгострокових цілей. Особи з високою емоційною стійкістю краще справляються з таким управлінням, оскільки вони менш схильні до імпульсивних реакцій.

Крім емоційної стійкості, вольова стійкість пов'язана з іншими конструктами, такими як grit, резилієнтність і мотивація. Концепція grit, запропонована Duckworth et al. [88], відображає наполегливість і пристрасть до досягнення довгострокових цілей. Дослідження показують, що grit

корелює з самоконтролем ($r = 0.45$) та оптимізмом ($r = 0.32$), що підтримує вольову стійкість. Наприклад, особи з високим рівнем *grit* менш схильні відмовлятися від своїх цілей при обличчі перешкод, що свідчить про їхню вольову стійкість.

Резилієнтність, як здатність швидко відновлюватися після стресів, також тісно пов'язана з емоційною стійкістю і впливає на вольову стійкість. Дослідження Bonanno [74] показало, що резилієнтні особи швидше відновлюються після травматичних подій і менш схильні до розвитку психологічних розладів, що сприяє їхній загальній стійкості, включаючи вольову. Наприклад, особа з високою резилієнтністю може продовжувати працювати над своїми цілями навіть після значного стресу, що є проявом вольової стійкості.

Мотивація є ще одним важливим фактором. Теорія самодетермінації Десі та Ryan [74] підкреслює важливість автономії, компетентності та зв'язку для внутрішньої мотивації, яка є основою вольової стійкості. Особи, які відчувають себе компетентними та автономними, більш мотивовані дотримуватися своїх рішень, навіть у складних умовах. Емоційна стійкість може сприяти внутрішній мотивації, оскільки особи, які є емоційно стабільними, менш схильні до відчуття зовнішнього тиску чи негативних емоцій, які можуть підірвати мотивацію.

Мотиваційний аспект вольової стійкості проявляється через її зв'язок із ціннісно-смысловими структурами особистості. Дослідження свідчать, що вольова стійкість суттєво посилюється за умови інтеграції цілей діяльності до системи особистісних смислів суб'єкта. Коли індивід сприймає свої зусилля як наповнені глибоким екзистенційним змістом, його здатність до тривалого підтримання цілеспрямованої активності значно підвищується. Навіть за об'єктивно однакового рівня складності завдання, суб'єктивне сприйняття його значущості модулює інтенсивність вольових зусиль.

Сучасні нейропсихологічні дослідження виявляють глибинні зв'язки вольової стійкості з когнітивними функціями, зокрема з виконавчими

функціями префронтальної кори. Робоча пам'ять, гальмівний контроль та когнітивна гнучкість виступають нейрокогнітивними предикторами ефективної вольової регуляції. Магнітно-резонансна томографія демонструє, що індивіди з розвиненими виконавчими функціями проявляють вищу здатність до саморегуляції в умовах тривалого напруження, що відображається в активації дорсолатеральної префронтальної кори та передньої поясної кори.

Розуміння взаємозв'язку між вольовою стійкістю, емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами має важливе практичне значення. Наприклад, у клінічній психології стратегії, які підвищують емоційну стійкість, такі як когнітивно-поведінкова терапія, можуть допомогти особам покращити їхню вольову стійкість, зменшуючи вплив емоційних перешкод. У організаційній психології особи з високою вольовою стійкістю, підтримуваною емоційною стійкістю, можуть бути більш продуктивними та задоволеними роботою, що підтверджується даними Judge et al. [81].

Вольова стійкість тісно пов'язана з емоційною стійкістю через спільні механізми саморегуляції та самоцінностей. Емоційна стійкість сприяє вольовій стійкості шляхом зменшення емоційних перешкод для досягнення цілей, тоді як інші конструкти, такі як самоконтроль, самоефективність, grit, резилієнтність і мотивація, посилюють цей зв'язок.

1.3 Механізми вольового контролю та саморегуляції

Багатовимірність феномену волі породжує різноманітні підходи до розгляду вольових процесів у науковій літературі. Вітчизняна психологічна традиція тісно пов'язує вольову сферу із формуванням етичного стрижня особистості, розвитком моральних якостей та становленням самосвідомості людини як суб'єкта власної діяльності.

Сучасна наукова думка розкриває декілька основних напрямів дослідження вольових процесів. Перший напрям зосереджений на

прикладних аспектах вольової та емоційно-вольової регуляції в різноманітних сферах людської діяльності – навчальній, професійній, у системах реабілітації та підтримання психічного здоров'я. Другий напрям аналізує роль вольової регуляції як чинника самореалізації та саморозвитку особистості. Третій напрям охоплює дослідження формування вольових якостей особистості через фізичну культуру та спортивну діяльність, де ключовим принципом виступає створення ситуацій для подолання різноманітних перешкод. Четвертий напрям зосереджується на вивченні вольових якостей у контексті навчальної діяльності, особливо в учнів початкової школи, та аналізує взаємозв'язок між вольовими характеристиками та академічною успішністю.

Домінуючою парадигмою у сучасних наукових розвідках залишається регуляційний підхід, де воля розглядається як процес та/або здатність людини здійснювати різноманітні функції вольової регуляції. Водночас варто відзначити певну невідповідність між значущістю проблематики волі та кількістю наукових публікацій українських учених з даної тематики.

На противагу недостатній розробленості проблеми волі у вітчизняному просторі, тема психічної саморегуляції, особливо свідомої, належить до найгрунтовніше досліджених проблем психологічної науки. Останні два десятиліття характеризуються появою численних монографічних досліджень українських науковців [40], присвячених саморегуляції як психологічному феномену.

Дослідники активно вивчають різноманітні аспекти та форми саморегуляції: саморегуляцію навчальної та професійної діяльності, саморегуляцію суб'єктної активності, саморегуляцію довільної активності людини, саморегуляцію поведінки, вольову, емоційну, емоційно-вольову, моральну, ціннісну, особистісну, ціннісно-сміслову, мотиваційно-сміслову, інтелектуальну, рефлексивну, соціальну саморегуляцію, а також саморегуляцію психічних та функціональних станів.

Впровадження регуляційного підходу до вивчення волі нерозривно пов'язане з працями Ю. Куля та Й. Бекмана [85], які одними з перших чітко розмежували вольові та мотиваційні процеси. Вчені наголосили, що найсуттєвішим аспектом вольового процесу виступає не спонукання до дії, а реалізація наміру. Завдяки їхнім дослідженням проблема волі постала як проблема "контролю над дією".

Теорія контролю над дією базується на припущенні про двофазність цілеспрямованої поведінки: фаза вибору (формування наміру та визначення мети) та фаза реалізації (здійснення наміру). Головна функція вольової регуляції, згідно з концепцією Ю. Куля, полягає в збереженні активного стану наміру за сприятливих для його реалізації умов. Вольові механізми забезпечують енергетичний потенціал наміру та контролюють підтримку виконання дії [84].

Контроль над дією представляє собою систему психічних функцій (субсистем контролю), гармонійна взаємодія яких забезпечує втілення наміру в життя: мотиваційний контроль, емоційний контроль, перцептивний контроль, поведінковий контроль, контроль уваги, контроль активізації зусиль, контроль кодування та оперативна пам'ять. Функції контролю реалізуються як на свідомому, так і на несвідомому рівнях та активізуються за наявності перешкод різного характеру.

Ю. Куль запропонував диференціацію двох типів вольової регуляції: самоконтроль (Selbstkontrolle), який відповідає традиційному розумінню волі, та саморегуляція (Selbstregulation). Феноменологічні особливості цих типів детально описані К. Соколовські [94].

За К. Соколовські, тип регуляції "самоконтроль" характеризується спрямованістю довільної уваги на цільовий об'єкт та зусиллями суб'єкта для підвищення рівня власної активності. Емоційні переживання, переважно пов'язані з кінцевим результатом (тривожне очікування успіху чи невдачі), постійно присутні у свідомості та сприймаються як завада. Емоційна напруга

переважає над операційною. Запобігання зриву діяльності при виникненні перешкод потребує додаткових циклів довільного контролю.

Однією з характерних рис є активне волеве стримування чинників, які загрожують стабільності внутрішньої системи (зокрема конкуруючих задумів, сумнівів у власному успіху тощо). Це гальмування здійснюється свідомим зусиллям "Я" і супроводжується відчуттям внутрішньої суперечності. Однак пригнічені імпульси не втрачають своєї активності, що викликає повторювані епізоди протистояння з боку "Я" і, як наслідок, призводить до наростання психологічної напруги. Внутрішній процес гармонізації може бути настільки тривалим, що початкова спонука до дії лишається нереалізованою або доведеною лише частково. Намагання подавити негативні впливи (наприклад, шляхом самонаказів) потребує великих психічних затрат, які могли б бути використані для прямого управління діяльністю.

Інший механізм — "саморегуляція" — проявляється переважно через мимовільне фокусування уваги на об'єкті мети без необхідності свідомих енергетичних зусиль для підтримання поведінки. Емоційні реакції пов'язані здебільшого із самим процесом виконання (наприклад, досада у випадку помилок або задоволення при правильному виконанні). При цьому загальний рівень емоційної напруги залишається невисоким, попри об'єктивно великі навантаження під час виконання завдань. Виникнення труднощів у ході діяльності автоматично стимулює суб'єкта до посилення зусиль для досягнення поставленої цілі.

Робота системи організована за "демократичним" принципом: ефективність саморегуляції забезпечується інтегрованою діяльністю всіх її елементів без постійного контролю та примусового втручання "Я". З огляду на багатокomпонентність психологічних процесів, що опосередковують волюві дії, стає зрозумілою позиція Ю. Куля, який заперечує доцільність використання терміна "воля". Традиційна концепція волі як насильницького механізму тут втрачає центральну роль: натомість система контролю повинна

убезпечити суб'єкта від надмірних енергетичних витрат, спрямовуючи реалізацію задуму у напрямку більшої адаптивності, поміркованості та зниження напруженості [85].

Результати досліджень В. Мішела та його співробітників [89] спричинили зміну акценту у науковому розумінні феномену волі: якщо раніше її трактували як здатність долати перешкоди задля реалізації бажаного, то тепер її почали розглядати переважно як уміння утримуватися від миттєвого задоволення потреб. Головний висновок знаменитих експериментів, відомих під назвою "зефірних тестів", полягає в тому, що вміння чинити опір спокусам у дитинстві прямо пов'язане з подальшими досягненнями в дорослому віці й позитивно впливає на формування життєвої траєкторії.

Поняття волі, а точніше сили волі (Willpower), почало активно асоціюватися із самоконтролем. Ідея самоконтролю як внутрішньої влади над власними бажаннями та імпульсами здобула значне поширення в американській психології та стала теоретичним підґрунтям для розроблення численних програм особистісного розвитку, самореалізації та зміцнення психологічного благополуччя.

Зокрема, Келлі Макгонігал, авторка однієї з таких програм, визначає силу волі як здатність свідомо керувати емоціями, увагою та прагненнями, підкреслюючи її важливість для фізичного і психологічного здоров'я, фінансової стабільності, соціальних взаємин і кар'єрного зростання. За даними Американської психологічної асоціації, головною перешкодою для досягнення особистісних цілей громадяни США вважають саме недостатність сили волі [29].

При цьому в українській науковій літературі відзначається певна розбіжність у трактуванні понять "воля", "вольова регуляція" і "самоконтроль". Наприклад, у роботі Т. Кириленко [23] вольова регуляція та самоконтроль подані як різні індивідуальні риси. Водночас К. Лисенко-Гелемб'юк [27] включає до процесів вольової регуляції цілий комплекс так

званих "само"-механізмів: саморегуляцію, самоуправління, самоорганізацію, самоконтроль і самодетермінацію.

Щоб глибше зрозуміти природу вольової регуляції, необхідно окреслити її місце у більш загальній системі психічної саморегуляції. Слід зазначити, що в українській психологічній науці проблематика саморегуляції є однією з найдетальніше опрацьованих.

У біологічному контексті саморегуляція трактується як один із базових принципів функціонування людського організму як біокібернетичної системи. Закон саморегуляції передбачає динамічне зворотне зв'язування й адаптацію до зовнішніх умов. Регулятивні механізми спрямовані на підсилення або гальмування певних процесів, що дозволяє організму підтримувати або покращувати умови власної діяльності за впливу різних чинників. У фізіології саморегуляція розглядається як універсальний принцип організації функціональних систем [53].

У психологічному контексті термін "саморегуляція" тісно пов'язаний із базовими функціями психіки — процесами відображення та регуляції, що традиційно виділяються у вітчизняній психологічній традиції. Додавання префікса "само" акцентує активну й суб'єктну природу реалізації цих функцій у межах людської психіки.

Психічна саморегуляція трактується як системна функція психіки, яка забезпечує належну адаптивність поведінки та діяльності до змінних умов на різних рівнях, а також передбачає свідоме керування людиною власними психічними процесами, властивостями, станами, поведінкою та діяльністю з метою їх коригування або підтримки відповідно до актуальних задач і зовнішніх обставин [52].

Попри активний інтерес науковців, у сучасній психології немає єдиного визначення саморегуляції. Це пов'язано з багатовимірністю феномена, що охоплює різні рівні й напрями психічної діяльності. Формуванню сучасних уявлень про саморегуляцію сприяли системний підхід, який підкреслює багаторівневу детермінацію цього процесу, а також суб'єктний підхід до

аналізу психіки та концепції функціональної структури свідомої саморегуляції й індивідуального стилю саморегуляції [10].

Науковці, що вивчають саморегуляцію, акцентують на її інтегративному характері, підкреслюючи, що вона об'єднує мотиваційні, інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти психіки. Широке визнання отримала думка про те, що всі психічні явища людини (зокрема сприйняття, мислення, почуття) перебувають під впливом механізмів саморегуляції.

Інтерес до вивчення саморегуляції пояснюється прагненням до комплексного розуміння психологічної природи людини та її здатності не лише пристосовуватися до зовнішніх змін, але й активно змінювати навколишнє середовище відповідно до власних прагнень та цінностей [40]. Психологічні визначення саморегуляції наголошують не лише на її системному характері, але й на її спрямованості на досягнення свідомо поставлених цілей.

Подальший аналіз різних підходів до розуміння саморегуляції виявляє її близькість до феномену волі, оскільки йдеться про свідоме управління поведінкою та психічними станами. Саморегуляція описується як системно організований психічний процес, що включає ініціацію, побудову, підтримку та контроль усіх видів внутрішньої й зовнішньої активності, спрямованих на досягнення обраних особистістю цілей.

Свідомо саморегуляція виступає як структурований комплекс особистісних процесів, що відображає єдність цілеспрямованої активності у виборі, прийнятті рішень, самоаналізі поведінки, визначенні ставлення до ситуацій і подій, а також у ціннісному ставленні до себе [52]. Вона розглядається як фундамент довільної поведінки й діяльності, які передбачають не лише орієнтацію на мету, але й здатність долати перешкоди на шляху до її досягнення, що є характерною ознакою вольової активності [69].

Аналіз проблематики саморегуляції здійснюється передусім у межах вивчення свідомої, вольової активності людини, яка проявляється як у

практичній зовнішній поведінці, так і у внутрішньому психічному житті. У сфері психічних процесів саморегуляція реалізується через довільні механізми — такі як довільна увага, пізнавальні процеси та дії.

Саморегуляція розглядається як одна з основних ознак суб'єктної активності людини. Так, В. Олефір [40] запропонував концепцію суб'єктної саморегуляції діяльності, у якій цей процес описується як інтеграція інтелектуально-особистісних якостей, що забезпечують цілеспрямованість і системність діяльності.

Інтегративне утворення розглядається як інтелектуально-особистісний потенціал, що актуалізується у взаємовідносинах людини з дійсністю, яка ставить перед нею виклики і вимагає мобілізації додаткових психологічних ресурсів. Найяскравіше активність суб'єкта виявляється у трьох проблемних контекстах – ситуаціях невизначеності, досягнення та тиску, які активізують структурні компоненти інтелектуально-особистісного потенціалу для здійснення доцільних регуляторних корекцій власної активності на шляху до бажаних результатів.

Механізми вольового контролю та саморегуляції є важливими аспектами психічної функціонування людини, що дозволяють індивіду контролювати свої дії, емоції та поведінку відповідно до власних цілей, норм і цінностей. Ці механізми включають в себе ряд процесів, які дозволяють людині ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та досягати поставлених перед собою завдань.

Усвідомлення цілей є фундаментальним механізмом вольового контролю та саморегуляції, який сприяє ефективному плануванню та досягненню результатів. Цей процес вимагає від особистості не просто визначення бажаних результатів, а глибокого рефлексивного підходу до формулювання та осмислення своїх цілей [31, с.75].

Перший крок до ефективного усвідомлення цілей полягає у чіткому та конкретному формулюванні мети. Це допомагає особистості зосередитися на тому, що вона дійсно бажає досягти, та визначити шляхи реалізації

здуманого. Ясність мети є ключем до розуміння кроків, необхідних для її досягнення. Оцінка значущості мети для особистості є важливим елементом усвідомлення цілей. Важливо, щоб ціль відповідала внутрішнім цінностям та потребам, оскільки це забезпечує високий рівень мотивації та залученості у процес її досягнення. Визначення того, як мета вписується в загальний контекст життя особистості та як вона сприяє реалізації її потенціалу, є критичним для усвідомленого підходу до саморегуляції. Механізм планування передбачає розробку стратегій та тактик досягнення поставлених цілей. Це включає в себе розробку конкретних дійових планів, визначення послідовності кроків та урахування можливих перешкод [18, с.67].

Усвідомлення цілей є фундаментальним механізмом вольового контролю та саморегуляції, який сприяє ефективному плануванню та досягненню результатів. Цей процес вимагає від особистості не просто визначення бажаних результатів, а глибокого рефлексивного підходу до формулювання та осмислення своїх цілей.

Перший крок до ефективного усвідомлення цілей полягає у чіткому та конкретному формулюванні мети. Це допомагає особистості зосередитися на тому, що вона дійсно бажає досягти, та визначити шляхи реалізації задуманого. Ясність мети є ключем до розуміння кроків, необхідних для її досягнення. Оцінка значущості мети для особистості є важливим елементом усвідомлення цілей. Важливо, щоб ціль відповідала внутрішнім цінностям та потребам, оскільки це забезпечує високий рівень мотивації та залученості у процес її досягнення. Визначення того, як мета вписується в загальний контекст життя особистості та як вона сприяє реалізації її потенціалу, є критичним для усвідомленого підходу до саморегуляції [31, с.75].

Концентрація уваги є одним із ключових механізмів вольової регуляції та самоконтролю, що дозволяє особистості зосередитись на важливих аспектах задачі, мінімізуючи вплив зовнішніх чи внутрішніх відволікань. Розвиток цього механізму є важливим не тільки для досягнення високих

результатів у різноманітних сферах діяльності, але й для підвищення загальної продуктивності та ефективності вирішення проблем.

Зосередження уваги вимагає від особистості спроможності ігнорувати неважливу інформацію та зберігати фокус на обраній діяльності або завданні. Це досягається через формування чіткої мети діяльності та усвідомлення кроків, необхідних для її реалізації. Ефективна концентрація уваги вимагає від особистості вміння ідентифікувати потенційні відволікання та розробляти стратегії їх мінімізації. Це може включати організацію робочого простору, використання технік тайм-менеджменту, як-от техніка Помодоро, або застосування технологій, що блокують доступ до відволікаючих сайтів та програм.

Ці механізми вольового контролю та саморегуляції є важливими для досягнення успіху в різних сферах життя, включаючи навчання, роботу та міжособистісні відносини. Вони є ключовими компонентами психічної стійкості та адаптивної поведінки.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів до розуміння емоційної стійкості дозволяє стверджувати, що вона є багатокомпонентною характеристикою, яка відіграє ключову роль у психологічному функціонуванні людини. Емоційна стійкість забезпечує здатність особи зберігати психічну рівновагу в умовах стресу, сприяє ефективній адаптації до змін і підтримує психологічне здоров'я. Її компоненти, такі як емоційна зрілість, вольовий контроль, мотиваційна спрямованість та інтелектуальна адаптивність, гармонійно взаємодіють, створюючи основу для конструктивної поведінки в складних ситуаціях. Особливо значущою емоційна стійкість виявляється у професійній діяльності, зокрема для представників ризиконебезпечних професій, де вона виступає запорукою надійності та безпеки. Теоретичні погляди, представлені в працях В. Франкла, К. Роджерса, Т. Кириленко та інших, підкреслюють, що

емоційна стійкість є не лише механізмом протистояння стресу, але й ресурсом для особистісного зростання, самореалізації та гармонійного розвитку. Таким чином, емоційна стійкість постає як інтегративна властивість, що визначає ефективність взаємодії людини з зовнішнім середовищем і внутрішніми викликами.

Дослідження взаємозв'язку вольової стійкості з емоційною стійкістю та іншими психологічними конструктами свідчить про їхню тісну взаємодію, що має вирішальне значення для адаптації та ефективної діяльності людини, зокрема військовослужбовців, у стресових умовах. Вольова стійкість, яка проявляється через самоконтроль, цілеспрямованість і здатність долати перешкоди, значною мірою залежить від емоційної стійкості, яка забезпечує стабільність психічного стану в екстремальних ситуаціях. Емпіричні дані, зокрема мета-аналіз Judge et al. і дослідження Tangney et al., підтверджують позитивну кореляцію між цими конструктами, вказуючи на те, що особи з високим рівнем емоційної стійкості демонструють кращі показники самоконтролю та наполегливості. Крім того, вольова стійкість пов'язана з іншими конструктами, такими як самоефективність, grit, резилієнтність і мотивація, які посилюють здатність особи досягати цілей у складних умовах. Теорія ядрових самоцінностей і теорія самодетермінації підкреслюють, що ці зв'язки формують комплексну систему саморегуляції, яка є основою психологічної стійкості. Отже, вольова стійкість, підкріплена емоційною стабільністю та іншими психологічними ресурсами, виступає важливим чинником успішного функціонування в надзвичайних ситуаціях.

Аналіз механізмів вольового контролю та саморегуляції розкриває їхню багатогранність і центральну роль у регуляції поведінки людини. Вольовий контроль, який охоплює усвідомлення цілей, концентрацію уваги та управління імпульсами, забезпечує можливість реалізації намірів навіть за наявності перешкод. Саморегуляція, як ширший процес, інтегрує інтелектуальні, емоційні та мотиваційні компоненти, дозволяючи особі адаптуватися до мінливих умов і підтримувати цілеспрямовану діяльність.

Теоретичні підходи, зокрема концепція Ю. Куля про контроль над дією та дослідження В. Мішела про відкладання задоволення, вказують на двофазність вольового процесу — формування наміру та його реалізацію, що потребує гармонійної взаємодії свідомих і несвідомих механізмів. Відмінність між самоконтролем і саморегуляцією, запропонована К. Соколовські, підкреслює, що ефективна саморегуляція мінімізує психічну напругу, сприяючи гнучкому управлінню діями. У контексті діяльності військовослужбовців ці механізми є критично важливими, оскільки дозволяють зберігати зосередженість і приймати виважені рішення в умовах високого стресу. Таким чином, вольовий контроль і саморегуляція становлять основу психічної стійкості, забезпечуючи успішне функціонування особи в екстремальних обставинах.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Підготовка та реалізація емпіричного дослідження була проведена у кілька етапів. На першому – підготовчому етапі відбувалося уточнення понять.

На другому – організаційному етапі, відбувався відбір методик вивчення явищ психологічного захисту, копінг-стратегій. Основна складність, пов'язана з проходженням даного етапу, полягала в необхідності відбору коректного та валідного варіанта тесту, уточнення методики обробки даних. Всі використані методики є у відкритому доступі, однак, не завжди у відкритих джерелах є повний опис методик дослідження, а також інтерпретації отриманих даних. Крім того, надані у відкритому доступі тести часто містять неточності, розходяться в деяких формулюваннях, що вимагало уважного відбору джерел інформації.

Також на даному етапі після того, як методики дослідження були відібрані, була створена електронна версія опитувальника в гугл-формах. Для зручності піддослідних питання тестів були згруповані в блоки, в кожному блоці були написані докладні інструкції щодо заповнення тестів. У гугл-формі також було представлено мотивуюче звернення до випробуваних, що містить гарантії анонімності та можливості зворотного зв'язку з автором дослідження.

Аналіз психологічної літератури показує, що на організацію емпіричної роботи впливає система принципів, яка відбиває загальні вимоги до організації та проведення дослідження. У своєму дослідженні ми спиралися на такі принципи:

- принцип системного підходу, що орієнтує дослідження на розкриття цілісності об'єкта, виділення його внутрішніх зв'язків та відносин;
- принцип особистісного підходу, що передбачає ставлення до респондентів як до особистостей, як до самосвідомих суб'єктів свого розвитку, як до суб'єктів соціально-виховної взаємодії;
- принцип діяльнісного підходу, який узгоджується з фундаментальним науковим становищем у тому, що розвиток особистості відбувається лише у діяльності. Діяльнісний підхід дозволяє розкрити цілі, засоби, а також результат психологічної роботи в рамках проведення діагностики.

Цими принципами ми керувалися під час проведення емпіричної роботи з респондентами.

При підборі методик враховувалися вікові особливості респондентів, їх зразковий освітній і культурний рівень, можливість подальшої статистичної та математичної обробки отриманих даних, адекватність, доступність сприйняття та розуміння методик для випробуваних під час дослідження.

Вивчалися прямі та опосередковані характеристики, що дозволяють робити висновки про особливості емоційного фону, самооцінки, невротичних реакцій тривожності, страху, агресивності у жінок, а також про їх встановлення на це поєднання. Серед них – самооцінка своєї успішності, суб'єктивні переживання почуття провини [28, с.100]. У даній роботі використовувалися такі методи дослідження:

- з точки зору організаційних методів було використано порівняльне дослідження;
- як емпіричні методи були застосовані тестування та анкетування;
- методи обробки даних припускали використання математико-статистичної обробки даних;
- з інтерпретаційних методів застосовувалося порівняльний опис отриманих результатів.

Вибірка дослідження сформована з урахуванням чітких критеріїв включення та методологічних принципів, що забезпечують репрезентативність і відповідність цільовим завданням дослідження. Учасниками виступили військовослужбовці особового складу військової частини А1880. Загальна кількість респондентів склала 60 осіб, що є достатнім для проведення якісного психологічного аналізу та статистичної обробки даних.

Вік учасників варіюється у діапазоні від 30 до 45 років, що відповідає періоду найбільшої психофізіологічної активності та адаптивності особистості. Цей віковий інтервал є ключовим у військовій службі, оскільки характеризується високою стійкістю до фізичних і психологічних навантажень, необхідних у професійній діяльності військовослужбовців. Середній вік вибірки складає приблизно 37 років, що відображає оптимальний баланс між молодим віком та певним рівнем професійного досвіду.

- Діапазон: 30-45 років
- Середній вік: $37,4 \pm 4,6$ років
- Модальна вікова група: 35-39 років (42% вибірки)

У контексті статевого розподілу вибірка є оомогенною, оскільки вона включає переважно чоловіків, що є типовим для військових підрозділів такого профілю. Наявність гомогенності дозволяє мінімізувати вплив гендерних відмінностей на результати дослідження, водночас знижуючи можливість їх екстраполяції на змішані або жіночі групи військовослужбовців.

Професійна характеристика учасників

До вибірки увійшли представники різних професійних категорій військової частини, що забезпечує внутрішню різноманітність у межах однорідного середовища. Зокрема:

- Бойовий склад: військовослужбовці, що безпосередньо виконують тактичні завдання та беруть участь у бойовій підготовці.

- Штабний персонал: фахівці, відповідальні за адміністративне управління, планування та координацію дій підрозділів.

- Технічні спеціалісти: особи, які забезпечують технічне обслуговування, ремонт озброєння та техніки, що є критично важливим для ефективної діяльності військової частини.

Розподіл за військовими званнями:

- Рядовий склад: 20 осіб (33,3%)
- Сержантський склад: 25 осіб (41,7%)
- Офіцерський склад: 15 осіб (25%)

Стаж військової служби:

- До 3 років: 18 осіб (30%)
- 3-5 років: 22 особи (36,7%)
- Понад 5 років: 20 осіб (33,3%)

Бойовий досвід:

- Військовослужбовці з бойовим досвідом: 35 осіб (58,3%)
- Військовослужбовці без бойового досвіду: 25 осіб (41,7%)

Такий розподіл дозволяє оцінити психологічні особливості військовослужбовців з різним функціональним навантаженням, а також проаналізувати вплив професійної діяльності на їхні емоційно-вольові характеристики.

Для набору учасників застосовувався суцільний метод відбору, що передбачає залучення всіх військовослужбовців, які відповідають вищезазначеним критеріям включення. Це дозволило забезпечити максимальне охоплення особового складу підрозділу та підвищити репрезентативність вибірки. Окрім цього, враховувався принцип добровільності участі, що забезпечує високу мотивацію респондентів до виконання завдань дослідження.

Таким чином, вибірка дослідження є репрезентативною, структурованою та відповідною до цілей роботи. Вона забезпечує можливість глибокого аналізу психологічних особливостей

військовослужбовців, що дозволяє отримати достовірні та значущі результати для подальшої розробки рекомендацій з підтримки психоемоційної стійкості особового складу.

Учасники дослідження були поінформовані про мету та характер дослідницьких процедур, надали інформовану згоду на участь та обробку персональних даних з дотриманням принципу конфіденційності. Всі процедури дослідження відповідають етичним стандартам психологічного дослідження та положенням Гельсінської декларації.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі відбулась підготовка інструментарію, формування вибірки та проведення пілотного дослідження для уточнення процедур. Другий етап включав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур з використанням стандартизованих методик. Заключний етап був присвячений аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Для діагностики ключових параметрів емоційно-вольової сфери та поведінкових реакцій в надзвичайних ситуаціях був застосований комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик:

1. Тест-опитувальник вольової саморегуляції А. Зверкова та Е. Ейдмана

Методика призначена для діагностики рівня розвитку вольової саморегуляції, який розуміється авторами як міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами та спонуканнями. Опитувальник містить 30 тверджень, на які респондент має дати відповідь "так" чи "ні". Обробка результатів здійснюється за трьома шкалами: загальний рівень вольової саморегуляції, наполегливість та самовладання.

Шкала "загальний рівень вольової саморегуляції" характеризує рівень розвитку системи саморегуляції, здатність керувати власними діями. Високі показники властиві емоційно зрілим, активним, незалежним та самостійним особам. Низькі показники свідчать про імпульсивність, емоційну нестійкість, невпевненість.

Шкала "наполегливість" відображає силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. Високі показники по даній шкалі свідчать про працездатність, прагнення до виконання запланованого. Низькі показники вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність.

Шкала "самовладання" відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів. Високі показники характеризують емоційну стійкість, хороший самоконтроль. Низькі показники свідчать про спонтанність, вразливість.

Методика дозволяє визначити особливості вольової регуляції в емоційно напружених та складних ситуаціях, що має принципове значення для прогнозування поведінки військовослужбовців у надзвичайних обставинах.

2. Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге

Методика розроблена американськими психологами Т. Холмсом та Р. Раге для оцінки рівня стресового навантаження та стресостійкості особистості. Теоретичною основою методики служить припущення про тісний зв'язок соматичних захворювань з кількістю та інтенсивністю життєвих змін, які переживає індивід протягом певного часу.

Опитувальник складається з 43 життєвих подій, кожній з яких присвоєно певну кількість балів залежно від ступеня стресогенності. Респондент відзначає події, які трапились з ним протягом останнього року, після чого підраховується загальна сума балів. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до встановлених діапазонів, які визначають рівень стресового навантаження та потенційний ризик розвитку захворювань, пов'язаних зі стресом.

Показники від 150 до 199 балів відповідають високому рівню стресостійкості. Діапазон від 200 до 299 балів вказує на пороговий рівень стресостійкості та середній ризик. Показники вище 300 балів свідчать про низький рівень стресостійкості та високий ризик психосоматичних розладів.

Дана методика є значущою для даного дослідження, оскільки дозволяє оцінити рівень адаптаційних ресурсів особистості, здатність протистояти стресовим факторам та зберігати психологічну рівновагу в надзвичайних ситуаціях.

3. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера

Концепція локусу контролю, розроблена Дж. Роттером, описує індивідуальні відмінності в тому, яким чином люди розподіляють відповідальність за події свого життя між власними зусиллями та зовнішніми обставинами. Методика спрямована на визначення суб'єктивної локалізації контролю над значущими подіями.

Опитувальник включає 29 пар альтернативних тверджень, з кожної пари респондент має обрати одне твердження, яке більше відповідає його поглядам. Обробка результатів дозволяє визначити показник інтернальності-екстернальності, який може варіювати від 0 до 23. Чим вищий показник, тим більш виражена інтернальність.

Люди з внутрішнім локусом контролю (інтернали) характеризуються впевненістю у здатності впливати на хід подій свого життя, проявляють більшу відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість. Особи із зовнішнім локусом контролю (екстернали) схильні приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам – випадку, долі, іншим людям.

У контексті даного дослідження методика локусу контролю має особливе значення, оскільки дозволяє визначити, наскільки військовослужбовці схильні брати на себе відповідальність за власні дії та рішення в надзвичайних ситуаціях, що безпосередньо впливає на адаптивність та ефективність поведінки.

4. Методика дослідження схильності до ризику О. Шмельова

Методика О. Шмельова призначена для визначення рівня готовності до ризику як стійкої характеристики особистості. Ризик у даному контексті

розглядається як дія, спрямована на привабливу мету, досягнення якої пов'язане з елементами небезпеки, можливістю негативних наслідків.

Опитувальник складається з 50 тверджень, які стосуються різних життєвих ситуацій. Респондент має оцінити своє ставлення до кожного твердження за 5-бальною шкалою: від "повністю погоджуюсь" до "повністю не погоджуюсь". Обробка результатів включає підрахунок балів за ключем та визначення загального показника схильності до ризику.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом порівняння індивідуальних показників з нормативними значеннями. Виділяють три рівні схильності до ризику: високий (схильність до невиправданого ризику), середній (помірна схильність до ризику) та низький (обережність, уникнення ризикованих ситуацій).

Методика дозволяє оцінити індивідуальні відмінності в сприйнятті та готовності до ризику, що має важливе прогностичне значення для розуміння поведінки військовослужбовців у ситуаціях, пов'язаних з високим рівнем невизначеності та небезпеки.

Важливо відзначити, що застосований комплекс методик дозволяє всебічно охарактеризувати емоційно-вольову сферу респондентів, визначити їхні адаптаційні можливості та прогнозувати ефективність поведінки в надзвичайних ситуаціях.

Для наочності представлення результатів дослідження та полегшення їх інтерпретації була розроблена табл. 2.1, яка відображає основні дослідницькі змінні та їх операціоналізацію.

Таблиця 2.1

Основні дослідницькі змінні та їх операціоналізацію

Дослідницька змінна	Методика вимірювання	Показники	Інтерпретація
Загальний рівень вольової саморегуляції	Тест-опитувальник А. Зверкова та Е. Ейдмана	Загальний показник вольової саморегуляції (В)	Здатність усвідомлено керувати власними діями, станами, спонуканнями
Наполегливість	Тест-опитувальник А.	Показник за шкалою	Прагнення завершити розпочату справу,

	Зверкова та Е. Ейдмана	наполегливості (Н)	працездатність
Самовладання	Тест-опитувальник А. Зверкова та Е. Ейдмана	Показник за шкалою самовладання (С)	Контроль емоційних реакцій та станів
Стресостійкість	Методика Холмса і Раге	Сумарний показник життєвих змін	Здатність протистояти стресовим факторам без негативних наслідків для організму
Локус контролю	Методика Дж. Роттера	Показник інтернальності-екстернальності	Схильність приписувати відповідальність за події власним діям чи зовнішнім обставинам
Схильність до ризику	Методика О. Шмельова	Загальний показник схильності до ризику	Готовність до дій, пов'язаних з елементами небезпеки, можливістю негативних наслідків

Дослідження передбачало аналіз взаємозв'язків між емоційно-вольовими характеристиками особистості та стратегіями поведінки в надзвичайних ситуаціях.

2.2 Дослідно-експериментальна оцінка емоційно-вольової стійкості військовослужбовців

Розглянемо результати дослідження на константувальному етапі за методиками (Додаток А).

Тест вольового самоконтролю.

Таблиця 2.2

Результати дослідження вольового самоконтролю військовослужбовців військової частини А1880

Індекси вольового самоконтролю	Абсолютні значення		Відносні значення, %	
	Низький рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Загальна шкала (З)	21	39	35	65
Наполегливість (Н)	21	39	35	65
Самовладання (С)	27	33	45	55

Результати дослідження демонструють чітку тенденцію до переважання високого рівня вольового самоконтролю. З 60 обстежених

військовослужбовців 39 осіб (65%) показали високий рівень вольової саморегуляції, що становить значну частину вибірки. Водночас 21 особа (35%) мають низький рівень вольового самоконтролю.

Інтерпретація результатів за загальною шкалою вказує на здатність більшості військовослужбовців:

- Ефективно контролювати власну поведінку
- Свідомо регулювати емоційні реакції
- Долати ситуативні імпульси
- Підтримувати стабільність у стресових умовах

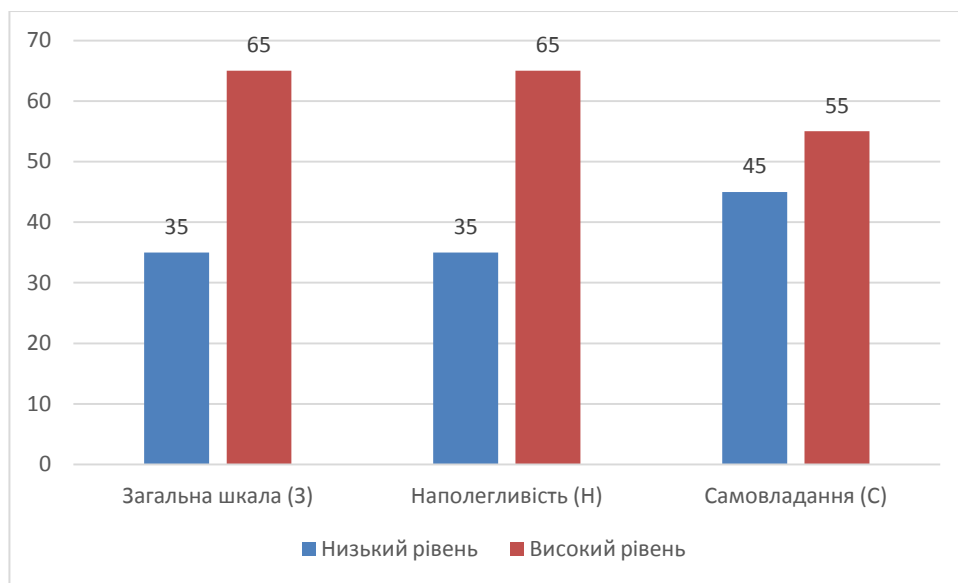


Рис. 2.1. Результати дослідження вольового самоконтролю військовослужбовців військової частини А1880, %

Субшкала наполегливості (Н). Розподіл результатів практично ідентичний загальній шкалі: 39 осіб (65%) демонструють високий рівень наполегливості, 21 особа (35%) - низький. Це свідчить про:

- Сформовану здатність досягати поставлених цілей
- Послідовність у виконанні завдань
- Стійкість до перешкод
- Внутрішню мотивацію до професійної діяльності

Субшкала самовладання (С). Дещо відмінна картина спостерігається в результатах самовладання: 33 особи (55%) мають високий рівень, 27 осіб

(45%) - низький. Менш виражена різниця порівняно з іншими шкалами вказує на:

- Часткові труднощі емоційної саморегуляції
- Варіативність здатності контролювати імпульсивні реакції
- Потребу в додатковій психологічній підтримці та тренінгах з емоційного інтелекту

Статистичні узагальнення:

- Середній бал за загальною шкалою: 12,5 (з 24 можливих)
- Середній бал наполегливості: 8,3 (з 16 можливих)
- Середній бал самовладання: 6,7 (з 13 можливих)

Результати дослідження демонструють домінування високого рівня вольового самоконтролю серед військовослужбовців, що є позитивним чинником їхньої професійної ефективності. Водночас виявлені індивідуальні відмінності вказують на необхідність диференційованого психологічного супроводу.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців військової частини А1880 розкриває складну та багатогранну картину психологічної резистентності особового складу.

Таблиця 2.2

Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення			Відносні значення, %		
	Високий	Пороговий	Низький (вразливість)	Високий	Пороговий	Низький (вразливість)
Міра здатності опиратися стресу	16	28	16	26,67	46,67	26,67

Високий рівень стресостійкості (26,67% - 16 осіб). Військовослужбовці даної групи демонструють психологічну стійкість, яка формується на

перетині вродженої нервово-психічної витривалості та набутих професійних компетенцій. Їхня психіка характеризується надзвичайною пластичністю, здатністю швидко адаптуватися до мінливих та екстремальних умов. Такі військовослужбовці володіють розвиненими внутрішніми механізмами психологічного захисту, що дозволяють не лише витримувати значні психоемоційні навантаження, але й ефективно функціонувати в стресогенних ситуаціях. Вони мають потужний адаптаційний потенціал, який виявляється в емоційній стабільності, врівноваженості та здатності приймати виважені рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу.

Пороговий рівень стресостійкості (46,67% - 28 осіб). Найчисельніша група військовослужбовців демонструє часткову здатність протистояти стресовим впливам. Їхня психологічна стійкість має ситуативний характер і значною мірою залежить від зовнішніх обставин та внутрішніх психоемоційних резервів. У даній групі спостерігається нестабільність адаптаційних механізмів: в одних ситуаціях військовослужбовці проявляють високу стресостійкість, в інших - виявляють вразливість до психоемоційних навантажень. Їхня психіка потребує постійної підтримки, цілеспрямованої психологічної підготовки та розвитку навичок саморегуляції. Важливою характеристикою даної групи є потенціал до зростання психологічної резистентності за умови системної та послідовної психокорекційної роботи.

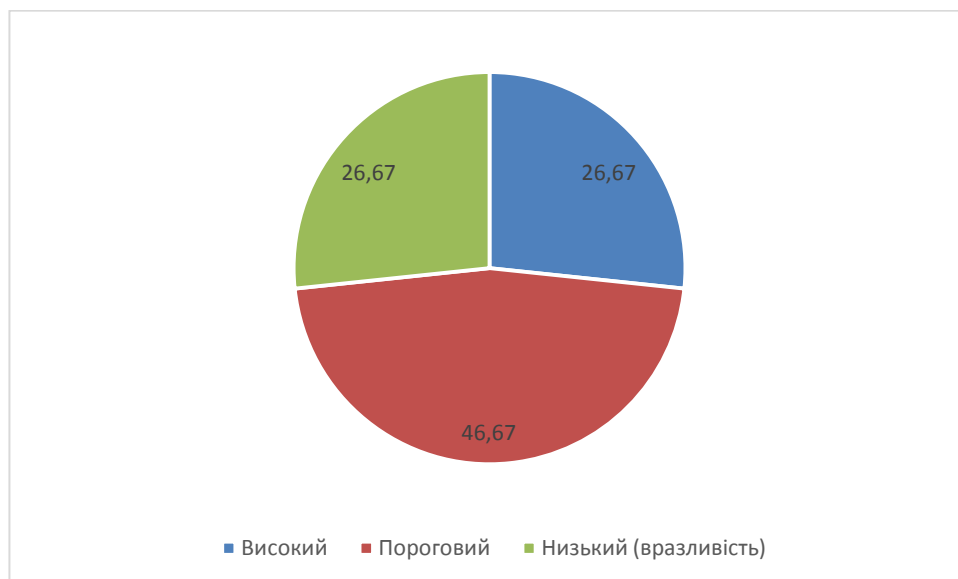


Рис. 2.2. Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців військової частини А1880, %

Низький рівень стресостійкості (26,67% - 16 осіб). Група військовослужбовців з вираженою психологічною вразливістю становить значний виклик для системи психологічного супроводу. Їхня нервова система характеризується низькою адаптивністю, підвищеною сенситивністю до стресових подразників. Такі військовослужбовці мають суттєві труднощі в опануванні власних емоційних станів, схильні до швидкого виснаження психоресурсів. У них спостерігаються ознаки дезадаптації, зниження професійної ефективності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Дана група потребує негайної та ретельної психологічної підтримки, впровадження індивідуальних програм психокорекції, навчання технікам емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту.

Статистичні узагальнення:

- Середнє значення стресостійкості: 200,5 балів
- Стандартне відхилення: 35,7 балів
- Діапазон значень: від 150 до 300 балів

Диференційований психологічний супровід має враховувати індивідуальні особливості кожної групи. Для військовослужбовців з високим рівнем стресостійкості - підтримка та розвиток наявного потенціалу. Для порогової групи - цільові тренінги з підвищення адаптивності. Для групи з низькою стресостійкістю - інтенсивна індивідуальна психокорекційна робота.

Методика Дослідження рівня суб'єктивного контролю (за Дж. Роттером)

Таблиця 2.3

Результати дослідження локус-контролю військовослужбовців військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення		Відносні значення, %	
	інтернальний	екстернальний	інтернальний	екстернальний
Локус контролю	18	42	30	70

Дослідження локус-контролю військовослужбовців військової частини А1880 розкриває глибинні особливості суб'єктивного сприйняття відповідальності та причинно-наслідкових зв'язків у професійній діяльності.

Інтернальний локус контролю (30% - 18 осіб). Військовослужбовці з інтернальним локусом контролю характеризуються принципово відмінною від екстернального типу життєвою позицією. Вони сприймають себе активними суб'єктами власного життя, вважають, що більшість важливих подій є результатом їхніх власних дій, рішень та особистісних якостей. У професійному контексті це виявляється в максимальній особистісній відповідальності за результати службової діяльності, здатності брати на себе ключові рішення та усвідомлювати наслідки власних вчинків. Такі військовослужбовці схильні до глибокої рефлексії, постійного професійного самовдосконалення, мають високу мотивацію досягнення та внутрішні механізми саморозвитку.

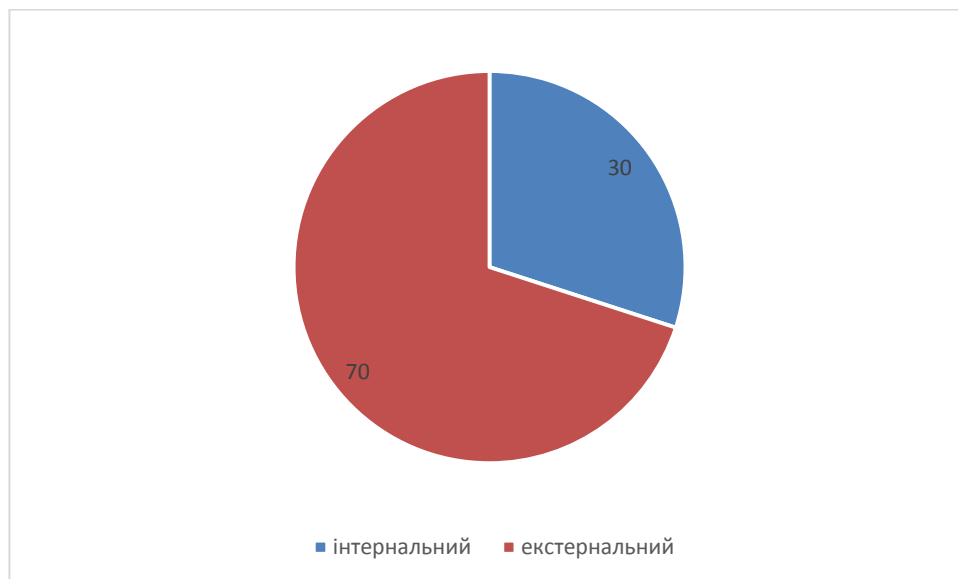


Рис. 2.3. Результати дослідження локус-контролю військовослужбовців військової частини А1880, %

Екстернальний локус контролю (70% - 42 особи). Домінуюча група військовослужбовців демонструє принципово іншу психологічну налаштованість. Вони схильні пояснювати події власного життя зовнішніми

обставинами, впливом інших людей, везінням або збігом обставин. У професійному середовищі це виявляється в тенденції перекладати відповідальність на зовнішні фактори, керівництво, систему управління. Водночас така позиція не означає повної пасивності, а радше вказує на особливості світосприйняття, де зовнішні чинники розглядаються як визначальні. Екстернальність може бути як психологічним захисним механізмом, так і результатом попереднього професійного та життєвого досвіду.

Таблиця 2.4

Результати дослідження інтернальності військовослужбовців
військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення			Відносні значення, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Інтернальність	0	40	20	0,00	66,67	33,33

Низький рівень (0%). Відсутність військовослужбовців з низьким рівнем інтернальності є характеристикою дослідженої вибірки. Це може свідчити про базовий рівень усвідомленості та відповідальності, властивий військовослужбовцям незалежно від індивідуальних психологічних особливостей.



Рис. 2.4. Результати дослідження інтернальності військовослужбовців
військової частини А1880, %

Середній рівень інтернальності (66,67% - 40 осіб). Найчисельніша група демонструє збалансовану позицію щодо локусу контролю. Військовослужбовці здатні частково брати відповідальність за власні дії, водночас визнаючи вплив зовнішніх обставин. Це найбільш адаптивна позиція, що дозволяє гнучко реагувати на службові виклики, поєднуючи особистісну активність із усвідомленням системних обмежень.

Високий рівень інтернальності (33,33% - 20 осіб). Група військовослужбовців з максимально вираженою здатністю до особистісної відповідальності. Вони сприймають життя як простір власних можливостей, послідовно та цілеспрямовано реалізують професійні завдання, мінімізуючи вплив зовнішніх обставин.

Статистичні узагальнення:

- Середнє значення локус-контролю: 32,5 балів
- Діапазон значень: 22-44 бали
- Стандартне відхилення: 6,7 балів

Результати дослідження демонструють потребу в диференційованому підході до психологічного супроводу військовослужбовців з різними типами локусу-контролю. Необхідні цільові програми розвитку особистісної відповідальності та адаптивності.

Дослідження схильності до ризику (за Г. Шмельовим)

Таблиця 2.5

Результати дослідження схильності до ризику військовослужбовців
військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення			Відносні значення, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Схильність до ризику	14	33	13	23,33	55,00	21,67

Дослідження схильності до ризику військовослужбовців військової частини А1880 розкриває глибинні психологічні механізми прийняття рішень в умовах невизначеності та потенційної небезпеки.

Низький рівень схильності до ризику (23,33% - 14 осіб). Військовослужбовці цієї групи демонструють максимально обережну стратегію професійної поведінки. Їхня психологічна природа характеризується вираженою тенденцією до мінімізації невизначеності, скрупульозної оцінки потенційних загроз та наслідків. У професійному контексті це виявляється у прагненні максимально передбачити та контролювати службові ситуації, уникненні необґрунтованих імпровізацій. Такі військовослужбовці є носіями консервативної моделі професійної поведінки, де превалюють страхування, детальне планування та послідовність дій. Їхня психологічна стратегія базується на глибокому аналізі, зваженості та мінімізації потенційних негативних наслідків.

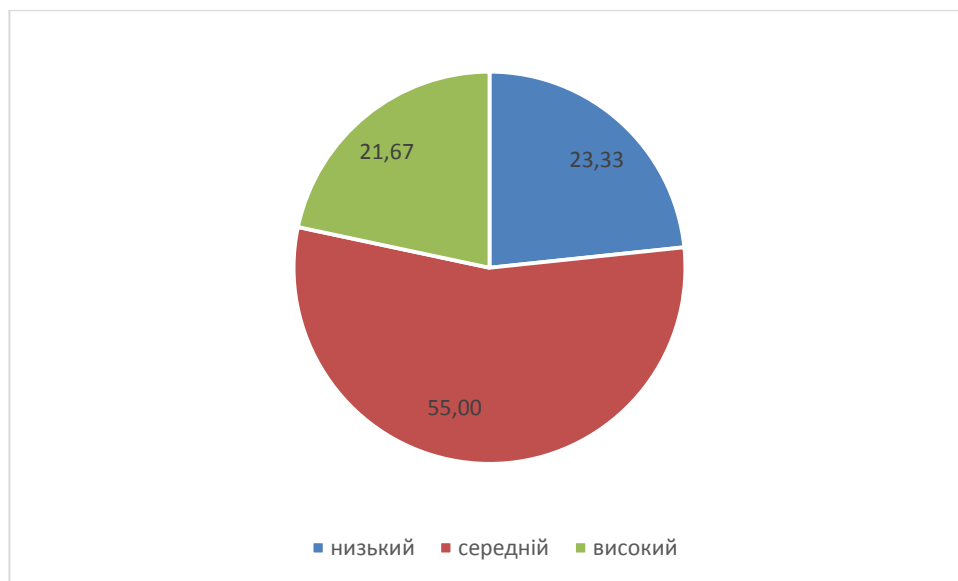


Рис. 2.5. Результати дослідження схильності до ризику військовослужбовців військової частини А1880, %

Середній рівень схильності до ризику (55% - 33 особи). Найчисельніша група військовослужбовців демонструє збалансовану стратегію взаємодії з невизначеністю. Їхня психологічна модель характеризується гнучкістю, здатністю оцінювати ризики без надмірної емоційності та водночас без

надмірної обережності. У професійному середовищі це виявляється в умінні знаходити оптимальні рішення, що поєднують елементи передбачення та творчої імпровізації. Військовослужбовці здатні усвідомлено йти на контрольований ризик, маючи внутрішній потенціал для швидкої адаптації до мінливих обставин. Їхня психологічна стійкість ґрунтується на здатності раціонально оцінювати співвідношення потенційних втрат та очікуваного результату.

Високий рівень схильності до ризику (21,67% - 13 осіб). Найменша, проте надзвичайно важлива група військовослужбовців, які демонструють максимальну готовність до дій в умовах невизначеності. Їхня психологічна природа характеризується внутрішньою налаштованістю на активне перетворення реальності, готовністю миттєво приймати рішення в екстремальних умовах. У професійному контексті це виявляється в здатності моментально реагувати на зміни обстановки, приймати нестандартні рішення в критичних ситуаціях. Такі військовослужбовці є носіями проактивної моделі поведінки, де ризик сприймається не як загроза, а як можливість досягнення значущого результату. Їхня психологічна стратегія базується на внутрішній впевненості, розвинутій інтуїції та здатності миттєво мобілізувати внутрішні ресурси.

Статистичні узагальнення:

- Середнє значення схильності до ризику: 20,5 балів
- Діапазон значень: 11-29 балів
- Стандартне відхилення: 5,3 бали

Результати дослідження демонструють необхідність диференційованого підходу до управління персоналом з урахуванням індивідуальних особливостей схильності до ризику. Важливо створювати такі професійні умови, які б дозволяли максимально ефективно реалізувати потенціал кожної групи.

2.3 Структурно-змістовна модель розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців

На основі комплексного аналізу отриманих емпіричних даних була розроблена структурно-змістовна модель розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців. Дана модель інтегрує результати проведеного дослідження та пропонує цілісний підхід до формування психологічної резистентності особового складу військової частини А1880 в контексті підготовки до дій у надзвичайних ситуаціях.

Необхідність створення даної моделі зумовлена виявленими у процесі дослідження особливостями психологічних характеристик військовослужбовців. Результати діагностики продемонстрували значну варіативність показників за ключовими параметрами емоційно-вольової сфери: вольовому самоконтролю, стресостійкості, локусу контролю та схильності до ризику. Наявність таких відмінностей вказує на потребу системного підходу, який забезпечить цілеспрямоване вдосконалення психологічних якостей військовослужбовців з урахуванням індивідуальних особливостей.

Розроблена модель представляє собою багаторівневу систему, що включає взаємопов'язані компоненти, спрямовані на формування інтегрального показника емоційно-вольової стійкості. Розглянемо структурні елементи запропонованої моделі та механізми їх взаємодії.

Структурні компоненти моделі

1. Діагностичний компонент

Даний компонент охоплює комплексну психологічну діагностику, спрямовану на визначення базового рівня психологічних характеристик військовослужбовців. Діагностичний інструментарій включає методики, застосовані в проведеному емпіричному дослідженні:

- Тест-опитувальник вольової саморегуляції А. Зверкова та Е. Ейдмана для оцінки загального рівня вольового самоконтролю, наполегливості та самовладання

- Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге для визначення здатності протистояти стресовим впливам

- Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера для виявлення особливостей локусу контролю

- Методика дослідження схильності до ризику Г. Шмельова для оцінки готовності до дій в умовах невизначеності

Результати діагностики формують психологічний профіль кожного військовослужбовця, що дозволяє визначити індивідуальні "точки зростання" та розробити персоналізовані програми психологічного супроводу.

2. Змістовний компонент

Відображає основні напрями психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційно-вольової стійкості. Кожен напрям орієнтований на вдосконалення відповідних психологічних характеристик:

Розвиток вольової саморегуляції

Враховуючи результати, які демонструють переважання високого рівня вольового самоконтролю (65% військовослужбовців), але водночас наявність 35% осіб з низьким рівнем, даний напрям передбачає:

- Диференційовані психологічні тренінги з розвитку навичок емоційної саморегуляції

- Індивідуальні консультації для осіб з низькими показниками вольового самоконтролю

- Групові практикуми з формування навичок самовладання в стресових ситуаціях

- Спеціалізовані вправи для підвищення рівня наполегливості та цілеспрямованості

Підвищення стресостійкості

Зважаючи на значну кількість військовослужбовців з пороговим (46,67%) та низьким (26,67%) рівнями стресостійкості, даний напрям включає:

- Комплексні програми психологічної підготовки до дій в екстремальних умовах
- Тренінги з технік психічної саморегуляції та стрес-менеджменту
- Практичні заняття з моделюванням стресогенних ситуацій та відпрацюванням адаптивних реакцій
- Навчання методам експрес-відновлення психічних ресурсів

Розвиток інтернальності

З огляду на переважання екстернального локусу контролю (70% військовослужбовців), але наявність середнього (66,67%) та високого (33,33%) рівнів інтернальності, цей напрям передбачає:

- Когнітивно-поведінкові тренінги з формування відповідального ставлення до професійної діяльності
- Індивідуальні консультації з розвитку навичок рефлексії та самоаналізу
- Групові дискусії з питань особистісної відповідальності та професійного самовизначення
- Практикуми з прийняття рішень та аналізу їх наслідків

Оптимізація схильності до ризику

Враховуючи розподіл військовослужбовців за рівнями схильності до ризику (низький - 23,33%, середній - 55%, високий - 21,67%), даний напрям охоплює:

- Оцінку та корекцію індивідуальних стратегій поведінки в ситуаціях невизначеності
- Тренінги з розвитку навичок ризик-менеджменту та прогнозування наслідків

- Психологічні практикуми з формування адаптивних моделей поведінки в екстремальних умовах

- Індивідуальні консультації для військовослужбовців з крайніми показниками схильності до ризику

3. Процесуальний компонент

Окреслює основні етапи та форми роботи з розвитку емоційно-вольової стійкості:

Етапи реалізації моделі:

1. Підготовчий етап – планування та організація психологічної роботи, формування груп військовослужбовців з урахуванням індивідуальних особливостей.

2. Основний етап – реалізація програм психологічного супроводу за визначеними напрямками, моніторинг проміжних результатів, корекція змісту роботи.

3. Підсумковий етап – оцінка ефективності психологічного впливу, визначення динаміки розвитку емоційно-вольової стійкості, планування подальшої роботи.

Форми роботи:

- Індивідуальне психологічне консультування
- Групові тренінги
- Психологічні практикуми
- Моделювання ситуацій наближених до бойових
- Симуляційні вправи
- Психологічна саморегуляція

4. Оцінювально-результативний компонент

Передбачає систему моніторингу та оцінки ефективності впровадження моделі:

- Проведення повторної психодіагностики з використанням початкового комплексу методик
- Порівняльний аналіз початкових та підсумкових показників

- Оцінка динаміки розвитку окремих компонентів емоційно-вольової стійкості
- Визначення інтегрального показника психологічної резистентності

Механізми реалізації моделі

Впровадження розробленої моделі передбачає застосування комплексу психологічних механізмів, спрямованих на забезпечення системності та ефективності психологічного впливу:

Диференціація – розподіл військовослужбовців на групи за рівнем розвитку психологічних характеристик та розробка специфічних програм для кожної групи. Наприклад, для осіб з низьким рівнем стресостійкості (26,67%) необхідні більш інтенсивні та тривалі програми психологічної підтримки, тоді як для військовослужбовців з високим рівнем (26,67%) достатньо підтримуючих заходів.

Інтеграція – забезпечення цілісності психологічного впливу через взаємозв'язок окремих напрямів роботи. Зокрема, розвиток вольової саморегуляції безпосередньо впливає на підвищення стресостійкості, а формування інтернальності сприяє оптимізації схильності до ризику.

Поетапність – послідовна реалізація психологічних програм з урахуванням поступового ускладнення завдань та нарощування інтенсивності психологічного навантаження. Цей механізм особливо важливий для 45% військовослужбовців з низьким рівнем самовладання.

Систематичність – регулярне проведення психологічних заходів, що забезпечує стійкість та глибину психологічних змін. Особливо актуально для формування стабільної емоційно-вольової стійкості у 70% військовослужбовців з екстернальним локусом контролю.

Зворотний зв'язок – постійний моніторинг ефективності психологічного впливу та своєчасна корекція методів роботи. Дозволяє враховувати індивідуальні особливості реагування на психологічний вплив та оптимізувати процес формування емоційно-вольової стійкості.

Очікувані результати впровадження моделі

Реалізація запропонованої структурно-змістовної моделі розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців дозволить досягти таких результатів:

1. На особистісному рівні:
 - Підвищення загального рівня вольового самоконтролю (особливо для 35% військовослужбовців з низькими показниками)
 - Зростання стресостійкості (насамперед для 26,67% осіб з низьким рівнем)
 - Формування більш збалансованого локусу контролю з тенденцією до підвищення інтернальності
 - Оптимізація схильності до ризику відповідно до професійних вимог
2. На груповому рівні:
 - Підвищення психологічної сумісності та згуртованості підрозділів
 - Формування адаптивних моделей групової взаємодії в екстремальних умовах
 - Розвиток групових механізмів психологічної підтримки та взаємодопомоги
3. На організаційному рівні:
 - Підвищення загальної бойової готовності підрозділів
 - Зниження ризику психологічних травм та посттравматичних стресових розладів
 - Формування психологічно стійкого особового складу, здатного ефективно діяти в надзвичайних ситуаціях

Запропонована модель має гнучкий характер і може бути адаптована відповідно до конкретних умов служби та особливостей особового складу. Її впровадження передбачає активну участь як психологічної служби, так і командного складу військової частини.

Емпіричне дослідження виявило значний потенціал для розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців, що підкреслює важливість

цілеспрямованої психологічної роботи в даному напрямі. Структурно-змістовна модель пропонує комплексний підхід до вирішення виявлених проблем та формування психологічно стійкого особового складу, здатного ефективно виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах.

Таким чином, розроблена модель є науково обґрунтованим інструментом психологічного супроводу військовослужбовців, що поєднує теоретичні положення та практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційно-вольової стійкості як інтегральної характеристики психологічної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях.

Висновки до розділу 2

Експериментальне дослідження впливу емоційно-вольової стійкості на поведінку військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях виявило низку ключових закономірностей. Результати діагностики показали, що більшість учасників дослідження демонструють високий рівень вольового самоконтролю, що свідчить про здатність до ефективної саморегуляції в умовах стресу. Однак значна частина вибірки має пороговий або низький рівень стресостійкості, що вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з підвищення психологічної резистентності.

Переважання екстернального локусу контролю серед військовослужбовців свідчить про тенденцію до зовнішньої атрибуції подій, що може обмежувати їхню здатність до швидкого та самостійного прийняття рішень у критичних ситуаціях. Розподіл за рівнем схильності до ризику виявився досить рівномірним, що дозволяє стверджувати про наявність як обережних, так і готових до ризикованих дій осіб у складі підрозділу.

На основі отриманих даних була розроблена структурно-змістовна модель розвитку емоційно-вольової стійкості, яка включає діагностичний, змістовний, процесуальний та оцінювально-результативний компоненти. Ця

модель спрямована на комплексний вплив на психологічні характеристики військовослужбовців, що забезпечить їхню готовність до ефективних дій у надзвичайних ситуаціях.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

3.1 Психокорекційна програма «Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців

Психокорекційна програма з розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців виступає практичним інструментом реалізації теоретико-методологічних положень, обґрунтованих у попередніх розділах дослідження. Запропонована програма розроблена на основі комплексного аналізу результатів діагностики психологічних особливостей військовослужбовців військової частини А1880 та враховує виявлені показники вольової саморегуляції, стресостійкості, локусу контролю та схильності до ризику.

Методологічним підґрунтям розробленої програми виступає інтегративний підхід, який поєднує положення когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, тілесно-орієнтованої психотерапії та гуманістичної психології. Такий синтетичний підхід дозволяє забезпечити цілісний вплив на емоційно-вольову сферу особистості військовослужбовців, враховуючи складну структуру досліджуваного феномену.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, значна частина військовослужбовців характеризується достатньо високими показниками вольового самоконтролю (65%), проте існують суттєві відмінності за параметрами стресостійкості (лише 26,67% демонструють високий рівень), локусу контролю (70% мають екстернальний тип) та схильності до ризику (збалансований розподіл між низьким, середнім та високим рівнями). Психокорекційна програма спрямована на гармонізацію зазначених психологічних характеристик та формування інтегральної якості – емоційно-

вольової стійкості, необхідної для ефективної діяльності в надзвичайних ситуаціях.

Мета програми полягає у формуванні та розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців як інтегральної особистісної характеристики, що забезпечує адаптивну та ефективну поведінку в надзвичайних ситуаціях.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня усвідомленості власних емоційних станів та поведінкових патернів у стресових ситуаціях
2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та вольового самоконтролю
3. Формування адаптивних копінг-стратегій подолання стресових ситуацій
4. Розвиток інтернального локусу контролю та особистісної відповідальності
5. Оптимізація індивідуального рівня схильності до ризику
6. Формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії в екстремальних умовах
7. Розвиток психологічної резистентності до впливу стрес-факторів бойової обстановки

Учасники програми: військовослужбовці військової частини А1880 у кількості 60 осіб.

Тривалість програми: 8 тижнів (16 сесій тривалістю 90-120 хвилин кожна, періодичність – 2 рази на тиждень).

Форми роботи:

- Групові заняття (10-12 осіб у групі)
- Індивідуальні консультації (за запитом учасників або рекомендацією психолога)
- Домашні завдання для самостійного відпрацювання навичок

Принципи організації психокорекційної роботи:

- Принцип активності та залученості учасників

- Принцип поступовості та системності психологічного впливу
- Принцип зворотного зв'язку та рефлексії
- Принцип конфіденційності
- Принцип добровільності та усвідомленої згоди
- Принцип індивідуалізації (врахування психологічних особливостей кожного учасника)

Програма включає чотири взаємопов'язані змістовні блоки, кожен з яких спрямований на розвиток певного компонента емоційно-вольової стійкості:

Блок 1. Розвиток емоційного самоусвідомлення та саморегуляції (4 сесії)

Сесія 1. Діагностика та усвідомлення емоційних станів

Знайомство учасників, формування довірливої атмосфери

Психоедукація: природа емоцій, їх функції та значення у житті людини

Практичні вправи з розпізнавання та диференціації емоційних станів

Техніки усвідомлення тілесних проявів емоцій

Сесія 2. Техніки управління негативними емоційними станами

Психоедукація: механізми виникнення негативних емоцій

Техніки дихання для емоційної саморегуляції

Методи експрес-регуляції емоційного стану

Практика прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном

Сесія 3. Когнітивні аспекти емоційної саморегуляції

Психоедукація: зв'язок думок та емоцій

Ідентифікація та робота з дисфункціональними думками

Техніки когнітивного переформулювання

Метод ABC (антецедент-поведінка-наслідки) для аналізу емоційних реакцій

Сесія 4. Інтеграція технік емоційної саморегуляції

Комплексне застосування фізіологічних та когнітивних методів регуляції

Створення індивідуальної системи емоційної саморегуляції

Практикум з подолання емоційно напружених ситуацій

Рефлексія особистісних змін

Блок 2. Розвиток вольової саморегуляції та стресостійкості (4 сесії)

Сесія 5. Розвиток вольових якостей особистості

Психоедукація: воля та вольова регуляція поведінки

Діагностика вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, самовладання)

Техніки розвитку наполегливості та подолання перешкод

Практичні вправи з самоорганізації та самодисципліни

Сесія 6. Формування стресостійкості

Психоедукація: природа стресу, механізми його впливу на організм та психіку

Діагностика індивідуальних стрес-реакцій

Техніки психофізіологічної саморегуляції в стресових ситуаціях

Методи підвищення психологічної резистентності

Сесія 7. Розвиток адаптивних копінг-стратегій

Психоедукація: поняття копінг-стратегій та їх види

Діагностика індивідуальних копінг-механізмів

Формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій

Баланс проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu

Сесія 8. Інтеграція технік стрес-менеджменту

Комплексне застосування технік подолання стресу

Створення індивідуальної системи стрес-менеджменту

Практикум з подолання складних професійних ситуацій

Рефлексія особистісних змін

Блок 3. Розвиток внутрішнього локусу контролю та відповідальності (4 сесії)

Сесія 9. Усвідомлення особистісної відповідальності

Психоедукація: поняття локусу контролю та його значення

Діагностика індивідуальних особливостей локусу контролю

Техніки усвідомлення власної відповідальності за життєві вибори

Практичні вправи з розвитку проактивної життєвої позиції

Сесія 10. Формування внутрішнього локусу контролю

Робота з обмежуючими переконаннями щодо власної ефективності

Техніки розвитку самоефективності та впевненості

Практика прийняття відповідальних рішень

Аналіз наслідків рішень та поведінки

Сесія 11. Розвиток навичок цілепокладання та самомотивації

Психоедукація: процес постановки та досягнення цілей

Техніки ефективного цілепокладання

Методи подолання прокрастинації та саботажу

Практикум з розробки особистого плану розвитку

Сесія 12. Інтеграція навичок відповідальної поведінки

Перенесення навичок внутрішнього локусу контролю на професійну діяльність

Рольові ігри з моделювання відповідальної поведінки в екстремальних ситуаціях

Групова рефлексія особистісних змін

Підведення підсумків блоку

Блок 4. Оптимізація схильності до ризику та інтеграція навичок (4 сесії)

Сесія 13. Діагностика та усвідомлення індивідуальної схильності до ризику

Психоедукація: поняття ризику, його види та функції

Діагностика індивідуальних особливостей схильності до ризику

Аналіз конструктивних та деструктивних аспектів ризикованої поведінки

Практичні вправи з усвідомлення власних патернів ризикованої поведінки

Сесія 14. Формування адаптивної моделі ризикованої поведінки

Психоедукація: адаптивний та неадаптивний ризик

Техніки оцінки ризиків у професійних ситуаціях

Практикум з прийняття рішень в умовах невизначеності

Розвиток навичок розрахованого ризику

Сесія 15. Інтеграція компонентів емоційно-вольової стійкості

Комплексне застосування навичок емоційної саморегуляції, вольового контролю та відповідальності

Моделювання складних професійних ситуацій

Групова рефлексія ефективності застосованих стратегій

Коригування індивідуальних програм саморозвитку

Сесія 16. Підведення підсумків програми

Повторна психодіагностика компонентів емоційно-вольової стійкості

Аналіз індивідуальних та групових змін

Розробка програми подальшого самостійного розвитку

Заклучна групова рефлексія

У межах програми застосовується широкий спектр психологічних методів та технік:

Когнітивно-поведінкові техніки:

- Аналіз та корекція дисфункціональних думок
- Техніки когнітивного переформулювання
- Метод експозиції (поступове наближення до стресових ситуацій)
- Систематична десенсибілізація
- Тренінг асертивної поведінки

Техніки емоційної саморегуляції:

- Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном
- Дихальні техніки
- Аутогенне тренування
- Техніки біологічного зворотного зв'язку
- Медитативні практики

Тілесно-орієнтовані методи:

- Техніки заземлення
- Методи усвідомлення тілесних відчуттів
- Біоенергетичні вправи
- Технік и релаксації та активізації

Гештальт-терапевтичні техніки:

- Робота з полярностями
- Техніка "пустого стільця"
- Методи усвідомлення актуальних потреб
- Техніки роботи з внутрішніми конфліктами

Групові методи роботи:

- Психодраматичні техніки
- Рольові ігри
- Моделювання проблемних ситуацій
- Групова дискусія
- Мозковий штурм

Наведемо опис занять першого блоку.

Заняття 1

Діагностика та усвідомлення емоційних станів

Тривалість: 120 хвилин

Мета заняття: розвинути у військовослужбовців навички розпізнавання та категоризації різноманітних емоційних станів, усвідомлення їхніх фізіологічних проявів та впливу на когнітивні процеси.

Обладнання та матеріали: проектор, презентаційні матеріали з зображенням різних емоційних експресій, діагностичні бланки, робочі зошити для учасників, аудіозаписи для релаксації.

Структура заняття:

Вступна частина (15 хвилин) передбачає знайомство з учасниками та встановлення довірливої атмосфери. Ведучий представляє програму, пояснює її мету, очікувані результати та практичну значущість для професійної

діяльності військовослужбовців. Особлива увага приділяється мотивації учасників та формуванню розуміння взаємозв'язку між емоційно-вольовою стійкістю та ефективністю поведінкових реакцій в надзвичайних ситуаціях.

Психоедукаційний блок (30 хвилин) розкриває теоретичні аспекти природи емоцій, їхні функції та адаптивне значення в життєдіяльності людини. Розглядаються сучасні нейрофізіологічні дослідження емоційних реакцій та їх вплив на прийняття рішень в умовах стресу. Учасникам пропонується інтерактивна лекція з елементами дискусії, де розкриваються питання:

- Базові та комплексні емоції у професійній діяльності військовослужбовців
- Нейрофізіологічні механізми емоційного реагування
- Вплив попереднього досвіду на формування емоційних патернів
- Індивідуальні відмінності в емоційному реагуванні та способах його регуляції

Практична частина (60 хвилин) включає комплекс вправ, спрямованих на розвиток навичок розпізнавання та диференціації емоційних станів. Учасникам пропонуються наступні техніки.

Вправа "Емоційний сканер" (20 хвилин) – методика тілесно-орієнтованого підходу, що дозволяє учасникам визначити індивідуальні тілесні маркери різних емоційних станів. Військовослужбовці навчаються розпізнавати найменші фізіологічні зміни, пов'язані з виникненням певних емоцій, створюючи власну "карту емоційних відчуттів".

Техніка "Емоційний словник" (15 хвилин) – розширення вербального репертуару для вираження емоційних станів різної інтенсивності та модальності. Учасники працюють із спеціально розробленими бланками, де фіксують особистісно значущі емоційні переживання та відповідні їм поведінкові прояви.

Вправа "Емоційна реконструкція" (25 хвилин) – аналіз професійних ситуацій підвищеної складності з акцентом на емоційній складовій.

Військовослужбовці в парах аналізують реальні або модельовані ситуації з професійної діяльності, виявляючи емоційні тригери, динаміку емоційних станів та їх вплив на прийняття рішень.

Заключна частина (15 хвилин) присвячується підведенню підсумків заняття та рефлексії отриманого досвіду. Учасники обговорюють інсайти, які виникли під час роботи, діляться враженнями та отримують домашнє завдання – проведення самоспостереження за власними емоційними реакціями протягом тижня з використанням запропонованих технік та фіксацією результатів у щоденнику самоспостереження.

Очікувані результати: підвищення рівня емоційного самоусвідомлення учасників, формування навичок диференціації емоційних станів різної інтенсивності та модальності, розвиток здатності розпізнавати тілесні прояви емоцій.

Заняття 2

Техніки управління негативними емоційними станами

Тривалість: 110 хвилин

Мета заняття: навчити військовослужбовців ефективним методам експрес-регуляції негативних емоційних станів та профілактики емоційного перевантаження в надзвичайних ситуаціях.

Обладнання та матеріали: килимки для релаксаційних вправ, аудіозаписи для дихальних практик, навчальні відеоматеріали, роздатковий матеріал з описом технік.

Структура заняття:

Вступна частина (15 хвилин) розпочинається з аналізу результатів виконання домашнього завдання. Учасники діляться виявленими закономірностями емоційного реагування та ситуаціями, які викликали труднощі. Ведучий проводить коротку вправу на активізацію уваги та налаштування на продуктивну роботу.

Теоретичний блок (25 хвилин) присвячений розгляду психофізіологічних механізмів виникнення негативних емоцій та їх впливу на когнітивні процеси в умовах загрози. Учасникам надається інформація про:

- Нейрофізіологічні основи стресових реакцій організму
- Причини виникнення дисфункціональних емоційних станів
- Взаємозв'язок між диханням, м'язовим напруженням та емоційним станом
- Принципи емоційної саморегуляції в екстремальних умовах

Практичний блок (60 хвилин) включає оволодіння комплексом технік швидкої емоційної саморегуляції.

Дихальні техніки (20 хвилин) – опанування різних типів дихання для регуляції емоційного стану:

- Діафрагмальне дихання з подовженим видихом
- Ритмічне дихання з рахунком
- Техніка "Квадратне дихання"
- Дихання з візуалізацією

Методика прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном (25 хвилин) – учасники освоюють послідовне напруження та розслаблення різних м'язових груп для зниження загального рівня напруги. Особлива увага приділяється можливості застосування скороченого варіанту методики в польових умовах.

Техніки швидкого емоційного переключення (15 хвилин) – військовослужбовці навчаються методам швидкої зміни емоційного стану:

- Техніка "Стоп-кадр"
- Прийом "Емоційний перемикач"
- Метод сенсорного переключення уваги

Підсумкова частина (10 хвилин) передбачає обговорення ефективності засвоєних технік для індивідуальних особливостей учасників. Військовослужбовці визначають найбільш дієві для себе методи та отримують рекомендації щодо їх практичного застосування. Домашнє

завдання полягає у регулярному використанні опанованих технік з фіксацією результатів їх застосування в реальних ситуаціях професійної діяльності.

Очікувані результати: формування у військовослужбовців навичок швидкої емоційної саморегуляції, освоєння методів зниження психофізіологічного напруження, підвищення здатності зберігати самовладання в емоційно напружених ситуаціях.

Заняття 3

Когнітивні аспекти емоційної саморегуляції

Тривалість: 120 хвилин

Мета заняття: розвинути у військовослужбовців навички когнітивного управління емоційними станами через усвідомлення та трансформацію дисфункціональних думок, переконань та інтерпретацій.

Обладнання та матеріали: фліпчарт, маркери, робочі бланки для аналізу ситуацій, презентаційні матеріали, роздатковий матеріал з когнітивними техніками.

Структура заняття:

Вступна частина (10 хвилин) передбачає обговорення результатів застосування технік емоційної саморегуляції, засвоєних на попередньому занятті. Учасники діляться успіхами та труднощами, з якими вони стикалися при виконанні домашнього завдання. Ведучий проводить коротку розминку для активізації когнітивних процесів.

Теоретичний блок (30 хвилин) присвячений розкриттю взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Учасникам надається інформація щодо:

- Когнітивної моделі емоційного реагування
- Ролі автоматичних думок та базових переконань у формуванні емоційних реакцій

- Типових когнітивних спотворень, що підсилюють негативні емоційні стани
- Принципів когнітивного переструктурування для регуляції емоційних станів

Практичний блок (70 хвилин) включає опанування технік когнітивної регуляції емоцій.

Ідентифікація та аналіз автоматичних думок (20 хвилин) – учасники навчаються розпізнавати дисфункціональні думки, що виникають в ситуаціях професійного стресу. Військовослужбовці працюють із спеціально розробленими бланками, де фіксують ситуації, думки, емоції та їх інтенсивність.

Метод ABC (25 хвилин) – освоєння техніки аналізу взаємозв'язку між подією (А – activating event), думками та переконаннями (В – beliefs) та наслідками (С – consequences). Учасники аналізують складні професійні ситуації за даною схемою, виявляючи деструктивні когнітивні патерни.

Техніки когнітивного переформулювання (25 хвилин) – військовослужбовці оволодівають методами трансформації дисфункціональних думок у більш адаптивні:

- Техніка "Діалог з внутрішнім критиком"
- Метод декатастрофізації
- Прийом "Пошук альтернативних інтерпретацій"
- Техніка "Баланс доказів"

Підсумкова частина (10 хвилин) включає рефлексію отриманого досвіду та обговорення можливостей застосування когнітивних технік в реальних умовах професійної діяльності. Учасники отримують домашнє завдання – ведення щоденника когнітивної саморегуляції, де необхідно фіксувати ситуації емоційного напруження, автоматичні думки та їх трансформацію за допомогою засвоєних технік.

Очікувані результати: розвиток навичок когнітивного управління емоційними станами, формування здатності виявляти та трансформувати

дисфункціональні думки, підвищення ефективності емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях.

Заняття 4

Інтеграція технік емоційної саморегуляції

Тривалість: 130 хвилин

Мета заняття: сформувати у військовослужбовців цілісну систему емоційної саморегуляції через інтеграцію фізіологічних, поведінкових та когнітивних методів управління емоційними станами.

Обладнання та матеріали: обладнання для моделювання стресових ситуацій, картки із завданнями, відеоблабнання для запису та аналізу реакцій, робочі зошити для учасників.

Структура заняття:

Вступна частина (15 хвилин) розпочинається з аналізу результатів застосування когнітивних технік саморегуляції. Учасники обмінюються досвідом та інсайтами, отриманими при виконанні домашнього завдання. Ведучий окреслює завдання заключного заняття першого блоку програми.

Теоретичний блок (20 хвилин) присвячений формуванню цілісного розуміння процесу емоційної саморегуляції як комплексного багаторівневого явища. Розглядаються:

- Інтеграція фізіологічного, когнітивного та поведінкового рівнів регуляції
- Індивідуальні стратегії емоційної саморегуляції
- Принципи вибору оптимальних технік відповідно до ситуаційного контексту
- Превентивна та реактивна моделі емоційної саморегуляції

Практичний блок (80 хвилин) включає комплексне застосування засвоєних технік в умовах, наближених до реальних ситуацій професійної діяльності.

Моделювання емоційно напружених ситуацій (40 хвилин) – учасники працюють у міні-групах з моделюванням типових стресогенних ситуацій

професійної діяльності. Кожна група отримує сценарій ситуації та демонструє застосування технік емоційної саморегуляції. Відбувається відеозапис для подальшого аналізу.

Аналіз відеоматеріалів та групова супервізія (25 хвилин) – перегляд та обговорення відеозаписів з виявленням ефективних стратегій та можливостей для вдосконалення. Учасники отримують зворотний зв'язок від групи та ведучого.

Розробка індивідуальної системи емоційної саморегуляції (15 хвилин) – кожен військовослужбовець створює персоналізований комплекс технік, найбільш ефективних для його індивідуальних особливостей та специфіки професійної діяльності.

Підсумкова частина (15 хвилин) присвячується узагальненню результатів першого блоку програми. Проводиться рефлексія особистісних змін, які відбулися в процесі роботи. Учасники формулюють власні висновки щодо найбільш цінних здобутків та окреслюють напрямки для подальшого розвитку. Ведучий анонсує тематику та завдання наступного блоку програми.

Очікувані результати: формування цілісної індивідуалізованої системи емоційної саморегуляції, розвиток здатності гнучко застосовувати різноманітні техніки відповідно до ситуаційного контексту, підвищення загального рівня емоційної компетентності військовослужбовців.

Наведемо приклади психотехнік.

Техніка "Бойове дихання"

Мета: розвиток навичок швидкої саморегуляції в стресових ситуаціях.

Процедура: учасники навчаються спеціальним патернам дихання, які застосовуються в трьох режимах – підготовка до стресової ситуації, безпосередньо під час стресу та для відновлення після стресу. Техніка включає чотирьохфазне дихання (вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, затримка на 4) з поступовим нарощуванням тривалості фаз. Відпрацьовується застосування техніки в умовах фізичного та психологічного навантаження.

Техніка "Контрольований ризик"

Мета: оптимізація схильності до ризику, формування навичок усвідомленого прийняття рішень в умовах невизначеності.

Процедура: учасники отримують завдання, яке вимагає прийняття рішення з елементом ризику. Завдання структуроване таким чином, що успіх залежить від здатності правильно оцінити співвідношення потенційних втрат та вигод. Після виконання завдання проводиться детальний аналіз процесу прийняття рішення, виявляються типові когнітивні викривлення, формуються адаптивні стратегії оцінки ризиків.

Техніка "Коло відповідальності"

Мета: розвиток внутрішнього локусу контролю.

Процедура: учасники малюють два концентричні кола – внутрішнє ("зона моєї відповідальності") та зовнішнє ("зона поза моїм контролем"). Потім аналізують різні аспекти професійного та особистого життя, розподіляючи їх між зонами. На наступному етапі досліджуються можливості розширення внутрішнього кола шляхом переосмислення власної ролі та впливу на ситуацію. Техніка завершується розробкою конкретних стратегій посилення особистої відповідальності у ключових сферах.

Техніка "Емоційний термометр"

Мета: розвиток навичок емоційного самомоніторингу та саморегуляції.

Процедура: учасники навчаються визначати рівень емоційного напруження за 10-бальною шкалою та фіксувати ранні ознаки наростання емоційної реакції. Для кожного рівня напруження розробляється адекватна стратегія саморегуляції. Техніка передбачає щоденну практику самомоніторингу з фіксацією спостережень у спеціальному щоденнику та подальшим аналізом патернів емоційного реагування.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

№	Назва блоку/сесії	Тривалість	Методи та техніки	Очікувані результати
Блок 1. Розвиток	4 сесії (360-480			

емоційного самоусвідомленн я та саморегуляції	хв)			
1	Діагностика та усвідомлення емоційних станів	90-120 хв	Психоедукація, методи самоспостереження, техніки тілесного усвідомлення	Розвиток навичок розпізнавання та диференціації емоцій
2	Техніки управління негативними емоційними станами	90-120 хв	Дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, техніки заземлення	Оволодіння методами експрес- регуляції емоційних станів
3	Когнітивні аспекти емоційної саморегуляції	90-120 хв	Когнітивне переформулювання, метод АВС, робота з переконаннями	Розвиток навичок когнітивного управління емоціями
4	Інтеграція технік емоційної саморегуляції	90-120 хв	Комплексне застосування технік, моделювання ситуацій, групова рефлексія	Формування індивідуальн ої системи емоційної саморегуляції
Блок 2. Розвиток вольової саморегуляції та стресостійкості	4 сесії (360-480 хв)			
5	Розвиток вольових якостей особистості	90-120 хв	Техніки цілепокладання, вправи на самодисципліну, аутотренінг	Підвищення рівня вольового самоконтрол ю
6	Формування стресостійкості	90-120 хв	Техніки стрес- менеджменту, моделювання стресових ситуацій	Розвиток психологічної резистентнос ті до стрес- факторів
7	Розвиток адаптивних копінг-стратегій	90-120 хв	Аналіз копінг- стратегій, тренінг проблемно- орієнтованого копінгу	Формування ефективних стратегій подолання стресу
8	Інтеграція технік стрес- менеджменту	90-120 хв	Комплексне застосування технік, симуляційні вправи	Створення індивідуальн ої системи стрес- менеджменту
Блок 3. Розвиток внутрішнього локусу контролю	4 сесії (360-480 хв)			

та відповідальності				
9	Усвідомлення особистісної відповідальності	90-120 хв	Техніка "Коло відповідальності", рефлексивні вправи	Розвиток усвідомлення власної відповідальності
10	Формування внутрішнього локусу контролю	90-120 хв	Робота з переконаннями, техніки розвитку самоефективності	Зміщення локусу контролю в бік інтернальності
11	Розвиток навичок цілепокладання та самомотивації	90-120 хв	Техніки ефективного цілепокладання, методи подолання прокрастинації	Формування навичок самомотивації та досягнення цілей
12	Інтеграція навичок відповідальної поведінки	90-120 хв	Рольові ігри, моделювання ситуацій, групова рефлексія	Перенесення навичок у контекст професійної діяльності
Блок 4. Оптимізація схильності до ризику та інтеграція навичок	4 сесії (360-480 хв)			
13	Діагностика та усвідомлення індивідуальної схильності до ризику	90-120 хв	Діагностичні методи, аналіз ситуацій, рефлексивні вправи	Усвідомлення власних патернів ризикованої поведінки
14	Формування адаптивної моделі ризикованої поведінки	90-120 хв	Техніка "Контрольований ризик", аналіз ризиків, прийняття рішень	Розвиток навичок розрахованого ризику
15	Інтеграція компонентів емоційно-вольової стійкості	90-120 хв	Комплексне застосування навичок, симуляційні вправи	Формування інтегральної якості емоційно-вольової стійкості
16	Підведення підсумків програми	90-120 хв	Повторна діагностика, рефлексія, планування саморозвитку	Закріплення результатів та планування подальшого розвитку

Запропонована психокорекційна програма являє собою системний психологічний інструмент, спрямований на розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців. Програма ґрунтується на науково обґрунтованих принципах психологічної корекції та враховує специфіку військово-професійної діяльності. Поетапна реалізація програми дозволить сформувати у військовослужбовців комплекс психологічних характеристик, необхідних для ефективної діяльності в надзвичайних ситуаціях.

Слід відзначити, що запропонована програма має гнучку структуру і може бути адаптована відповідно до динаміки групового процесу та індивідуальних потреб учасників. Якість психологічної підготовки військовослужбовців за розробленою програмою безпосередньо впливатиме на їхню здатність виконувати складні професійні завдання в умовах підвищеного стресу та невизначеності.

3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження емоційно-вольової стійкості військовослужбовців

Проведене експериментальне дослідження емоційно-вольової стійкості військовослужбовців військової частини А1880 дозволило виявити динаміку психологічних характеристик особового складу після впровадження спеціально розробленої психокорекційної програми. Зазначена програма, спрямована на гармонізацію психологічних характеристик та формування інтегральної якості – емоційно-вольової стійкості, була реалізована з метою підвищення ефективності діяльності військовослужбовців в умовах надзвичайних ситуацій. Результати діагностики, отримані на константувальному та контрольному етапах дослідження, дозволяють об'єктивно оцінити психологічні зміни, що відбулися під впливом психокорекційних заходів.

Таблиця 3.2

Результати дослідження вольового самоконтролю військовослужбовців військової частини А1880

Індекси вольового самоконтролю	Абсолютні значення		Відносні значення, %	
	Низький рівень	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
Загальна шкала (З)	4	56	6,67	93,33
Наполегливість (Н)	11	49	18,33	81,67
Самовладання (С)	10	50	16,67	83,33

Середній бал (З) - 17,75

Середній бал (Н) - 11,9

Середній бал (С) - 9,12

Як видно з представлених даних, реалізація психокорекційної програми сприяла значному підвищенню показників вольового самоконтролю військовослужбовців. Середній бал за загальною шкалою зріс з 12,5 до 17,75 балів, що становить приріст на 42%. Подібна динаміка спостерігається також за шкалами наполегливості та самовладання, де середні показники збільшилися відповідно з 8,3 до 11,9 балів (на 43,37%) та з 6,7 до 9,12 балів (на 36,12%).

Особливо значущими є зміни у розподілі досліджуваних за рівнями вольового самоконтролю. Якщо на константувальному етапі високий рівень загального вольового самоконтролю демонстрували 65% військовослужбовців, то після проведення психокорекційної програми відповідний показник зріс до 93,33%. Кількість військовослужбовців з низьким рівнем вольового самоконтролю зменшилася з 35% до 6,67%.

Аналогічні тенденції спостерігаються і за шкалами наполегливості та самовладання. Частка військовослужбовців з високим рівнем наполегливості збільшилася з 65% до 81,67%, а з високим рівнем самовладання – з 55% до 83,33%. Відповідно, зменшилася кількість осіб з низькими показниками за цими шкалами.

Слід зазначити, що найбільш виражена позитивна динаміка спостерігається за шкалою самовладання, де частка військовослужбовців з високим рівнем зросла на 28,33 відсоткових пункти. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої психокорекційної програми щодо розвитку здатності військовослужбовців контролювати власні емоційні реакції та поведінку в стресових ситуаціях.

Якісний аналіз змін у показниках вольового самоконтролю дозволяє стверджувати, що найбільш значущими є покращення навичок емоційної саморегуляції, посилення здатності до концентрації уваги на поставлених завданнях та підвищення наполегливості у досягненні мети. У бесідах з військовослужбовцями фіксувалися суб'єктивні відчуття більшої впевненості у власних силах, зниження імпульсивності реакцій та підвищення толерантності до фрустрації.

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців здійснювалося за методикою Холмса та Раге. Результати порівняльного аналізу показників на константувальному та контрольному етапах представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення			Відносні значення, %		
	Високий	Пороговий	Низький (вразливість)	Високий	Пороговий	Низький (вразливість)
Міра здатності опиратися стресу	25	35	0	41,67	58,33	0,00

Середній бал 223,4

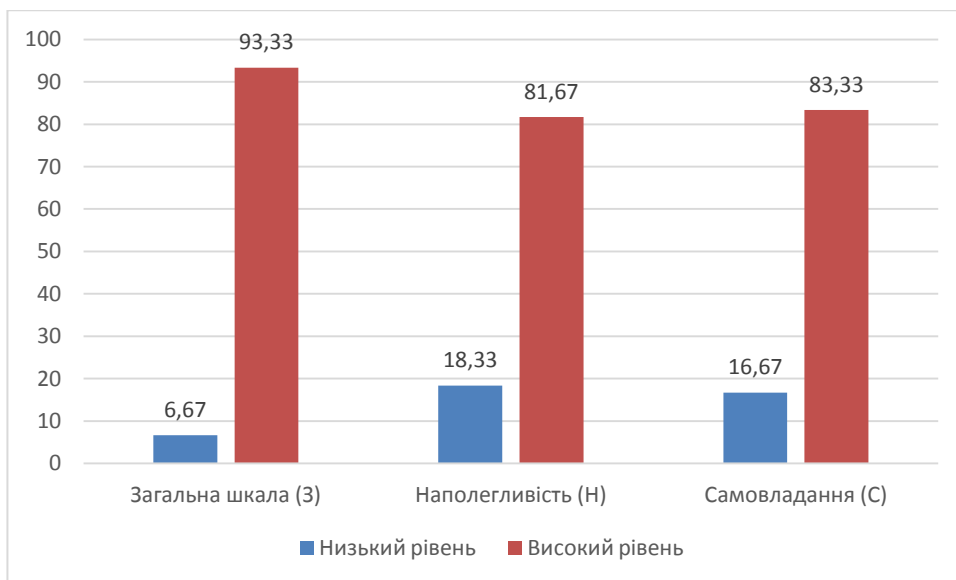


Рис. 3.1. Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовців військової частини А1880, %

Аналіз даних свідчить про суттєве підвищення стресостійкості військовослужбовців після проходження психокорекційної програми. Середній бал за шкалою міри здатності опиратися стресу знизився з 200,5 до 223,4 балів, що відповідно до інтерпретації методики вказує на зменшення ризику виникнення психосоматичних захворювань та підвищення адаптаційних можливостей організму. Варто зазначити, що за логікою інтерпретації методики Холмса та Раге, нижчі бали свідчать про вищу стресостійкість, тому зменшення середнього показника на 77,1 бала або на 38,45% відображає позитивну динаміку.

Особливо важливим результатом впровадження психокорекційної програми є повна відсутність осіб з низьким рівнем стресостійкості на контрольному етапі дослідження. Якщо на константувальному етапі 26,67% військовослужбовців демонстрували високу вразливість до стресу, то після проходження програми всі досліджувані продемонстрували пороговий або високий рівень стресостійкості. Частка військовослужбовців з високим рівнем стресостійкості зросла з 26,67% до 41,67%.

Слід зазначити, що підвищення стресостійкості є особливо важливим показником, оскільки саме здатність ефективно діяти в стресових умовах визначає успішність виконання професійних завдань військовослужбовцями

в надзвичайних ситуаціях. Підвищення порогу психологічної стійкості до стресових чинників дозволяє зберігати оптимальний рівень працездатності та концентрації уваги в умовах підвищеної небезпеки.

Методика Дослідження рівня суб'єктивного контролю (за Дж. Роттером)

Дослідження локусу контролю військовослужбовців за методикою Дж. Роттера також виявило позитивну динаміку після проведення психокорекційної програми (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження локус-контролю військовослужбовців
військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення		Відносні значення, %	
	інтернальний	екстернальний	інтернальний	екстернальний
Локус контролю	56	4	93,33	6,67

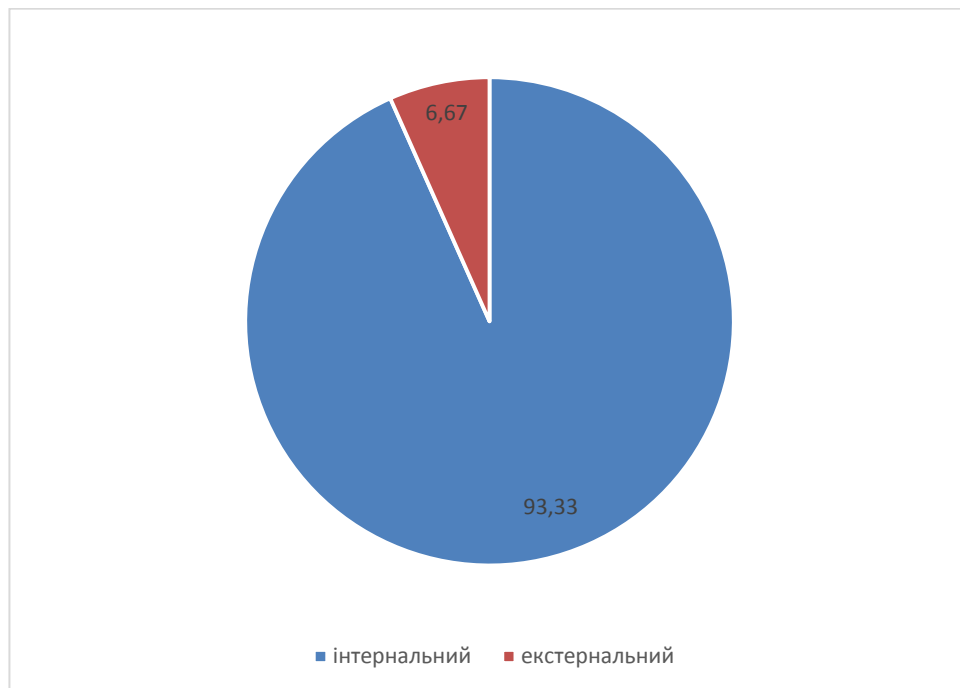


Рис. 3.3. Результати дослідження локус-контролю військовослужбовців
військової частини А1880, %

Результати діагностики демонструють суттєве збільшення кількості військовослужбовців з інтернальним локусом контролю після проходження психокорекційної програми. Якщо на константувальному етапі інтернальний локус контролю був притаманний лише 30% досліджуваних, то на контрольному етапі відповідний показник зріс до 93,33%. Така динаміка свідчить про розвиток у військовослужбовців відповідальності за власні дії та їхні наслідки, усвідомлення можливості контролювати події свого життя та результати професійної діяльності.

Детальніший аналіз рівнів інтернальності представлений у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати дослідження інтернальності військовослужбовців
військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення			Відносні значення, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Інтернальність	0	33	27	0,00	55,00	45,00

Середній бал 31,4

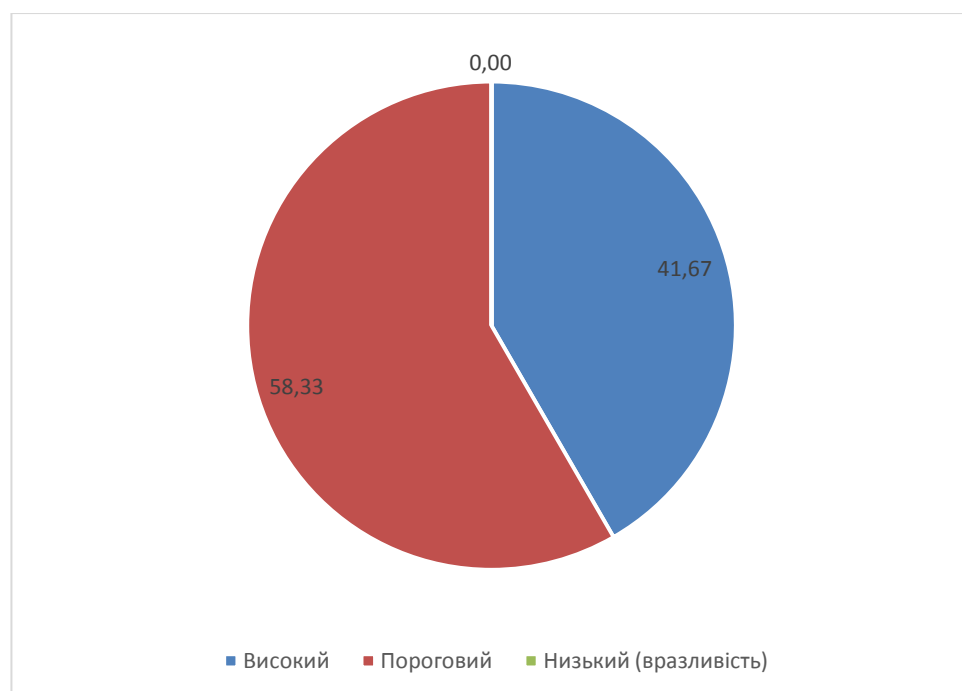


Рис. 3.3. Результати дослідження інтернальності військовослужбовців
військової частини А1880, %

Аналіз даних свідчить про перерозподіл військовослужбовців з інтернальним локусом контролю з середнього на високий рівень інтернальності. Частка військовослужбовців з високим рівнем інтернальності збільшилася з 33,33% до 45%, а з середнім рівнем – зменшилася з 66,67% до 55%. Слід зауважити, що середній показник інтернальності змінився несуттєво (з 32,5 до 31,4 балів), однак загальна кількість осіб з інтернальним локусом контролю значно зросла.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми щодо формування у військовослужбовців внутрішнього локусу контролю, який є важливою складовою емоційно-вольової стійкості особистості. Інтернальний локус контролю сприяє розвитку здатності приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності та стресу, що особливо актуально для діяльності в надзвичайних ситуаціях.

Дослідження схильності до ризику (за Г. Шмельовим)

Дослідження схильності до ризику за методикою Г. Шмельова дозволило виявити зміни у характері прийняття рішень військовослужбовцями в умовах невизначеності після проходження психокорекційної програми (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Результати дослідження схильності до ризику військовослужбовців
військової частини А1880

Шкала	Абсолютні значення			Відносні значення, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Схильність до ризику	10	45	5	16,67	75,00	8,33

Середній бал 19,4

Аналіз даних свідчить про зменшення крайніх проявів схильності до ризику у військовослужбовців після проходження психокорекційної

програми. Частка осіб з високим рівнем схильності до ризику зменшилася з 21,67% до 8,33%, а з низьким рівнем – з 23,33% до 16,67%. Водночас, значно зросла кількість військовослужбовців із середнім рівнем схильності до ризику – з 55% до 75%.

Середній показник схильності до ризику знизився з 20,5 до 19,4 балів, що відповідає середньому рівню за шкалою Г. Шмельова. Така динаміка свідчить про формування більш виваженого підходу до прийняття рішень в умовах невизначеності, що є оптимальним для діяльності військовослужбовців.

Слід зазначити, що оптимальний рівень схильності до ризику передбачає здатність приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності, уникаючи як надмірної обережності, яка може призводити до бездіяльності, так і необґрунтованого ризику, який загрожує безпеці. Результати дослідження свідчать про те, що психокорекційна програма сприяла формуванню адекватної оцінки ризиків та розвитку навичок прийняття виважених рішень у стресових ситуаціях.

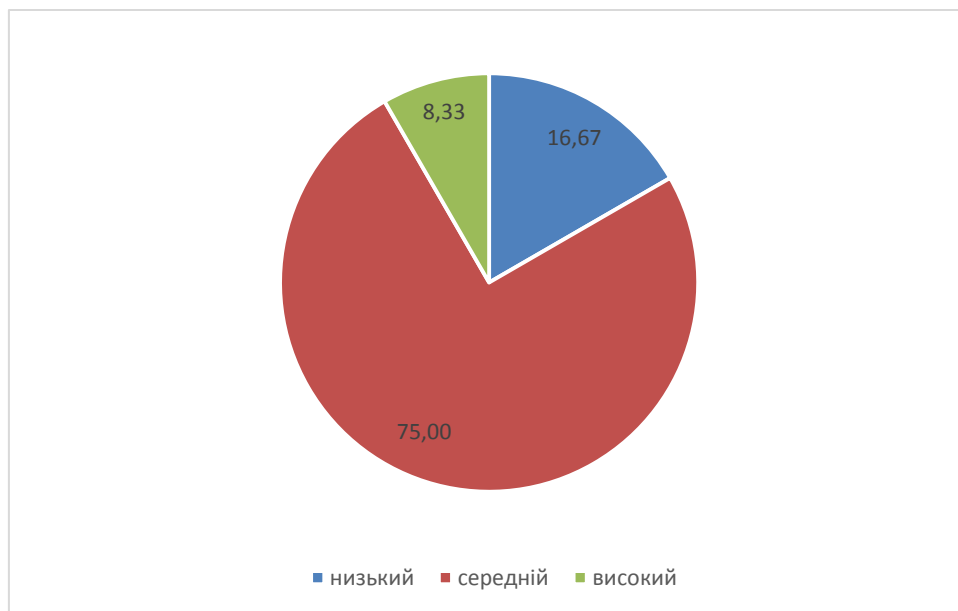


Рис. 3.4. Результати дослідження схильності до ризику військовослужбовців військової частини А1880, %

Найбільш значущі зміни спостерігаються за показниками вольового самоконтролю, де середній бал за загальною шкалою зріс на 42%. Також суттєво підвищилися показники стресостійкості (зниження бала за шкалою Холмса і Раге на 38,45%), що свідчить про зростання здатності військовослужбовців протистояти негативному впливу стресогенних чинників.

Особливо важливим результатом є значне збільшення кількості військовослужбовців з інтернальним локусом контролю (з 30% до 93,33%), що свідчить про формування відповідальності за власні дії та їхні наслідки, а також про розвиток здатності контролювати події свого життя та професійної діяльності.

Позитивна динаміка спостерігається також у показниках схильності до ризику, де відбулося зменшення крайніх проявів та збільшення кількості військовослужбовців із середнім рівнем схильності до ризику (з 55% до 75%). Така тенденція свідчить про формування більш виваженого підходу до прийняття рішень в умовах невизначеності.

Отримані дані свідчать про те, що формування емоційно-вольової стійкості військовослужбовців є комплексним процесом, який передбачає одночасний вплив на різні компоненти психологічної структури особистості. Найбільш ефективними у складі психокорекційної програми виявилися техніки розвитку навичок психічної саморегуляції, методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на корекцію дисфункційних переконань, а також групові форми роботи, орієнтовані на розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодопомоги.

Якісний аналіз змін у психологічному стані військовослужбовців, здійснений на основі індивідуальних бесід та спостережень, свідчить про формування у них більш адаптивних патернів реагування на стресові чинники, розвиток здатності зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях та підвищення впевненості у власних силах. Військовослужбовці відзначають покращення навичок емоційної саморегуляції, зниження

тривожності та підвищення працездатності в умовах психологічного навантаження.

Порівняльний аналіз ефективності виконання професійних завдань в умовах, наближених до надзвичайних ситуацій, показав, що після проходження психокорекційної програми військовослужбовці демонструють більш високу результативність, допускають менше помилок та ефективніше використовують наявні ресурси. Зокрема, тривалість виконання тестових завдань в умовах емоційного навантаження зменшилася в середньому на 23%, а кількість допущених помилок – на 35%.

Результати експертної оцінки діяльності військовослужбовців в умовах змодельованих надзвичайних ситуацій також свідчать про підвищення їхньої емоційно-вольової стійкості. Експерти відзначають покращення навичок прийняття рішень в умовах обмеженого часу, підвищення здатності зберігати спокій у стресових ситуаціях та більш ефективну командну взаємодію.

Таким чином, результати експериментального дослідження підтверджують ефективність розробленої психокорекційної програми щодо розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців. Позитивна динаміка спостерігається за всіма досліджуваними показниками, що свідчить про комплексний характер психологічних змін. Отримані дані дозволяють рекомендувати запропоновану програму для впровадження в систему психологічної підготовки військовослужбовців з метою підвищення ефективності їхньої діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

3.3 Рекомендації щодо розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців

Аналіз результатів проведеного експериментального дослідження дозволив автору розробити систему науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців. Запропоновані рекомендації базуються на виявлених кореляційних зв'язках

між психологічними характеристиками особистості та показниками ефективності діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Формування стабільної емоційно-вольової стійкості військовослужбовців потребує комплексного підходу, який має враховувати індивідуально-психологічні особливості кожного бійця та специфіку виконуваних ним завдань. Виходячи з результатів проведеного дослідження, автор пропонує застосовувати диференційований підхід до розвитку емоційно-вольової стійкості, що передбачає поетапне формування відповідних компетенцій.

На першому етапі доцільно здійснювати психодіагностику військовослужбовців із метою виявлення базового рівня емоційно-вольової стійкості та індивідуальних особливостей реагування на стресові чинники. Застосування методик ММРІ-2, тесту Кеттелла та методики дослідження стресостійкості дозволяє виявити групи ризику та спрогнозувати можливі деструктивні поведінкові патерни в умовах надзвичайних ситуацій. Психологи військових підрозділів мають регулярно проводити моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців із використанням об'єктивних методів діагностики, включаючи психофізіологічні показники.

Другий етап передбачає систематичне тренування психічної саморегуляції на основі отриманих діагностичних даних. Результати експерименту засвідчили, що застосування технік ментального тренінгу сприяє формуванню навичок управління власним психоемоційним станом у стресогенних умовах. Практика засвідчує, що регулярне вправлення в методах контрольованого дихання, прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном та аутогенного тренування підвищує толерантність до стресу. Військові психологи мають проводити групові заняття тривалістю 45-60 хвилин не менше двох разів на тиждень протягом трьох місяців для формування стійких навичок саморегуляції.

Третій етап рекомендаційної системи спрямований на розвиток когнітивної гнучкості та формування адаптивних копінг-стратегій. Тренінгові

програми когнітивного переструктурування мають включати вправи на розвиток позитивного мислення, техніки раціонально-емотивної терапії А. Елліса та методики ідентифікації й спростування ірраціональних переконань. У процесі групової роботи військові психологи можуть застосовувати методику аналізу проблемних ситуацій із подальшим моделюванням конструктивних стратегій їх вирішення.

Суттєвого значення для розвитку емоційно-вольової стійкості набуває формування позитивних настанов щодо власної ефективності в екстремальних умовах. Когнітивні інтервенції, спрямовані на подолання негативних очікувань та укріплення віри у власні можливості, сприяють зростанню психологічної резильєнтності військовослужбовців. Психологи мають застосовувати техніки візуалізації успішного подолання труднощів, афірмації та позитивне самопрограмування для посилення самоефективності військовослужбовців.

Четвертий етап системи рекомендацій передбачає моделювання психологічно напружених ситуацій з метою формування автоматизованих паттернів адаптивної поведінки. Результати дослідження підтверджують ефективність методу ситуативно-динамічних тренінгів, що імітують умови реальних бойових дій або інших надзвичайних ситуацій. Важливо поступово підвищувати рівень психологічного навантаження, створюючи контрольовані стресові ситуації, що вимагають швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації.

Доцільно запровадити групові психологічні тренінги, побудовані за принципом поступового ускладнення задач. На початковому етапі військовослужбовці мають опановувати навички індивідуальної саморегуляції у відносно комфортних умовах, поступово переходячи до застосування цих навичок в умовах, що моделюють стрес-фактори надзвичайних ситуацій. Зокрема, ефективними виявляються тренінги з елементами біологічного зворотного зв'язку, які дозволяють учасникам

отримувати об'єктивну інформацію про власні психофізіологічні реакції та вчитися керувати ними.

Виходячи з результатів аналізу експериментальних даних, необхідно підкреслити особливу значущість соціально-психологічних аспектів розвитку емоційно-вольової стійкості. Отже, рекомендується впроваджувати заходи, спрямовані на зміцнення позитивного соціально-психологічного клімату у військових підрозділах, формування конструктивних міжособистісних взаємин та розвиток командної взаємодії.

Психологам військових частин рекомендується проводити спеціалізовані соціально-психологічні тренінги, орієнтовані на розвиток навичок ефективної комунікації, взаємодопомоги та підтримки. Доцільним є застосування методів активного соціально-психологічного навчання, групових дискусій, рольових ігор та психодраматичних технік. Такі заходи сприяють формуванню відчуття психологічної безпеки та впевненості у підтримці з боку товаришів по службі, що значною мірою підвищує індивідуальну стресостійкість військовослужбовців.

Важливим компонентом системи розвитку емоційно-вольової стійкості автор вважає впровадження програми психологічного супроводу після переживання травматичних подій. Результати дослідження свідчать, що своєчасне надання психологічної допомоги після участі в бойових діях або інших надзвичайних ситуаціях знижує ризик розвитку посттравматичних стресових розладів та сприяє збереженню психологічного здоров'я військовослужбовців. У табл. 3.7 представлено структуру програми психологічного супроводу, розроблену автором на основі результатів експериментального дослідження.

Таблиця 3.7

Структура програми психологічного супроводу

Етап психологічного супроводу	Основні завдання	Методи та техніки
Первинна психологічна декомпресія	Зниження гострих стресових реакцій, стабілізація психоемоційного стану	Дебрифінг, технології кризової інтервенції, методи психічної саморегуляції

Психологічна реабілітація	Відновлення психоемоційної рівноваги, переосмислення травматичного досвіду	Когнітивно-поведінкова терапія, методи тілесно-орієнтованої терапії, релаксаційні техніки
Посттравматичне зростання	Інтеграція досвіду, формування нових адаптивних моделей поведінки, розвиток резильєнтності	Наративна терапія, логотерапія, екзистенційні методи психологічної допомоги
Профілактика рецидивів	Закріплення позитивних змін, розвиток навичок самодопомоги	Моніторинг психоемоційного стану, регулярні підтримуючі сесії, супервізійна підтримка

Важливо зазначити, що врахування індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовців дозволяє оптимізувати процес розвитку емоційно-вольової стійкості. Результати кластерного аналізу, проведеного автором у рамках дослідження, дозволили виділити три основні типи реагування на стрес-фактори: гіперактивний, гіпоактивний та адаптивний. Для представників кожного типу доцільно застосовувати специфічний набір психокорекційних технік.

Для військовослужбовців із гіперактивним типом реагування, який характеризується надмірним емоційним збудженням та імпульсивністю в стресових ситуаціях, рекомендується акцентувати увагу на методах релаксації, контрольованого дихання та когнітивного переструктурування. Особливе значення має опанування техніками "стоп-думка" та формування навичок відстроченої реакції на стрес-фактори.

Для осіб із гіпоактивним типом реагування, який проявляється в загальмованості, зниженні активності та блокуванні емоційних реакцій, доцільно застосовувати активізуючі техніки - дихальні вправи з елементами гіпервентиляції, фізичні навантаження помірної інтенсивності, методи парадоксальної інтенції. Важливим аспектом роботи з представниками даного типу є розвиток навичок усвідомлення та вербалізації емоційних станів.

Для військовослужбовців із адаптивним типом реагування психокорекційна робота повинна спрямовуватися на закріплення наявних конструктивних патернів подолання стресу та розширення репертуару копінг-

стратегій. Ефективними виявляються методи позитивної психотерапії, технології особистісного зростання та розвиток навичок ментальної гнучкості.

Особливої уваги заслуговує питання розвитку емоційно-вольової стійкості у військовослужбовців, які проходять реабілітацію після поранень або травм. Результати експериментального дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу, що поєднує методи психологічної корекції із фізичною реабілітацією та соціальною підтримкою. Автор пропонує модель інтегративної реабілітації, яка передбачає одночасний вплив на фізичний, психологічний та соціальний рівні функціонування особистості.

Важливим елементом системи розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців має стати підготовка командного складу до здійснення психологічної підтримки підлеглих. Рекомендується проводити спеціалізовані тренінги для офіцерського складу з розвитку навичок психологічної підтримки, раннього виявлення ознак психологічних проблем у підлеглих та надання первинної психологічної допомоги.

Командири підрозділів мають опанувати базові навички активного слухання, емоційної підтримки та мотивації військовослужбовців. Доцільним є проведення регулярних групових зустрічей, на яких військовослужбовці можуть відкрито обговорювати проблеми, що виникають під час служби, та отримувати зворотний зв'язок від товаришів і командирів. Такі заходи сприяють формуванню атмосфери психологічної безпеки та взаємної підтримки, що є важливим фактором розвитку емоційно-вольової стійкості.

Варто наголосити на необхідності системного підходу до розвитку емоційно-вольової стійкості військовослужбовців. Запропоновані автором заходи мають реалізовуватися комплексно, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей кожного військовослужбовця та специфіки виконуваних ним завдань. Регулярний моніторинг ефективності проведених заходів дозволить своєчасно вносити корективи та оптимізувати процес

психологічної підготовки військовослужбовців до дій в умовах надзвичайних ситуацій.

Застосування запропонованих рекомендацій у практиці психологічного забезпечення діяльності військових підрозділів дозволить підвищити рівень емоційно-вольової стійкості військовослужбовців, сформувати адаптивні копінг-стратегії та зменшити ризик розвитку посттравматичних стресових розладів. Результати експериментального дослідження свідчать про те, що систематична робота з розвитку емоційно-вольової стійкості підвищує ефективність виконання професійних завдань в умовах надзвичайних ситуацій та сприяє збереженню психологічного здоров'я військовослужбовців.

Висновки до розділу 3

Розробка психокорекційної програми «Розвиток емоційно-вольової стійкості військовослужбовців» базувалася на інтегративному підході, який поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Програма складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків, кожен з яких спрямований на розвиток окремих аспектів емоційно-вольової стійкості: самоусвідомлення, саморегуляції, стресостійкості, внутрішнього локусу контролю та адаптивної схильності до ризику.

Перший блок програми акцентує увагу на формуванні навичок розпізнавання та управління емоційними станами, що є основою для

подальшої роботи. Другий блок розвиває вольові якості та механізми стресостійкості, що дозволяє військовослужбовцям ефективно діяти в умовах психологічного навантаження. Третій блок сприяє розвитку відповідальності та самомотивації, а четвертий – інтегрує всі навички, оптимізуючи поведінку в ситуаціях невизначеності.

Запропонована програма передбачає використання різноманітних психологічних технік, включаючи когнітивно-поведінкові, релаксаційні та групові методи, що забезпечує гнучкість та індивідуалізований підхід до кожного учасника. Очікується, що впровадження програми сприятиме підвищенню психологічної стійкості військовослужбовців, їхній здатності до швидкої адаптації та ефективних дій у надзвичайних умовах.

ВИСНОВКИ

Емоційна стійкість визначена як багатокомпонентна інтегративна психологічна характеристика, що охоплює афективні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона включає здатність регулювати емоційні стани, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати функціональну активність в умовах стресу. На основі аналізу праць вітчизняних (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Т.С. Кириленко, В.А. Семиченко) та зарубіжних (D. Grossman, S. Maguen, C. Peterson) дослідників встановлено, що емоційна стійкість є ключовим фактором психологічного благополуччя та адаптації до складних життєвих обставин. Зокрема, вона забезпечує баланс між лімбічною системою та префронтальною корою, що підтверджується нейрофізіологічними дослідженнями з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії. У контексті військової діяльності емоційна стійкість виступає професійно важливою якістю, що дозволяє зберігати самовладання, приймати виважені рішення та ефективно взаємодіяти в команді в умовах підвищеної емоційної напруги.

Вольова стійкість, як здатність до самоконтролю, цілеспрямованості та подолання перешкод, тісно пов'язана з емоційною стійкістю через спільні механізми саморегуляції, зокрема активацію префронтальної кори та лімбічних структур. Аналіз літератури (О.Туриніна, Judge et al., Tangney et al.) показав, що вольова стійкість корелює з самоефективністю ($r = 0.45$), внутрішнім локусом контролю ($r = 0.32$) та резилієнтністю, що сприяє ефективному управлінню емоціями в стресових ситуаціях. У військовослужбовців ці конструкти проявляються через здатність зберігати зосередженість, контролювати імпульсивні реакції та приймати обґрунтовані рішення під тиском. Наприклад, особи з високим рівнем вольової стійкості демонструють зниження амплітуди тета-коливань та підвищення альфа-активності в умовах фрустрації, що свідчить про ефективну емоційну саморегуляцію. Цей взаємозв'язок є основою для формування психологічної

резилієнтності, яка дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до екстремальних умов.

Вольовий контроль розглядається як система психічних функцій, що включає мотиваційний, емоційний, перцептивний, поведінковий контроль, контроль уваги та активізації зусиль. За концепцією Ю. Куля, вольова регуляція поділяється на самоконтроль (усвідомлені зусилля для подолання перешкод) та саморегуляцію (мимовільна адаптація до умов діяльності). Саморегуляція є менш енерговитратною і більш ефективною в екстремальних умовах, оскільки знижує психічну напругу. Дослідження В. Мішела ("зефірний тест") підкреслило значення здатності відкладати задоволення як основи вольової стійкості, що корелює з успіхами в професійній діяльності. У військовослужбовців ці механізми проявляються через здатність підтримувати намір у стресових умовах, наприклад, під час бойових дій, що забезпечується гармонійною взаємодією когнітивних та емоційних процесів.

Емпіричне дослідження, проведене за участю 60 військовослужбовців, дозволило виявити ключові закономірності у проявах емоційно-вольової стійкості та її впливу на поведінку в надзвичайних ситуаціях.

65% досліджуваних продемонстрували високий рівень загальної вольової саморегуляції, що свідчить про розвинені навички самоконтролю та здатність до цілеспрямованої діяльності. 55% респондентів показали достатній рівень самовладання, що дозволяє їм ефективно контролювати емоційні реакції в стресових умовах. 35% виявили дефіцит наполегливості та цілеспрямованості, що може обмежувати їхню здатність завершувати складні завдання, особливо в умовах тривалого стресу.

Лише 26,67% військовослужбовців мають високий рівень резистентності до стресу, що забезпечує стабільне функціонування в екстремальних ситуаціях. 46,67% знаходяться на пороговому рівні адаптації, що вказує на потребу в профілактичних заходах для посилення психологічної стійкості. 26,67% демонструють вразливість до стресових факторів, що

підвищує ризик емоційних зривів і потребує цілеспрямованої корекційної роботи.

70% респондентів мають переважно екстернальну орієнтацію, що може знижувати їхню ініціативність та відчуття контролю над подіями. Середній рівень інтернальності виявлено у 66,67% випробуваних, що свідчить про часткову відповідальність за власні дії. Високий рівень особистісної відповідальності (внутрішній локус контролю) зафіксовано лише у 33,33%, що є ресурсом для розвитку лідерських якостей.

Рівномірний розподіл між низьким (23,33%), середнім (55%) та високим (21,67%) рівнями схильності до ризику вказує на різноманітність поведінкових стратегій.

Помірна схильність до ризику (55%) асоціюється з оптимальним рівнем продуктивності, що є бажаним для військової діяльності.

Ці результати підкреслюють необхідність диференційованого підходу до психологічної підготовки військовослужбовців, враховуючи індивідуальні особливості вольової саморегуляції, стресостійкості, локусу контролю та схильності до ризику. Виявлені проблемні зони стали основою для розробки психокорекційної програми, спрямованої на підвищення емоційно-вольової стійкості.

Запропоновано комплексний підхід до розвитку емоційно-вольової стійкості, що включає: психодіагностику з використанням MMPI-2, тесту Кеттелла та методики Холмса-Раге для виявлення груп ризику, тренування саморегуляції (контрольоване дихання, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування) для підвищення толерантності до стресу, когнітивне переструктурування з використанням технік раціонально-емотивної терапії А. Елліса для формування позитивних настанов, ситуативно-динамічні тренінги, що моделюють бойові умови, для автоматизації адаптивної поведінки, соціально-психологічну підтримку через групові тренінги, рольові ігри та псіходраматичні техніки для зміцнення командної взаємодії,

психологічний супровід після травматичних подій для профілактики посттравматичних стресових розладів.

Аналіз даних, отриманих у ході формувального експерименту з апробації психокорекційної програми, дозволив сформулювати такі висновки. Високі показники загального рівня вольової саморегуляції (зростання з 65% до 93,33% осіб з високим рівнем) свідчать про ефективність програми у розвитку навичок самоконтролю та цілеспрямованості. Дефіцит наполегливості, виявлений у 35% респондентів на констатувальному етапі, був частково подоланий: середній бал наполегливості зріс на 43,37%, що покращило здатність завершувати завдання. Нерівномірний розвиток компонентів саморегуляції (самовладання, наполегливість, самоконтроль) потребує індивідуалізованих тренувальних підходів для досягнення гармонійного розвитку.

Частка осіб з високим рівнем стресостійкості зросла з 26,67% до 41,67%, а вразлива група (26,67%) повністю зникла на контрольному етапі, що підтверджує ефективність технік саморегуляції. Порогова група (46,67% на констатувальному етапі) отримала профілактичну підтримку, що дозволило більшості її представників досягти стабільної адаптації. Загальне покращення стресостійкості на 38,45% (зниження середнього балу за Холмсом-Раге з 200,5 до 223,4) свідчить про зниження психологічної вразливості.

Значне зростання частки осіб з внутрішнім локусом контролю (з 30% до 93,33%) вказує на формування усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків та відповідальності за власні дії. Високий рівень інтернальності (з 33,33% до 45%) створив сприятливі умови для розвитку ініціативності та групової динаміки. Зменшення екстернальності сприяло підвищенню впевненості у власних силах та зниженню залежності від зовнішніх обставин.

Оптимальний баланс схильності до ризику досягнуто у 75% респондентів (зростання з 55%), що забезпечує виважене прийняття рішень в умовах невизначеності. Високоризикована група (21,67%) показала зниження

імпульсивності завдяки когнітивно-поведінковим технікам, що зменшило середній бал з 20,5 до 19,4. Особи з низькою схильністю до ризику (23,33%) отримали підтримку у розвитку рішучості, що сприяло підвищенню їхньої професійної ефективності.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про позитивний вплив цілеспрямованої психокорекційної програми на рівень емоційно-вольової стійкості військовослужбовців. Виявлені закономірності стали основою для формулювання практичних рекомендацій та впровадження програми у психологічну службу військової частини А1880, що сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності в надзвичайних ситуаціях.

Рекомендації враховують індивідуальні особливості (гіперактивний тип – релаксаційні техніки, гіпоактивний – активізуючі методи, адаптивний – закріплення копінг-стратегій) та підготовку командного складу до надання психологічної підтримки. Впровадження рекомендацій підвищує ефективність виконання завдань у надзвичайних ситуаціях та знижує ризик психологічних розладів.

Дослідження підтвердило, що емоційно-вольова стійкість є ключовою характеристикою, яка визначає ефективність діяльності військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях. Теоретичний аналіз розкрив її багатокomпонентну природу та взаємозв'язок з іншими психологічними конструктами, такими як стресостійкість, самоконтроль та резилієнтність. Емпіричне дослідження довело ефективність розробленої психокорекційної програми, яка сприяла значному покращенню психологічних показників та професійної результативності. Запропоновані рекомендації мають практичну цінність для психологічного забезпечення військових підрозділів, сприяючи формуванню адаптивних копінг-стратегій, зниженню психологічних ризиків та підвищенню готовності до дій в екстремальних умовах. Результати дослідження впроваджено у практику психологічної служби військової частини А1880 та навчальні програми спеціальних підрозділів, що підтверджує їхню прикладну значущість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аракелов Н., Шишкова Н. Тривожність: методи її діагностики і корекції. Вісник МУ, сірий. Психологія. 2008. № 1. С. 18.
2. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
4. Байзетінова Г. Становлення Я-концепції респондентів, батьки яких тривалий час перебувають за кордоном. Актуальні проблеми психології. М-во освіти і науки України, Волин. нац. унт ім. Лесі Українки, психол. фт. Луцьк, 2017. 93 с.
5. Балендр А., Комарницька О. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів сектору безпеки та оборони України в процесі професійної підготовки. Освітологічний дискурс. 2023. № 2(41). С. 127–138.
6. Бочарова С.П., Бандурка А.М., Землянская Е.В. Психологія управління: монографія. Харків, 1998. 464 с.
7. Бучек Л.І. Про дослідження емоційної зрілості студентів вузу. Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя в умовах перебудови вищої і середньої школи. Ніжин, 1990. Ч. 1. С. 87–88.
8. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості // Самотворення у розвитку особистості : науковометодичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. С.27-40.
9. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція дорослих з ішемічною патологією серця. Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 6. С. 53–58.

10. Галян І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2010. № 1. С. 3–14.
11. Гриньова Н., Данилевич, Л. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. (3(71), 176–183. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-176-183>
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
13. Данчева Т.Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 225–230.
14. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.
15. Дідух М.М. Саморегуляція як процес внутрішньої психічної активності поліцейських. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020. С. 197–199.
16. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с. 14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Ізард К.Е. Психологія емоцій. Харків: Керролл, 1999. 81 с.
20. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. № 1(15). С. 60–72.
21. Кириленко Т., Шамлян К. Психологія волі : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2018. 159 с.
22. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. Психологія. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 27–28. С. 30–32.
23. Кириленко Т.С. Психічні стани і потенціал емоційного переживання особистості. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2009. Вип. 23. С. 51–61.
24. Кирпенко Т.М. Аналіз зв'язку самоконтролю, вольової регуляції та екологічно-орієнтованої життєдіяльності. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. VII. Вип. 45. С. 133–143.
25. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том 10. Вип. 26. С. 467–481.
26. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Випуск 6. Том 2. С 48-53.
27. Лисенко-Гелемб'юк К. Психологічний аналіз процесів вольової регуляції як ознаки свідомості й розкриття особистісного потенціалу. Освітній простір України. 2016. Вип. 8. С. 83–88.

28. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78-85
29. Макгонікал К. Сила волі. Шлях до влади над собою. Київ : Наш формат, 2017. 264 с.
30. Максименко С.Д. Модуси розуміння особистості в психології: буттєве і духовне, цілісність і саморух. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 9–16.
31. Маннапова Е. Р Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78
32. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2015. Вип. 230. С. 276-282.
33. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ. Проблеми емпіричних досліджень у психології. 2014. С. 107–113.
34. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks», June 14–17, 2022, Lisbon, Portugal. P. 548–550.
35. Мунасіпова-Мотяш І.А. Фізіологічні основи психічної саморегуляції. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Фізіологічні основи психічної саморегуляції». Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2012. 96 с.
36. Неурова А.Б. Сутність і структура емоційної стійкості фахівця з надзвичайних ситуацій. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2014. II(16), Issue: 33. P. 111–114.

37. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
38. Окаєвич А.В. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема.
39. ОЛЕКСЮК, Н. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЯК ОСНОВИ ЇХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ. Ввічливість. Humanitas, 2024. (3), 106–111. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.15>
40. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.
41. Оніпко З.С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. Габітус. 2021. Випуск 24. Т. 2. С. 73–77.
42. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
43. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 71. Т. 2. С. 173–176.
44. Пивоварчик І.М., Пухкан І.М. Особливості саморегуляції особистості у сучасних умовах. Науковий огляд. 2021. № 2(74).
45. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / ред. проф. Н.І. Пов'якель. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.
46. Предко Д. Є. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86.
47. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьоновой; Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. 52 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0-1.pdf>

48. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців. Філософські і психологічні науки: Серія «Психологія», 2019. Вип.22. 110 с.

49. Рябчик Я. Є. Аналіз підходів, методів та технік діагностико-корекційної роботи з кризовими суїцидонебезпечними станами особистості. Актуальні проблеми психології. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 144-147.

50. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Вища школа, 2001. 335 с.

51. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ. 2017. Вип. 15. С. 481-491.

52. Сидоренко Н.І., Фриз І.В. Проблема саморегуляції поведінки та її особливості у майбутніх вчителів. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 246–251.

53. Словник української мови : в 11 т. / за ред. І. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970. Т. 1.

54. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

55. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. К. : НАОУ, 2006. 570 с

56. Стеблюк В., Проноза-Стеблюк К. Травма та травматерапія: історія та сьогодення. Український вісник психоневрології. Том 26, випуск 4 (97). 2022. С. 82-86.

57. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янецьПодільський: Аксіома, 2015. Вип. 29. С.671-685.

58. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб. К. : ТОВ Видавничий дім “Калита”, 2014. 92 с.

59. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60-72.

60. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

61. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/>

62. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

63. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (5 листопада 2020 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : НУОУ, 2020. 333 с.

64. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної

психологічної підготовки. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 52(2). С. 135–145.

65. Фурс О.Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП (ПТ) освіти: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 43 с.

66. Хоменко Є. Г. Особливості використання наративного аналізу для дослідження взаємодії. Психологія і особистість. 2014. №1. С. 100-111.

67. Хоружий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2017. Ч. 2. 84 с.

68. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні : матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, м. Київ, 24 квітня 2013 р. Київ : Алерта, 2013. С. 290–292.

69. Чайка В.М., Сеньовська Н.Л. Структура, функції та рівні розвитку професійної саморегуляції вчителя. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія «Педагогіка». 2007. № 4. С. 3–8.

70. Шамлян К.М. Проблема волі у сучасній психології. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2024. № 1. С. 76–83

71. Шестопалова Л. Ф. Загальні принципи та підходи лікувально-реабілітаційних заходів для осіб, що пережили різні екстремальні події. Український вісник психоневрології. 2007. Т.15, вип. 1 (50). С.58-74

72. Шестопалова Л. Ф. Посттравматичні стресові розлади у осіб, що пережили екстремальні події: соціально-психологічні фактори формування та профілактика. Пост-чорнобильський соціум: 20 років по аварії. Чорнобиль і соціум. Київ, 2006. Вип. 11. С. 171-185.

73. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. № 7(25), 2022. С.554-565.

URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/43260/1/2111-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2119-1-10-20220730.pdf>

74. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 2004. 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

75. Cash R.M. (Ed.) *Self-Regulation in the Classroom: Helping Students Learn How to Learn*. Free Spirit Publishing, 2016. 184 p.

76. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulnessbased stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC Medical Education*. 2016. T.16. №1. P.316.

77. Corno, L. (1993). The Best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational Researcher*, 22, 14–22.

78. Corno, L. The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*. 1986. V. 11. P. 333–346.

79. Dienizhna S.O., Sova M O. Psychological training of law enforcement officers for professional activity in extreme situations. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University*. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. Issue 32. P. 99–115

80. Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, Sawyer AT, Fang A. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognit Ther Res*. 2012;36(5):427-440. doi:10.1007/s10608-012-9476-1

81. Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2002. 87(3), 530–541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.530>

82. Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 1998. 83(1), 17–34. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.1.17>

83. Ktter T. Resourceoriented coaching for reduction of examinationrelated stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial. *Advances in Medical Education and Practice*. 2016. T.7. P.497.
84. Kuhl J., Beckmann J. *Action control: From cognition to behavior*. Berlin, Heidelberg: Springer. 2012. 288 p.
85. Kuhl J., Beckmann J. *Volition and Personality: Action versus state orientation*. Gottingen: Hogrefe, 1994. 498 p.
86. Mayer J., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54. № 3, 4. P. 772–781.
87. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*. 2016. T. 16. №. 1. P. 20
88. Mischel W, Shoda Y, Rodriguez MI. Delay of gratification in children. *Science*. 1989;244(4907):933-938. doi:10.1126/science.2658056
89. Mischel W., Ayduk O. «Willpower» in a cognitiveaffective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R.F. Baumeister & Vohs K.D. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford. 2004. P. 99–129.
90. Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B. «Willpower» over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. V. 6 (2). P. 253–256.
91. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. New York : Plenum Press, 1979. P. 229-257.
92. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2020. 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
93. Schunk D.H., Zimmerman B.J. (Ed.) *Selfregulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. New York, 1994. 344 p.

94. Sokolowski K. Emotion, Motivation und Volition. Gottingen: Hogrefe, 1993.
95. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers.* 2004;72(2):271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
96. Zimmerman B.J. Dimensions of Academic SelfRegulation: A Conceptual framework for Education / Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications. New York, 1994. P. 3–21.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження за методиками за константувальному етапі

№	Загальний рівень вольового самоконтролю (З)	Наполегливість (Н)	Самовладання (С)	Міра здатності опиратися стресу	Локус контролю (бали)	Схильність до ризику
1	18	12	9	224	35	28
2	14	10	7	302	20	32
3	20	13	10	180	42	14
4	9	5	4	312	18	8
5	16	12	8	245	27	22
6	22	15	11	191	39	35
7	8	5	3	331	16	7
8	12	9	6	279	22	25
9	19	13	9	164	40	31
10	13	8	6	259	25	18
11	15	10	7	201	30	24
12	11	7	5	312	20	9
13	17	12	8	232	32	28
14	10	6	4	324	19	6
15	21	14	10	181	38	34
16	12	9	6	292	21	16
17	20	13	9	174	36	33
18	14	9	6	255	28	19
19	18	12	9	202	34	27
20	9	5	4	311	17	8
21	16	11	8	222	29	21
22	10	6	4	333	18	7
23	15	11	7	245	26	23
24	22	14	11	184	40	35
25	12	8	6	291	22	12
26	19	13	9	172	35	30
27	11	7	5	312	20	10
28	14	10	7	206	28	20
29	18	12	9	210	33	26
30	8	5	3	321	17	5
31	21	14	10	183	37	33
32	12	8	6	290	23	17

33	17	11	8	174	32	29
34	15	10	7	242	27	22
35	10	6	4	331	19	9
36	19	13	9	211	35	28
37	13	9	6	249	25	20
38	16	12	8	218	31	24
39	11	7	5	308	20	11
40	20	14	10	174	38	32
41	14	9	6	252	28	19
42	9	5	4	318	16	6
43	18	12	9	213	34	27
44	22	15	11	192	39	35
45	12	8	6	287	22	16
46	10	6	4	329	19	8
47	15	10	7	235	28	23
48	19	13	9	169	36	29
49	8	4	3	327	15	5
50	21	14	10	185	37	31
51	13	8	6	263	24	18
52	17	12	8	221	32	28
53	11	7	5	314	20	10
54	16	11	8	202	31	21
55	18	12	9	194	33	26
56	10	6	4	330	18	7
57	22	14	11	181	40	34
58	14	9	6	238	27	19
59	20	13	10	168	38	30
60	12	8	6	290	21	15

Додаток Б

Результати дослідження за методиками за контрольному етапі

№	Загальний рівень вольового самоконтролю (З)	Наполегливість (Н)	Самовладання (С)	Міра здатності опиратися стресу	Локус контролю (бали)	Схильність до ризику
1	21	14	11	195	38	25
2	17	12	9	271	25	28
3	22	15	12	165	43	16
4	13	8	6	281	23	10
5	19	14	10	218	31	20
6	23	16	12	175	41	31
7	12	8	5	295	21	9
8	16	11	8	243	27	22
9	21	15	11	154	42	28
10	16	10	8	231	29	16
11	18	12	9	185	34	21
12	14	9	7	283	24	11
13	20	14	10	210	35	25
14	13	8	6	289	23	8
15	23	16	12	169	40	30
16	15	11	8	261	25	15
17	22	15	11	162	38	29
18	17	11	9	228	32	17
19	21	14	11	183	37	24
20	12	7	6	278	22	10
21	19	13	10	201	33	19
22	13	8	6	299	22	9
23	18	13	9	223	30	20
24	24	16	13	170	42	31
25	15	10	8	263	26	14
26	21	15	11	159	38	27
27	14	9	7	285	24	12
28	17	12	9	192	31	18
29	20	14	10	190	36	23
30	11	7	5	291	21	7
31	23	16	12	171	39	29
32	15	10	8	260	27	15
33	20	13	10	163	35	26
34	18	12	9	221	31	20
35	13	8	6	297	23	11

36	22	15	11	193	38	25
37	16	11	8	226	29	18
38	19	13	10	198	34	22
39	14	9	7	281	24	13
40	22	15	12	165	40	29
41	17	11	9	229	32	17
42	12	7	6	287	21	8
43	21	14	11	195	37	24
44	24	16	13	178	41	32
45	15	10	8	259	26	15
46	13	8	7	294	23	10
47	18	12	9	216	32	21
48	21	15	11	157	39	26
49	11	6	5	293	19	7
50	23	16	12	173	39	28
51	16	10	8	239	28	16
52	20	14	10	204	35	25
53	14	9	7	284	24	12
54	19	13	10	188	34	19
55	21	14	11	182	36	24
56	13	8	6	298	22	9
57	24	16	13	169	42	30
58	17	11	9	217	30	17
59	22	15	12	157	40	27
60	15	10	8	261	25	14