

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОФІЦЕРСЬКОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

### DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY OF THE OFFICERS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE IN THE PROCESS OF PROFESSIONALIZATION

Стаття присвячена пошуку шляхів розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України. Актуалізовано проблему підвищення ефективності військово-професійної діяльності фахівців сил безпеки і оборони у процесі професіоналізації, зокрема, офіцерського складу НГУ. Визначено, що емоційна стійкість офіцерів НГУ є складною динамічною інтегральною властивістю та професійно значущою полісистемною якістю, яка характеризує адекватність емоційно-вольового реагування та забезпечує цілеспрямовану поведінку офіцера, його високоефективну професійну діяльність у складних і стресових умовах. Проаналізовано роль емоційної стійкості у професійній діяльності офіцерів НГУ. Виявлено, що високий рівень розвитку емоційної стійкості дозволяє підсилити ефективність службово-бойової діяльності офіцера, та сприяє його саморозвитку та самоактуалізації. Емоційна стійкість значною мірою визначає результат професійної діяльності офіцера НГУ, при цьому важливо враховувати інтегративний характер професії й поєднання у ній низки функцій, притаманних офіцеру, серед яких визначальними є організаційна й управлінська. Визначено, що ефективний розвиток емоційної стійкості офіцерів НГУ у процесі їх професіоналізації може забезпечити впровадження психотренінгових технологій, які включають психоeduкацію, групові дискусії, обговорення власного досвіду проявів емоційної стійкості у бойових умовах, дихальні техніки, відповідно підібрані вправи й психотехніки для розвитку емоційно-вольової саморегуляції, психологічної компетентності та особистісної зрілості офіцера. Таким чином, впровадження програми психотренінгу з метою розвитку емоційно-вольової саморегуляції й забезпечити умови для їх особистісного зростання.

**Ключові слова:** розвиток, емоційна стійкість, воля, саморегуляція, офіцери, воля, психологічний тренінг, саморозвиток, професіоналізація.

The article is devoted to finding ways to develop the emotional stability of the officers of the National Guard of Ukraine. The problem of increasing the effectiveness of the military and professional activity of security and defense forces specialists in the process of professionalization, in particular, of the NSU officers, has been updated. It was determined that the emotional stability of the officers of the NSU is a complex dynamic integral property and a professionally significant polysystemic quality that characterizes the adequacy of the emotional-volitional response and ensures the purposeful behavior of the officer, his highly effective professional activity in difficult and stressful conditions. The role of emotional stability in the professional activity of NSU officers is analyzed. It was found that a high level of development of emotional stability allows to strengthen the efficiency of an officer's service and combat activity, and contributes to his self-development and self-actualization. Emotional stability largely determines the result of the professional activity of an NSU officer, while it is important to take into account the integrative nature of the profession and the combination of a number of functions inherent in an officer, among which organizational and managerial ones are decisive. It was determined that the effective development of emotional stability of NSU officers in the process of their professionalization can ensure the introduction of psychotraining technologies, which include psychoeducation, group discussions, discussion of one's own experience of manifestations of emotional stability in combat conditions, breathing techniques, appropriately selected exercises and psychotechniques for the development of emotional and volitional self-regulation, psychological competence and personal maturity of the officer. Thus, the implementation of a psychotraining program aimed at developing the emotional stability of NSU officers should become an important addition in the process of improving their professionalization and provide conditions for their personal growth.

**Key words:** development, emotional stability, will, self-regulation, officers, will, psychological training, self-development, professionalization.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.33>

**Лялюк Ю.Р.**

аспірант 2-го року навчання  
ОНП «Психологія та менеджмент  
організації»  
Львівський державний університет  
внутрішніх справ

**Вступ.** Сьогодні в умовах військових реалій, повномасштабної російської агресії у нашій країні, актуалізується проблема пошуку шляхів підвищення ефективності військово-професійної діяльності фахівців сил безпеки та оборони у процесі професіоналізації, зокрема, офіцерського складу НГУ.

Проблема розвитку емоційної стійкості офіцера сил безпеки та оборони посідає вагомe місце у дослідженнях таких науковців як С. Деніжна, Л. Доценко, О. Колісніченко, Л. Коваль, А. Окаєвич, Є. Потапчук, М. Сова, О. Тимченко та ін. Більшість вчених розглядають емоційну стійкість як одну із ключових

складових успішного виконання офіцером службово-бойових завдань, яка забезпечує належний рівень реагування на вплив стресових ситуацій, психотравмуючих чинників в умовах бойових дій, вміння зберігати концентрацію й ухвалювати виважені та ефективні управлінські рішення.

Розробка сучасних підходів до розвитку емоційної стійкості, особливості застосування тренінгових технологій у процесі професіоналізації військовослужбовців знайшла своє висвітлення у численних наукових розвідках (О. Бандурка, І. Клименко, Л. Кириєнко, В. Лефтеров, Г. Литвинова, В. Клочков, О. Ко-

лісніченко В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська). На сьогодні дослідниками (Т. Грицевич, О. Колісніченко, О. Кокун, Т. Мацевко, А. Неурова, А. Окаєвич, І. Приходько) напрацьовано ряд методичних рекомендацій для забезпечення розвитку мотиваційних ресурсів життєстійкості, психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій, які успішно застосовуються у практичній військовій діяльності офіцерів командного складу й органів морально-психологічного забезпечення та доводять свою ефективність.

Професійна діяльність офіцерів НГУ насичена стресами, непередбачуваними ситуаціями, які вимагають адекватної та відповідальної поведінки, швидкого та ефективного реагування. Варто зазначити, що виконання службово-бойових обов'язків офіцерського складу НГУ в умовах повномасштабної війни пов'язане із високими ризиками й небезпекою для здоров'я й життя, а також досить високими вимогами до сформованості компетентностей, особистих якостей та адаптаційного потенціалу.

У бойових умовах недостатній розвиток емоційної стійкості офіцерів може супроводжуватися значним психоемоційним напруженням й призвести до помилкових рішень, а в окремих випадках до паніки, неналежного виконання завдань. Це особливо стосується як офіцерів НГУ із не великим стажем роботи так і мобілізованих офіцерів, які маючи військово-професійну підготовку, тривалий час не здійснювали виконання професійно-військових обов'язків, а в умовах військового стану були призвані на службу. Тривале виконання службово-військових обов'язків у напруженому стані, стресові ситуації стають причиною дезадаптації, нервово-психічного перенапруження, психічного виснаження, внаслідок чого у офіцерів можуть розвиватися стійкі негативні психічні стани. Тому проблема розвитку емоційної стійкості офіцерського складу НГУ постає із особливою гостротою в умовах повномасштабної війни в Україні.

Аналіз наукових розвідок досліджуваної нами проблематики, наявний досвід військово-професійної діяльності, дає змогу констатувати актуальність проблеми розвитку емоційної стійкості офіцерів НГУ, а відтак, нагальну потребу пошуку шляхів підвищення її рівня у процесі професіоналізації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вирішення проблеми розвитку емоційної стійкості офіцерського складу НГУ потребує передусім уточнення дефініції «емоційна стійкість».

Поняття «емоційна стійкість» у сучасному науково-психологічному дискурсі розуміється як: властивість процесів збудження та гальмування нервової системи (Г. Айзенк); здатність

людини адекватно функціонувати й контролювати вираження емоцій з метою збереження власної спрямованості дій (Я. Рейковський); властивість, яка забезпечує гармонійну взаємодію психологічних механізмів в процесі напруженої діяльності із метою успішного досягнення мети (Г. Лапшинська); здатність особистості протистояти реальній небезпеці, проявляти психічну витривалість й стійкість, за допомогою вольових зусиль долати негативні почуття й психічні стани (Є. Потапчук); здатність зберігати високу функціональну активність в умовах стресогенних чинників, фрустрації внаслідок високого рівня розвиненості емоційно-вольової саморегуляції та пристосування до них (Г. Дзвоник); як інтегративне утворення особистості, що забезпечує здатність виконувати діяльність й протистояти деструктивним емоційним станам в складних умовах виконання професійних завдань (Неурова); як інтегративну полісистемну якість особистості, яка обумовлена змістом й взаємозв'язком складових частин, що системно забезпечує її продуктивність діяльності (М. Кудінова); як адаптивну здатність особистості, що забезпечує гнучке та адекватне пристосування у складних життєвих обставинах (Я. Амінева).

Вивчення проблеми емоційної стійкості відзначається багатоаспектністю підходів та різноманітністю поглядів в рамках цих підходів. Незважаючи на різноманіття наукових підходів до вивчення емоційної стійкості, спільним є розуміння цього явища більшістю вчених як результату емоційної саморегуляції діяльності та системної якості особистості, що формується протягом життя. Емоційна стійкість характеризується єдністю емоційних, інтелектуальних і вольових відносин, які особистість переживає в процесі своєї діяльності [2]. Вона виступає регулятором вибору індивідом способів, форм та стратегій діяльності в цілому; зменшує негативний вплив стресових факторів та сприяє готовності до ефективної діяльності в напружених екстремальних ситуаціях [3].

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми розвитку емоційної стійкості та їх систематизація дозволили узагальнити, що ця дефініція найчастіше розглядається на перетині двох понять психології – «емоції» і «воля». У сучасних психологічних дослідженнях термін «воля» переважно трактується як здатність долати перешкоди, здійснюючи при цьому цілеспрямовані дії і вчинки; психічна саморегуляція особистості; свідома активність особистості, яка дозволяє їй керувати своєю поведінкою; прояв регуляції свідомості щодо використання можливостей людини при зустрічі із внутрішніми й зовнішніми труднощами [8].

Аналіз наукових розвідок проблеми розвитку емоційної стійкості дає підстави розгля-

дати її як динамічну інтегральну властивість та професійно значущу полісистемну якість особистості, яка характеризує адекватність емоційного-вольового реагування та забезпечує цілеспрямовану поведінку особистості, її високоефективну діяльність у складних і стресових умовах, а отже, сприяє успішному виконанню цієї діяльності або досягненню мети. Рівень розвитку ЕС значною мірою визначає результат професійної діяльності особисті, особливо коли йдеться про ризико-небезпечні професії.

Визначаючи емоційну стійкість офіцера як важливу професійну якість, яка забезпечує здатність зберігати у складних умовах стабільний психічний стан, сприятливий для успішної роботи, важливими для нас є погляди дослідників С. Деніжної та М. Сови, які виокремлюють основні особистісно-професійні якості військовослужбовців, що відображаються через: відсутність у психологічних реакцій, що знижують ефективність дій в екстремальних ситуаціях й породжують помилки, неточності та промахи; натренованість та досконалість у виконанні професійних дій в психологічно складних умовах; вміння зберігати професійну пильність, виявляти розумну настороженість й увагу до ризику, несподіванок, безпеки; невіддатливості психологічному тиску; вміння володіти собою у психологічно напружених, стресогенних, конфліктних, стресогенних обставинах [11]. Означені особистісно-професійні якості повною мірою притаманні професії військовослужбовця та офіцера зокрема.

При виокремленні вольових якостей, які є важливими у військово-професійній діяльності офіцера, важливо враховувати інтегративний характер професії й поєднання у ній низки функцій, притаманних офіцеру, серед яких визначальними є організаційна й управлінська. Високий рівень розвитку у офіцера вольових якостей та сформованості вмінь самоконтролю за проявами емоцій є основою емоційної стійкості як базового компонента професії офіцера.

Важливими для нашого дослідження є виділені В. Ягуповим основні показники професіоналізму офіцера, що дозволяють йому успішно діяти в екстремальних умовах, а саме: професійна компетентність як представника сил безпеки та оборони, що виявляється в уявленні про себе як військового професіонала; військово-професійна компетентність як представника конкретного роду військ, які також мають різний прояв емоційної стійкості в залежності від конкретного роду військ; особисті та військово-професійні якості та властивості офіцера, серед яких емоційна стійкість до екстремальних умов є провідним; чітке усвідомлення професійно важливих цілей службово-бойової діяльності як суб'єкта військово-

во-професійної діяльності; навички роботи із сучасними інформаційними технологіями, методи та засоби розв'язування проблеми у разі військових дій; низький рівень залежності в процесі реалізації професійних компетенцій від зовнішніх факторів, тобто професійної суб'єктності, що проявляється в самостійності у процесі реалізації професійних завдань; успішність, результативність та ефективність військово-професійної діяльності [12]. Актуалізація означених військово-професійних компетентностей, їх реалізація в екстремальних умовах діяльності сприяють розвитку емоційної стійкості офіцерів.

Таким чином, емоційну стійкість офіцера НГУ розглядаємо як складну динамічну інтегральну властивість й професійно значущу полісистемну якість, яка характеризує адекватність емоційного-вольового реагування та забезпечує цілеспрямовану поведінку офіцера, його високоефективну професійну діяльність у складних і стресових умовах, а отже, сприяє успішному виконанню цієї діяльності й досягненню поставленої мети. Високий рівень розвитку емоційної стійкості дозволяє підсилити ефективність службово-бойової діяльності офіцера, та сприяє його саморозвитку та самоактуалізації. Емоційна стійкість значною мірою визначає результат професійної діяльності офіцера НГУ загалом.

Розглядаючи емоційну стійкість офіцерів НГУ як динамічну інтегративну властивість та полісистемну якість особистості, варто зазначити, що емоційна стійкість характеризує й ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в умовах професійної діяльності. Отже, емоційна стійкість забезпечує здатність офіцерів НГУ ефективно керувати власними емоціями та взаємодіяти із емоціями інших, приймати виважені управлінські рішення, вміння володіти собою у психологічно напружених, стресогенних, конфліктних обставинах, професійно виконувати завдання в умовах бойових дій. Це включає різні аспекти емоційного інтелекту, такі як саморегуляція, самосвідомість, соціальна усвідомленість, управління відносинами та вміння розв'язувати емоційні проблеми. Належний рівень розвитку емоційної стійкості забезпечує успішне виконання професійної діяльності та службово-бойових завдань в умовах впливу психотравмуючих факторів, зокрема. Спільною думкою дослідників є те, що емоційна стійкість піддається тренуванню, її можна розвинути та вдосконалити у процесі професіоналізації завдяки спеціально організованим психологічним корекційно-розвивальним впливам [1; 4; 5; 6; 11].

На сьогодні існує значна кількість різноманітних психологічних технологій, які дозволяють оптимізувати й удосконалити про-



фесійно-психологічну підготовку офіцерів Національної гвардії України, якісно підвищити рівень їх професіоналізму виконання службово-бойової діяльності

Досвід виконання службово-бойових завдань у екстремальних умовах показує, що емоційна стійкість офіцера це одна із обов'язкових складових його професійної майстерності. Тому дуже важливо, щоб офіцери НГУ змогли опанувати методи, які дозволяють розвинути емоційну стійкість, техніки емоційно-вольової саморегуляції психічного стану. Розвиток емоційної стійкості офіцерів у процесі їх професіоналізації є важливою складовою психологічної підготовки особового складу НГУ.

Серед різноманіття достатньо розроблених і широко використовуваних активних групових методів навчання, розвитку та корекції емоційної стійкості особливо продуктивними є тренінг, який став найбільш ефективною й популярною формою, технологією навчання і розвитку.

Дослідники аналізуючи шляхи розвитку емоційної стійкості, наголошують що спеціально організовані тренінги, сервісні проекти, програми професійного розвитку і навчання лідерству можуть значно підвищити емоційну стійкість, надаючи можливість розвинути навички й зміцнювати впевненість у своїй здатності долати труднощі [1; 4; 6; 12].

Термін «тренінг» у перекладі із англ. (training) вживається у різних значеннях, які загалом можна передати такими словами як підготовка та тренування [5]. Під тренінгом розуміють також навчання, випробування, виховання, дресирування, систему вправ тощо. У таких значеннях поняття тренінгу охоплює широкий спектр різноманітних засобів освоєння досвіду. Відповідно до широти застосування тренінгу, різні автори надають йому різні визначення. Погоджуємося із визначенням, яке акцентує увагу на використанні тренінгу не як методу навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання чи оволодіння будь-яким складним видом діяльності [5, с.34].

Різнорічність тренінгових підходів, які базуються на концептуальних положеннях й напрямках психології, серед яких психоаналіз, гуманістична психологія, біхевіоризм та інші, свідчить про поширеність та розгалуженість тренінгу, його практичність, універсальність та перспективність.

Аналіз наукових розвідок у яких розкриваються психотренінгові методи різної спрямованості дає можливість констатувати, що найбільш широко сьогодні вони використовуються в межах інтегративного підходу.

Застосування інтегративних психотехнологій передбачає використання комплексу пси-

хотехнік, прийомів і методів, які базуються на принципах цілісності й використовують ресурсний потенціал особистості із метою інтеграції [10]. Спільною рисою усіх методів є розуміння людини як єдиного цілого й прагнення подолати фрагментарність свідомих чи несвідомих компонентів. Особливістю інтегративних психотехнологій є їх універсальність, що дозволяє використовувати їх для самоусвідомлення, психокорекції, підвищення рівня адаптованості, психорегуляції, саморозвитку, самоактуалізації й трансформації особистості [6].

Серед інтегративних методів найбільш ефективними вважаються методи тілесної та релаксаційної терапії (А. Лоуен, С. Келеман, В. Райх, Т. Ханн та ін.), танцювально-рухової терапії (М. Вайтхаус, Г. Роф та ін.), релаксаційної психокорекції (Е. Джекобсон, І. Шульц та ін.), а також психокорекції на основі дихальних технік (С. Гроф, Дж. Ленард, Л. Орт та ін.). Незважаючи на практично незмінну логіку побудови групового процесу, спільною рисою всіх тренінгів є наявність ігрового компонента тою чи іншою мірою [5].

Практичними інструментами тренінгу розвитку емоційної стійкості офіцерів НГУ можуть стати: психодіагностика (спостереження, бесіда, тестування); розвиток професійної пам'яті, уваги та спостережливості; аутогенне тренування; удосконалення психофізичної підготовки до подолання перешкод; ідеомоторне тренування й тренування із використанням елементів несподіванки, дефіциту часу, шуму та вогневих ефектів; тренінгові вправи для підвищення ефективності прийняття управлінських рішень; дихальні техніки, самопереконання, регулювання настрою; ситуаційні психорегуляторні вправи.

Психотренінг із метою підвищення рівня розвитку емоційної стійкості офіцерів НГУ у процесі їх професіоналізації може включати такі активні соціально-психологічні тренінгові методи як психоедукацію, самодіагностику, групові дискусії, обговорення власного досвіду певних аспектів проявів емоційної стійкості у бойових умовах, відповідно підібрані вправи й психотехніки для розвитку емоційно-вольової саморегуляції, психологічної компетентності та особистісної зрілості офіцера.

**Висновки.** Емоційна стійкість офіцера НГУ є складною динамічною інтегральною властивістю й професійно значущою полісистемною якістю, яка характеризує адекватність емоційного-вольового реагування та забезпечує цілеспрямовану його поведінку, високо-ефективну професійну діяльність у складних і стресових умовах, а отже, сприяє успішному виконанню цієї діяльності й досягненню поставленої мети.

Високий рівень розвитку емоційної стійкості передбачає вміння протистояти силь-

ному збудженню й емоційному напруженню під впливом стресових чинників військової служби, зокрема стресових факторів бойової обстановки, здатність ефективно керувати власними емоціями та взаємодіяти із емоціями інших, приймати виважені управлінські рішення, вміння володіти собою у психологічно напружених, стресогенних, конфліктних обставинах, успішне виконання професійної діяльності та службово-бойових завдань в умовах впливу психотравмуючих факторів.

Ефективний розвиток емоційної стійкості офіцерів НГУ у процесі їх професіоналізації може забезпечити впровадження психотренінгових технологій, які включають психоедукацію, групові дискусії, обговорення власного досвіду проявів емоційної стійкості у бойових умовах, дихальні техніки, відповідно підібрані вправи й психотехніки для розвитку емоційно-вольової саморегуляції, психологічної компетентності та особистісної зрілості офіцера. Розробка та впровадження програми психотренінгу розвитку емоційної стійкості офіцерів НГУ має стати важливим доповненням в процесі удосконалення їх професіоналізації й забезпечувати умови для їх особистісного зростання.

Проведене нами дослідження не вирішує проблеми розвитку емоційної стійкості офіцерів повністю і подальші наші наукові пошуки плануємо спрямувати на розробку комплексної програми тренінгу розвитку емоційної стійкості офіцерського складу НГУ у процесі професіоналізації та її апробацію.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. 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.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний

посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

3. 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.

4. Потапчук Є.М. Психологічна робота у Прикордонних військах України. *Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України* : підручник / за заг. ред. С.Д. Максименка, Б.М. Олексієнка. Хмельницький : НАПВУ, 2001. С. 124–173.

5. Професійний психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : посібник / О.С. Колесніченко та ін. Харків : НАНГУ, 2018. 206 с.

6. Тренінгові технології в навчанні та вихованні військовослужбовців : навчально-методичний посібник / Т. Грицевич та ін. Львів : НАСВ, 2019. 405 с.

7. Трофаїла Н. Емоційна стійкість і запорука успішної професійної діяльності педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 5. С. 125–128.

8. Окаєвич А.В. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71. Т. 2. С. 173–176.

9. Ягулов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем, 2014. 656 с.

10. Ямницький В.М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.0. Київ, 2005. 34 с.

11. 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. 99–111.

12. Zajac, L., Parker, H.A., & Hall, J. (2016). Volitional resilience training: A conceptual framework and practical application. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 280–291.