

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ З РІЗНИМ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

PECULIARITIES OF EMOTIONAL REGULATION OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS WITH DIFFERENT COMBAT EXPERIENCE

Стаття присвячена дослідженню особливостей емоційної регуляції правоохоронців з різним бойовим досвідом. Регуляція емоцій полягає в усвідомленні своїх емоційних переживань та їх біологічно і соціально доцільному використанні для досягнення цілей і задоволення потреб. Авторка розглядає регуляцію емоцій як процес перетворення деструктивних емоцій на конструктивні, що сприяє ефективному виконанню поточних або майбутніх завдань та покращує спілкування. Участь у бойових діях супроводжується значними фізичними та психічними навантаженнями, що викликають стресову реакцію організму. Це суттєво впливає на емоційну сферу військовослужбовців. Такі обставини можуть призвести до негативних наслідків для їхнього здоров'я, що вимагає своєчасної та кваліфікованої допомоги. В статті представлено результати емпіричного дослідження військовослужбовців Національної гвардії. До першої групи включено респондентів, що брали участь в бойових діях, до другої групи увійшли військовослужбовці, що не мають бойового досвіду. Військовослужбовці з бойовим досвідом стикаються з труднощами у цілеспрямованому виконанні завдань, контролі імпульсів під впливом негативних емоцій у швидко змінюваних обставинах, а також у розумінні власних емоцій і усвідомленні своїх емоційних реакцій. Це відрізняє їх від респондентів без бойового досвіду. Проте, обидві групи демонструють високий рівень неприйняття своїх емоційних реакцій, не мають емоційної ясності, не знають своїх емоцій і не можуть чітко їх усвідомлювати, а також мають обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій. Як військовослужбовці з бойовим досвідом, так і ті, хто не має такого досвіду, не приймають свої неприйнятні реакції на дистрес, намагаючись ігнорувати негативні події та спогади. Вони не вміють чітко розрізняти свої емоції і не вірять у можливість самоконтролю під час переживання негативних емоцій. Перспективами подальших досліджень вважаємо вивчення особливостей самоуправління працівників сектору безпеки та оборони з різним бойовим досвідом.

Ключові слова: емоційна регуляція, військовослужбовці Національної гвардії, бойовий стрес, комбатанти, мотив, дезадаптивність.

The article is devoted to the study of the peculiarities of emotional regulation of law enforcement officers with different combat experience. Emotion regulation consists in the awareness of one's emotional experiences and their biologically and socially appropriate use to achieve goals and meet needs. The author considers emotion regulation as a process of transforming destructive emotions into constructive ones, which contributes to the effective performance of current or future tasks and improves communication. Participation in combat operations is accompanied by significant physical and mental stress, which causes a stressful reaction of the body. This has a significant impact on the emotional sphere of military personnel. Such circumstances can lead to negative consequences for their health, which requires timely and qualified assistance. The article presents the results of an empirical study of the National Guard servicemen. The first group includes respondents who participated in combat operations, the second group includes servicemen who have no combat experience. Servicemen and women with combat experience face difficulties in performing tasks with purpose, controlling impulses under the influence of negative emotions in rapidly changing circumstances, as well as understanding their own emotions and being aware of their emotional reactions. This distinguishes them from respondents without combat experience. However, both groups demonstrate a high level of rejection of their emotional reactions, lack of emotional clarity, do not know their emotions and cannot clearly understand them, and have limited access to emotion regulation strategies. Both soldiers with and without combat experience do not accept their unacceptable reactions to distress, trying to ignore negative events and memories. They do not know how to clearly distinguish between their emotions and do not believe in the possibility of self-control when experiencing negative emotions. Prospects for further research include the study of the peculiarities of self-management of security and defense sector employees with different combat experience.

Key words: emotional regulation, National Guard servicemen, combat stress, combatants, motive, maladaptive behavior.

УДК 159.942-057.36(477)»364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.53>

Сарбей Ю.В.

старший викладач кафедри соціології та психології

Навчально-наукового інституту №5
Харківський національний
університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Війна в Україні, яка почалася в лютому 2022 року, викликала серйозну кризу і суттєво вплинула на всі сфери життя українського суспільства. Нові виклики постали перед поліцейськими, військовослужбовцями та іншими фахівцями екстремальних професій, які мають завжди бути готовими допомогти громадянам або виконати бойовий обов'язок на передовій. Кризові умови служби загрожують життю та психічному здоров'ю працівників сектору безпеки та оборони, оскільки вони стикаються з сильним стресом, тривогою, страхом,

втратами та іншими негативними емоціями. Вміння розпізнавати власні емоції, регулювати їх та керувати ними є одними з важливих навичок та вмінь фахівців, які постійно взаємодіють з колегами та населенням. Емоційна саморегуляція є важливим елементом емоційного інтелекту, який сприяє збереженню психічної рівноваги, покращенню стосунків з іншими людьми та успішній адаптації до складних життєвих обставин. Вона дозволяє ефективніше справлятися зі стресом, знижувати тривожність і розвивати навички вирішення конфліктів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Емоційна саморегуляція – це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми. Це здібність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації. Це вміння поводитися з почуттями, долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій та їх вираженням [6; 9].

T. Ehring та D. Quack вважають, що основні аспекти емоційної регуляції включають в себе: вираз емоцій, сприйняття емоцій, модуляція емоцій, адаптація до ситуацій, конструктивне використання емоцій. Емоційна регуляція є важливою складовою психічного здоров'я і міжособистих відносин [11].

A. Шашенкова вважає, що регуляція емоцій – це усвідомлення своїх емоційних переживань, їх біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреб. Регуляція емоцій розуміється авторкою як трансформація деструктивних емоцій у конструктивні, що сприяє продуктивному здійсненню поточної або майбутньої діяльності та спілкуванню [9].

Емоційна регуляція – це процес управління, модулювання та контролю емоцій. Вона включає в себе низку психологічних та фізіологічних механізмів, які дозволяють людині реагувати на подразники та життєві ситуації, а також керувати своїми емоціями таким чином, щоб досягти балансу і відповідати на них адекватно і конструктивно [12].

Регуляція емоцій, за В.В. Зарицькою – це усвідомлення особистістю власних емоційних переживань, біологічно і соціально цілеспрямоване їх використання для досягнення мети і задоволення потреб. Регуляція емоцій передбачає використання знань про власні емоції для вирішення проблем, про які вони сигналізують. Важливим є те, що регуляція емоцій передбачає максимально можливий зовнішній прояв, розрядку емоційних станів конструктивними засобами, які не порушують інтереси, права і свободи інших людей. Здатність особистості долати негативні емоціогенні ситуації призводить до збереження емоційної рівноваги [2].

Як зауважує S. Malešević, емоції відіграють центральну роль у війні. Майже всі солдати, які потрапляють у зони бойових дій, відчувають інтенсивні емоційні реакції. Деякі з цих емоцій є негативними, такі як страх, паніка, гнів, лють або сором, тоді як інші є більш позитивними, включаючи гордість, піднесення, радість або захоплення. Ці емоційні реакції зазвичай характеризуються фізіологічними та психологічними змінами, які впливають на тіло та розум солдатів-комбатантів, які стикаються з бойовими зіткненнями на близькій відстані [14].

На думку дослідників, тривалий вплив екстремальних умов призводить до негативних психічних станів зі змінами в поведінковій, пізнавальній та емоційній сферах, дезадаптації. Багато психічних станів, що спостерігаються при виникненні екстре-

мальних ситуацій, можуть мати характер так званих психогенних розладів [7].

О. Кокун зі співавторами вважають, що необхідно приділяти багато уваги методам психологічної профілактики психотравматизації військовослужбовців, наголошуючи, що чималу частину часу вони перебувають у стані напруженості, мобілізації внутрішніх ресурсів, особливо під час виконання службових завдань в умовах підвищеної небезпеки. На думку авторів такий режим мобілізації сил може негативно позначитися на різних аспектах здоров'я людини [4].

Отже, **метою** статті є емпіричне дослідження особливостей емоційної регуляції у правоохоронців з різним рівнем бойового досвіду.

Виклад основного матеріалу. Вивчення особливостей емоційної регуляції правоохоронців проведено з використанням шкали труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS).

Шкала труднощів емоційної регуляції DERS застосовується для оцінки порушення емоційної регуляції підлітків та дорослих. Дана шкала складається з 36 запитань, а результат обчислюється як сума балів за 36 пунктами, так і сума балів по окремим субшкалам. У складі DERS виділяють шість субшкал: 1) неприйняття емоційних реакцій (Неприйняття); 2) труднощі із цілеспрямованою поведінкою (Цілі); 3) труднощі з контролем імпульсів (Імпульс); 4) відсутність усвідомлення емоцій (Усвідомлення); 5) обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (Стратегії); 6) відсутність емоційної чіткості (Чіткість) [8].

У якості досліджуваних виступили військовослужбовці Національної гвардії України у кількості 157 чоловіків віком від 25 до 45 років, з них 71 особа мають бойовий досвід, 86 – не мають бойового досвіду.

Результати вивчення труднощів емоційної регуляції у військовослужбовців НГУ з різним рівнем бойового досвіду наведено в таблиці 1.

За результатами проведеного дослідження, встановлено, що за шкалою «Неприйняття» не було встановлено вірогідних відмінностей між першою та другою групами досліджуваних. Показники відповідно становлять $19,37 \pm 0,61$ та $118,14 \pm 0,58$. Відповідно до нормативів тесту з урахуванням довірчих інтервалів, показники в обох групах свідчать про наявність такого показника як Неприйняття емоційних реакцій на високому рівні. Як досліджуваним з бойовим досвідом, так і без бойового досвіду притаманний високий рівень схильності до вторинної негативної або неприйнятної реакції на власний дистрес. Правоохоронці в обох групах намагаються не звертати уваги на негативні події, не допускаючи самого факту реагування на кризові події та спогади. G. Bonanno вказує, що репресивний копінг (repressive coping) є одним зі шляхів досягнення резильєнтності, за допомогою якого ті, хто його використовують, знижують значимість негативних подій. Репрессори

Таблиця 1

Показники труднощів емоційної регуляції військовослужбовців НГУ з різним рівнем бойового досвіду ($M \pm m$)

Шкала	1 група з бойовим досвідом	2 група без бойового досвіду	t	p
Неприйняття	19,37 $\pm$ 0,61	18,14 $\pm$ 0,58	1,46,	–
Цілі	23,56 $\pm$ 0,68	21,47 $\pm$ 0,63	2,25	0,05
Імпульс	26,18 $\pm$ 0,62	23,86 $\pm$ 0,60	2,69	0,01
Усвідомлення	24,47 $\pm$ 0,66	22,54 $\pm$ 0,68	2,04	0,05
Стратегії	25,72 $\pm$ 0,57	27,34 $\pm$ 0,59	1,97	–
Чіткість	23,49 $\pm$ 0,68	24,89 $\pm$ 0,64	1,50	–

демонструють спрощену і дискретну архітектуру події, механізм селективної не уваги до присутності загрозової інформації і зниження когнітивних зусиль при пошуку негативних спогадів [10].

За шкалою «Цілі» показник у першій групі склав 23,56 $\pm$ 0,68, у другій групі показник за цією шкалою дорівнював 21,47 $\pm$ 0,63. Показник в першій групі вірогідно перевищує показник, отриманий у другій групі при $t = 2,25$, $p \leq 0,05$. Це свідчить про те, що у військовослужбовців з бойовим досвідом виникають труднощі з концентрацією, цілеспрямованою поведінкою та виконанням завдань під час виникнення негативних емоцій, ніж у респондентів без бойового досвіду. Службовий розпорядок передбачає регламентованість діяльності та змінюваність плану дій в залежності від наявної ситуації. Військовослужбовці позбавлені абсолютної «вольності» в прийнятті рішень і не мають можливості довгострокового планування у діяльності в швидко та різко змінюваних обставинах. О. Halata вважає планованість та фіксацію складовими механізму цілеспрямованості особистості. У мотиваційній сфері людини виникає стійка інерційна домінанта, яка може управляти всім життєвим устроєм людини, гальмуючи інші потяги і інтереси. Внаслідок цього цілеспрямована людина не розмінюється на дрібниці, не витрачає свій час і сили на другорядні для неї навчальні цілі, а послідовно крок за кроком йде до наміченої мети. Така особистість ясно уявляє собі те, до чого вона прагне і за що бореться [13].

За шкалою «Імпульс» показник у першій групі досліджуваних вірогідно вище показника, отриманого у другій групі (26,18 $\pm$ 0,62 та 23,86 $\pm$ 0,60, відповідно, при $t = 2,69$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що досліджуваним правоохоронцям з наявністю бойового досвіду притаманне виникнення труднощів з контролем імпульсів під час негативних емоцій. Вони більшою мірою мають складнощі, пов'язані, з контролем своєї поведінки при наявності неприємних емоцій, ніж досліджувані без бойового досвіду.

За шкалою «Усвідомлення» показник у досліджуваних першої групи склав 24,47 $\pm$ 0,66, у другій групі показник за цією шкалою дорівнював 22,54 $\pm$ 0,68. Встановлено вірогідно вищий показник у першій групі, при $t = 2,04$, $p \leq 0,05$. Це свід-

чить про те, що у військовослужбовців з бойовим досвідом більш ймовірно є відсутність усвідомлення власних емоцій, ніж у респондентів без бойового досвіду. Найчастіше це може відображатися в недостатній обізнаності досліджуваних першої групи у власних емоційних реакціях, або не увазі до них. Такі дані подібні до результатів дослідження Ю. Бойчука зі співавторами, які встановили, що показник сенсу діяльності у військових статистично значимо поступається відповідному показнику у цивільних осіб. Вони припускають, що поєднання задоволення та осмисленості створює новий системний ефект у людському досвіді – радість. Отже, в емоційній регуляції професійної діяльності почуття радості серед цивільних займає більше місця, ніж у військових [1].

В. Зарицька наголошує, що на відміну від осіб з низьким рівнем усвідомлення власних емоцій, ті особи, що мають високий рівень усвідомленості власних емоцій характеризуються здатністю розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причини і пояснювати значення своїх емоцій, позитивно сприймати власні емоції та емоції інших; здатністю стримувати власні емоції, проявляти їх відповідно до ситуації, контролювати їх прояв, регулювати емоції у процесі вибору форми поведінки, сприяти регулюванню емоцій інших [3].

Не було встановлено вірогідних відмінностей між першою та другою групами за шкалою «Стратегії», за якою показники відповідно склали 25,72 $\pm$ 0,57 та 27,34 $\pm$ 0,59. Відповідно до нормативів тесту з урахуванням довірчих інтервалів, показники в обох групах проявлені на високому рівні. Військовослужбовці в обох групах мають обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій на середньому рівні. Вони вірять в те, що людина мало що може зробити, щоб контролювати себе, коли вона засмучена та переживає негативні емоції.

Також виявлено, що відсутні вірогідні відмінності між досліджуваними, що мають бойових досвід та тими, що не мають бойового досвіду за шкалою «Чіткість», за якою показники склали 23,49 $\pm$ 0,68 та 24,89 $\pm$ 0,64. Відповідно до нормативів тесту з урахуванням довірчих інтервалів, показники за цією шкалою в обох групах знаходяться на висо-

кому рівні. Це вказує на те, що для опитуваних немає емоційної ясності, вони слабою мірою знають свої емоції та нечітко їх розуміють.

Висновки. В результаті проведення дослідження встановлено, що військовослужбовці з бойовим досвідом мають труднощі з цілеспрямованим виконанням завдань, з контролем імпульсів під впливом негативних емоцій в швидкозмінюваних обставинах, усвідомленням власних емоцій та обізнаності у власних емоційних реакціях, ніж респонденти без бойового досвіду. Водночас досліджувані в обох групах на високому рівні подібні в прояві неприйняття емоційних реакцій, не мають емоційної ясності, не знають свої емоції та нечітко їх розуміють, мають обмежений доступ до стратегій регуляції емоцій. Як військовослужбовці з бойовим досвідом, так і без бойового досвіду не приймають власні неприйнятні реакції на власний дистрес, намагаючись не звертати уваги на негативні події та спогади, не вміють чітко розрізняти власні емоції та не вірять в самоконтроль поведінки при переживанні негативних емоцій. Перспективами подальших досліджень вважаємо вивчення особливостей самоуправління працівників сектору безпеки та оборони з різним бойовим досвідом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойчук Ю., Кузнєцов М., Татієвська М., Корольов І. Специфіка прояву симптоматики ПТСР в особистісному вимірі життя і діяльності військовослужбовців і цивільних осіб під час війни. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди. Психологія*. Харків, 2025. № 72. С. 55–87.
2. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2010. №6. С. 33–37.
3. Зарицька В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2022. № 66. С. 95–108. 10.34142/23129387.2022.66.06.
4. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
5. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. № 18 (2). С. 66–71.
6. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
7. Радчук Г. К. Проблема розвитку стресостійкості у військовослужбовців. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 439–443.
8. Сак Л.В., Федотова З.В. Крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Вип. № 21. 2023. С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05
9. Шашенкова А. О. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів. Дис... канд. психол. наук. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 – Психологія). Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2023. 320 с.
10. Bonanno G. A. Loss, Trauma and Human Resilience. Have We Underestimate the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.
11. Ehrling T., Quack D. Emotion regulation difficulties in trauma survivors: the role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behav Ther*. 2010. Vol. 41(4). P. 587–598. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>. PMID: 21035621.
12. Gratz K.L., Rosenthal M.Z., Tull M.T., et al. An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline. *J Abnorm Psychol*. 2006. Vol. 115 (4). P. 850–855. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.4.850>. PMID: 17100543.
13. Halata O. Correlation between educational persistence and self- organization of activity of school and university students. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2018. Вип. 59. С. 8–18.
14. Malešević, S. Emotions and Warfare: The Social Dynamics of Close-Range Fighting. *Oxford Research Encyclopedia of Politics*. Retrieved 19 May. 2025, from <https://oxfordre.com/politics/view/10.1093/acrefore/9780190228637.001.0001/acrefore-9780190228637-e-1981>.