

8. Чепелева Н. В. Нарративний метод у психологічних дослідженнях. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2005. 214 с.

Юлія Малігонова,
головний інспектор відділу моніторингу гендерної рівності
та недискримінації управління дотримання прав людини
Департаменту головної інспекції та дотримання прав людини
Національної поліції України;
Валерій Волковський,
головний інспектор відділу інспектування
та контролю управління підтримки та контролю
Департаменту головної інспекції та дотримання прав людини
Національної поліції України

ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема забезпечення психічної витривалості поліцейських в умовах екстремальної професійної діяльності набуває особливої актуальності в контексті глобальних викликів сучасності. Воєнні конфлікти, техногенні катастрофи, пандемії та інші масштабні кризи вимагають від фахівців екстремального профілю здатності зберігати ефективність діяльності за умов тривалого впливу інтенсивних стресорів, підвищених психофізіологічних навантажень, безпосередньої загрози життю та здоров'ю. За таких обставин вольова регуляція поведінки та діяльності постає як критично важливий психологічний механізм, що забезпечує стійкість поліцейських до деструктивних впливів, збереження цілеспрямованості активності та конструктивне подолання труднощів [1; 2].

Дослідження останніх років демонструють значну увагу наукової спільноти до феномену психічної витривалості як інтегральної характеристики особистості, котра визначає здатність не лише протистояти несприятливим обставинам, але й досягати позитивної трансформації внаслідок подолання життєвих випробувань. Публікації 2024-2025 років у провідних міжнародних виданнях підтверджують багатокомпонентну природу психічної витривалості та складну систему факторів, що впливають на формування резилієнтності поліцейського. Водночас аналіз наукового дискурсу засвідчує недостатню розробленість проблеми вольової регуляції як базового механізму забезпечення психічної витривалості, що обумовлює актуальність поглибленого теоретичного аналізу взаємозв'язків між структурними компонентами вольової сфери особистості та проявами резилієнтності в екстремальних умовах діяльності.

Сучасні концептуалізації психічної витривалості, представлені у роботах провідних дослідників, акцентують увагу на динамічному характері адаптаційних процесів, множинності захисних факторів та індивідуальній

траєкторії відновлення після стресогенних впливів. Мета статті полягає у розкритті психологічних механізмів впливу вольової регуляції на формування та функціонування різних компонентів психічної витривалості поліцейських, а також в обґрунтуванні теоретичної моделі інтеграції вольових якостей поліцейських у систему резилієнтності.

Концептуальні засади розуміння вольової регуляції як провідного механізму психічної витривалості формувалися в межах різних наукових підходів, однак найбільш ґрунтовно окреслені в сучасних регулятивних моделях.

Функціонально-регулятивний підхід трактує вольові якості як інтегровані характеристики саморегуляції поведінки, що забезпечують свідоме подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод у процесі досягнення цілей [6]. Вольова регуляція включає ініціацію, підтримку, корекцію та завершення дії, формуючи здатність діяти попри труднощі й альтернативні спонукання. Ієрархічна будова вольової сфери передбачає існування первинних та вторинних якостей, які поступово інтегруються у цілісну систему саморегуляції. Базальні якості – енергійність, терплячість, витримка, сміливість – створюють підґрунтя для розвитку складніших утворень: наполегливості, дисциплінованості, цілеспрямованості, організованості та ініціативності [2], що визначає здатність поліцейських ефективно функціонувати навіть в екстремальних умовах.

Діяльнісний підхід акцентує, що вольові якості формуються в реальній діяльності: навчальній, професійній чи спортивній. Саме систематичне подолання труднощів активізує вольові механізми, зміцнює нейропсихологічні основи саморегуляції та сприяє формуванню стійких стратегій подолання перешкод [3]. Важливими є інтенсивність і варіативність стресогенних факторів, які визначають ступінь мобілізації вольових ресурсів. Морально-етичний підхід підкреслює інтеграцію моральних переконань і ціннісних орієнтацій із вольовими механізмами, перетворюючи вольове зусилля на морально значущий вчинок. Це особливо актуально для фахівців екстремальних професій, діяльність яких нерідко супроводжується моральними дилемами та конфліктами між особистою безпекою і професійним обов'язком.

У віковому підході підкреслюється поетапність становлення вольової сфери: у дошкільному віці формується елементарна довільність, у молодшому шкільному – дисциплінованість і відповідальність, у підлітковому – самосвідомість і ціннісні орієнтації [8; 9]. В юності відбувається інтеграція окремих вольових якостей у цілісний стиль саморегуляції, пов'язаний із професійним самовизначенням.

Психічна витривалість розглядається як інтегральна динамічна характеристика, що забезпечує стабільність функціонування та психологічне благополуччя в умовах тривалих або інтенсивних стресогенних впливів, а також здатність до швидкого відновлення та позитивної трансформації після випробувань. Дослідження 2024–2025 років підтверджують її багатокомпонентну структуру: когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову та соціальну.

Когнітивний компонент охоплює систему переконань та установок, що визначають інтерпретацію стресових подій. Актуальні дослідження виокремлюють когнітивну переоцінку як ключовий предиктор резиліентності: конструктивне осмислення викликів знижує ризик дистресу. Цілеспрямованість та організованість сприяють структуруванню хаотичних ситуацій, плануванню та підтриманню концентрації [6].

Емоційний компонент включає здатність регулювати емоційні стани та підтримувати оптимальний рівень збудження. Толерантність до невизначеності й емоційна стійкість підтримують ефективність діяльності під тиском. Витримка, самовладання і терплячість відіграють ключову роль у стримуванні імпульсивних реакцій, збереженні раціональності та витривалості в умовах сильного емоційного напруження [9].

Мотиваційний компонент охоплює внутрішні мотиви, смисли і цінності, що забезпечують тривалу активність попри труднощі. Концепції життестійкості підкреслюють значення віри в контрольованість ситуацій та осмисленість досвіду. Вольові якості рішучість, наполегливість і принциповість забезпечують стійкість мотивації, здатність долати перешкоди й приймати важливі рішення в умовах невизначеності.

Поведінковий компонент – це набір стратегій подолання стресу. Сучасні дослідження підтверджують перевагу активних проблемно-орієнтованих стратегій над униканням. Особливо значущим є проактивний копінг, що передбачає завчасне прогнозування можливих труднощів. Ініціативність, самостійність і дисциплінованість забезпечують продуктивність поведінки у складних умовах [3].

Соціальний компонент включає систему міжособистісних зв'язків та соціальної підтримки. Дослідження 2024–2025 років засвідчують її ключову роль у резилієнтних траєкторіях: емоційна, інструментальна й інформаційна підтримка зменшує рівень стресу та підвищує ефективність копіngu. Вольові якості опосередковують здатність до конструктивної взаємодії, довіри і взаємодопомоги.

Детермінація психічної витривалості має багаторівневий характер. Біологічні чинники включають роботу префронтальної кори, нейротрансмітерні системи та реактивність стресової осі. Психологічні – когнітивні стилі, мотивацію, емоційні особливості. Соціальні – виховання, професійне середовище, культурні норми. Духовні – наявність цінностей і смислів, що підсилюють вольові зусилля.

Міжнародні дослідження останніх років демонструють, що високий рівень психічної витривалості знижує ризик психічних розладів у підлітків і молоді, забезпечуючи стабільні траєкторії психічного здоров'я навіть за умов тривалого стресу. Факторні моделі виокремлюють провідну роль когнітивної емоційної регуляції, соціальної підтримки та соціоекономічних ресурсів. Інтегративна модель формування психічної витривалості через розвиток вольової регуляції передбачає цілеспрямований вплив на когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий рівні. На когнітивному рівні важливими є розвиток метакогнітивних навичок, когнітивної гнучкості та

оптимістичного атрибутивного стилю. На емоційному – практики усвідомленості, техніки саморегуляції, поступове тренування витримки. На мотиваційному – цілепокладання, розвиток наполегливості та формування особистісних принципів. На поведінковому – зміцнення дисципліни, ініціативності, здатності до проактивної діяльності. Гармонійний розвиток цих складових забезпечує становлення цілісної системи резиліентності, у центрі якої перебуває вольова регуляція [5; 7].

Отже, вольова регуляція виступає центральним психологічним механізмом забезпечення психічної витривалості через інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових компонентів саморегуляції в цілісну систему, здатну протистояти деструктивним впливам та підтримувати ефективність діяльності в стресогенних умовах.

Структурна організація вольової сфери, котра включає первинні та вторинні вольові якості, відображає ієрархічну будову саморегуляції та забезпечує диференційований вплив окремих вольових характеристик на різні компоненти психічної витривалості.

Когнітивний компонент психічної витривалості детермінується вольовими якостями цілеспрямованості та організованості, котрі забезпечують структурування стресогенних ситуацій, планування шляхів подолання труднощів, підтримання фокусу уваги на конструктивних діях попри відволікаючі фактори.

Емоційна складова психічної витривалості реалізується через витримку, самовладання та терплячість, що дозволяють контролювати афективні реакції, зберігати емоційну стабільність за умов інтенсивних або тривалих негативних впливів, запобігати дезорганізації діяльності внаслідок емоційного перевантаження.

Мотиваційна стійкість забезпечується наполегливістю, рішучістю та принциповістю, котрі підтримують спрямованість активності попри перешкоди, забезпечують своєчасність прийняття та реалізації рішень, зберігають вірність базовим цінностям навіть в умовах зовнішнього тиску.

Поведінковий компонент психічної витривалості опосередковується ініціативністю, самостійністю та дисциплінованістю, що визначають адаптивність копінг-стратегій, здатність до проактивних дій, ефективність функціонування за відсутності зовнішнього контролю.

Полідетермінована природа формування психічної витривалості передбачає взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та духовних факторів, серед яких вольова регуляція займає особливе місце як інтегративний механізм, котрий об'єднує різнорівневі детермінанти в єдину функціональну систему резиліентності.

Результати актуальних досліджень 2024-2025 років підтверджують провідну роль когнітивної емоційної регуляції, сприйманої соціальної підтримки та соціоекономічного статусу як предикторів резиліентних траєкторій реагування на значні стресори, проте помірні ефекти окремих факторів після контролю супутніх змінних підкреслюють складність та багатофакторність детермінації психічної витривалості. Інтегративна модель

формування психічної витривалості через розвиток вольової регуляції передбачає багаторівневий систематичний вплив на когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти вольової сфери з урахуванням специфіки професійної діяльності та індивідуально-психологічних особливостей.

Перспективи подальших наукових розвідок пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої інтегративної моделі на репрезентативних вибірках фахівців різних екстремальних професій, розробкою валідного інструментарію комплексної діагностики вольових компонентів психічної витривалості, створенням та апробацією тренінгових програм цілеспрямованого формування психічної витривалості через розвиток системи вольових якостей. Особливої уваги заслуговує вивчення гендерних, вікових та культурних відмінностей у структурі та динаміці вольових детермінант психічної витривалості, а також аналіз специфічних механізмів вольової регуляції в умовах різних типів екстремальних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Артюшин Л. М. Праця в особливих умовах / Л. М. Артюшин, С. П. Мосов, О. Р. Охременко. Київ, 2004. 94 с.
2. Балабанова Л. В., Сардак О. В. Управління персоналом: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 468 с.
3. Балл Г. Духовність професіонала і педагогічне сприяння її становленню : орієнтири психологічного аналізу. *Професійна освіта: педагогіка і психологія : Українсько-польський щорічник*. Ченстохова – Київ, 2000. С. 217–232.
4. Вихопень С. В. Навчальне середовище закладу вищої освіти системи МВС як фактор професійної деформації майбутнього фахівця. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 23–31.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Вихопень С. В. Соціально-психологічні особливості професійної деформації поліцейських як фактору їх підготовки. *Сучасні проблеми забезпечення Національної безпеки держави: збірник тез міжнародної науково-практичної конференції, 26 листопада 2020 р.* Київ, 2020. С. 282–284.
7. Видра О. Г. Психологія розвитку та вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 320 с.
8. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : навчальний посібник / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. В. Коханова. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
9. Воронкова В. Г. Управління людськими ресурсами: філософські засади: навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2006. 576 с.