МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БІЙЦЯ ЗСУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Дончик Олексій Валентинович
Керівник: Неманежина А. О., викладач
кафедри психології
Науковий консультант: д-р психол. наук,
професор кафедри психології Ткалич М. Г.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.,

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Дончику Олексію Валентиновичу

Тема роботи Психологічні особливості саморегуляції бійця ЗСУ під час бойових дій

керівник роботи Неманежина А. О., викладач кафедри психології

Науковий консультант: Ткалич М. Г., д-р психол. наук, професор кафедри психології

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

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати основні наукові підходи до вивчення саморегуляції в психологічній науці; охарактеризувати психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців ЗСУ; розкрити роль саморегуляції у збереженні психічної стійкості бійця під час бойових дій; емпірично дослідити рівень і психологічні особливості саморегуляції бійців ЗСУ; розробити психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції бійців ЗСУ в умовах бойових дій.

Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач		
Висновки	Неманежина А.О., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень - квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень – липень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень – серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень – жовтень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	грудень 2025	Виконано
7	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____ О. В. Дончик

Керівник роботи _____ Г. О. Горбань

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ М. І. Гречаник

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 55 сторінок, 7 таблиць, 61 джерело.

Об’єкт дослідження: феномен психологічної саморегуляції військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості саморегуляції бійця ЗСУ під час бойових дій.

Мета дослідження: виявити та охарактеризувати психологічні особливості саморегуляції бійців Збройних Сил України під час бойових дій та обґрунтувати психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Перша гіпотеза: рівень сформованості саморегуляції поведінки військовослужбовців Збройних Сил України пов’язаний із рівнем їхньої психологічної стійкості: чим вищий рівень свідомої саморегуляції, тим вищими є показники психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах бойової діяльності.

Друга гіпотеза: рівень сформованості саморегуляції поведінки військовослужбовців Збройних Сил України пов’язаний з рівнем ситуативної та особистісної тривожності: вищі показники саморегуляції супроводжуються нижчими рівнями тривожності, що позитивно впливає на емоційну стабільність і ефективність діяльності в бойових умова

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні та характеристиці психологічних особливостей саморегуляції бійців Збройних Сил України в умовах бойових дій. У роботі уточнено зміст і структуру саморегуляції військовослужбовців з урахуванням специфіки бойової діяльності, а також визначено психологічні чинники, що забезпечують ефективність саморегуляції та збереження психічної стійкості бійця в екстремальних умовах.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ, БІЙЦІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ, БОЙОВА ДІЯЛЬНІСТЬ, ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ, ТРИВОЖНІСТЬ, АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.

SUMMARY

Donchyk O.V. Psychological features of self-regulation of a soldier of the Armed Forces of Ukraine during hostilities.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (61 items). The qualifying work volume is 62 pages long, 55 of them – main text. There are 7 tables.

Research object – the phenomenon of psychological self-regulation of military personnel.

Research subject – psychological features of self-regulation of soldiers of the Armed Forces of Ukraine during combat operations.

The research goal is to identify and characterize the psychological features of self-regulation of soldiers of the Armed Forces of Ukraine during combat operations and to substantiate psychological recommendations for its development.

The research tasks are:

To analyze the main scientific approaches to the study of self-regulation in psychological science.

To characterize the psychological features of the combat activity of servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

To reveal the role of self-regulation in maintaining the psychological resilience of a soldier during combat operations.

To empirically investigate the level and psychological features of self-regulation of soldiers of the Armed Forces of Ukraine.

To develop psychological recommendations for the development of self-regulation of soldiers of the Armed Forces of Ukraine under combat conditions.

Chapter 1, “Theoretical Foundations of the Study of Psychological Features of Self-Regulation of Soldiers of the Armed Forces of Ukraine During Combat Operations,” presents a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of self-regulation, the psychological specifics of combat activity, and the role of self-regulation in preserving mental stability under extreme conditions.

Chapter 2, “Empirical Study of Psychological Features of Self-Regulation of Soldiers of the Armed Forces of Ukraine During Combat Operations,” describes the organization, methods, and results of the empirical research aimed at identifying the level and structural characteristics of self-regulation in servicemen.

Key words: self-regulation, soldiers of the Armed Forces of Ukraine, psychological resilience, combat activity, extreme conditions, anxiety, adaptation to combat conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БІЙЦЯ ЗСУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ 12

1.1. Поняття саморегуляції в психологічній науці 12

1.2. Психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України 20

1.3 Саморегуляція як механізм збереження психічної стійкості бійця під час бойових дій 28

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БІЙЦІВ ЗСУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ 36

2.1. Організація, методи та методики дослідження 36

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей саморегуляції бійців ЗСУ 40

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції військовослужбовців ЗСУ в умовах бойової діяльності 51

ВИСНОВКИ 54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 56

ВСТУП

Сучасні умови повномасштабної війни в Україні зумовлюють підвищену увагу до психологічних аспектів професійної діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Бойові дії супроводжуються постійною загрозою життю, високим рівнем психоемоційного напруження, дефіцитом часу на прийняття рішень, впливом екстремальних та психотравмувальних чинників, що істотно ускладнює збереження психічної рівноваги бійця. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема саморегуляції як внутрішнього психологічного механізму, що забезпечує контроль емоційних станів, поведінки та діяльності військовослужбовця під час бойових дій.

Саморегуляція відіграє ключову роль у підтриманні психічної стійкості, адаптації до бойового середовища та ефективному виконанні бойових завдань. Здатність бійця усвідомлювати власний психоемоційний стан, керувати страхом, тривогою, напруженням, а також мобілізувати внутрішні ресурси в умовах безпосередньої загрози є важливим чинником не лише бойової ефективності, а й психологічного виживання. Недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції може призводити до дезорганізації діяльності, зниження боєздатності, емоційного виснаження та розвитку негативних психічних станів.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю наукового обґрунтування психологічного супроводу військовослужбовців у зоні бойових дій та під час виконання бойових завдань. Попри наявність окремих наукових розвідок, проблема психологічних особливостей саморегуляції бійців ЗСУ в умовах реальних бойових дій потребує подальшого системного вивчення з урахуванням сучасного воєнного контексту України. Це дозволить не лише поглибити теоретичне розуміння феномену саморегуляції, а й визначити практичні напрями психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей саморегуляції бійця ЗСУ під час бойових дій є науково та практично значущим і відповідає актуальним потребам психологічної науки та військової практики.

Об’єкт дослідження: феномен психологічної саморегуляції військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості саморегуляції бійця ЗСУ під час бойових дій.

Мета дослідження: виявити та охарактеризувати психологічні особливості саморегуляції бійців Збройних Сил України під час бойових дій та обґрунтувати психологічні рекомендації щодо її розвитку..

Перша гіпотеза: рівень сформованості саморегуляції поведінки військовослужбовців Збройних Сил України пов’язаний із рівнем їхньої психологічної стійкості: чим вищий рівень свідомої саморегуляції, тим вищими є показники психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах бойової діяльності.

Друга гіпотеза: рівень сформованості саморегуляції поведінки військовослужбовців Збройних Сил України пов’язаний з рівнем ситуативної та особистісної тривожності: вищі показники саморегуляції супроводжуються нижчими рівнями тривожності, що позитивно впливає на емоційну стабільність і ефективність діяльності в бойових умова

Завдання дослідження

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення саморегуляції в психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців ЗСУ.
3. Розкрити роль саморегуляції у збереженні психічної стійкості бійця під час бойових дій.
4. Емпірично дослідити рівень і психологічні особливості саморегуляції бійців ЗСУ.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку саморегуляції бійців ЗСУ в умовах бойових дій.

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження.

До теоретичних методів належать: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми саморегуляції особистості та психологічних особливостей бойової діяльності військовослужбовців; аналіз, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наявних наукових підходів до вивчення саморегуляції в умовах екстремальної діяльності; аналіз нормативно-правових документів, що регламентують діяльність Збройних Сил України, зокрема у сфері морально-психологічного забезпечення та оцінювання психічного стану військовослужбовців.

Емпіричні методи включали психодіагностичне дослідження рівня та особливостей саморегуляції бійців Збройних Сил України, вивчення їхнього психоемоційного стану в умовах бойових дій, опрацювання отриманих результатів, а також кількісно-якісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні та характеристиці психологічних особливостей саморегуляції бійців Збройних Сил України в умовах бойових дій. У роботі уточнено зміст і структуру саморегуляції військовослужбовців з урахуванням специфіки бойової діяльності, а також визначено психологічні чинники, що забезпечують ефективність саморегуляції та збереження психічної стійкості бійця в екстремальних умовах.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у системі психологічної підготовки, психологічного супроводу та морально-психологічного забезпечення військовослужбовців Збройних Сил України. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності військових психологів, фахівців морально-психологічного забезпечення, під час підготовки та підвищення кваліфікації особового складу, а також при розробці психологічних рекомендацій і програм розвитку навичок саморегуляції в умовах бойових дій.

Надійність отриманих результатів забезпечувалася методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, логічною побудовою його структури, використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження. Достовірність результатів аргументується застосуванням стандартизованих методів збору емпіричних даних, дотриманням процедур проведення дослідження, коректним кількісно-якісним аналізом отриманих показників, а також аналізом чинних нормативно-правових документів, що регламентують діяльність Збройних Сил України в умовах воєнного стану.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 61 найменувань. Загальний обсяг основного тексту – 55 сторінок. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БІЙЦЯ ЗСУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Поняття саморегуляції в психологічній науці

У сучасній психологічній науці саморегуляція розглядається як одна з базових категорій, що відображає здатність особистості свідомо й цілеспрямовано керувати власними психічними станами, емоційними переживаннями, поведінковими реакціями та діяльністю загалом. Вона забезпечує узгодження внутрішніх потреб, мотивів і цінностей індивіда з вимогами зовнішнього середовища, виступаючи ключовим механізмом адаптації та особистісного розвитку в умовах мінливої соціальної реальності [11].

Саморегуляція є не ізольованою психічною функцією, а інтегративним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти особистості. Здатність до саморегуляції в цьому контексті постає як фундаментальна характеристика зрілої особистості, що відображає рівень узгодженості та взаємодії її внутрішніх психологічних підсистем [6]. Саме через ефективність саморегулятивних процесів можна простежити динаміку розвитку особистості, ступінь сформованості її внутрішньої організації та здатність до цілісного функціонування.

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що рівень розвиненості саморегуляції дозволяє оцінити так звану «архітектоніку особистості», тобто спосіб взаємодії таких її складових, як темперамент, характер, мотиваційна спрямованість та система ціннісних орієнтацій. Саморегуляція забезпечує координацію цих компонентів для досягнення адаптивної відповіді на зовнішні виклики, а також підтримання відносної стабільності психічного функціонування в умовах впливу дестабілізуючих чинників [24].

З позицій системного підходу особистість розглядається як відкрита самоорганізована система, у межах якої механізми психічної саморегуляції виконують інтегративну функцію. Вони поєднують енергетичні ресурси психіки, динамічні властивості індивіда та його соціально зумовлені ціннісно-смислові орієнтири [1]. Завдяки цьому саморегуляція забезпечує не лише підтримання внутрішньої рівноваги, а й гнучке пристосування до нових умов діяльності та соціальних ролей.

Важливим аспектом саморегуляції є її зв’язок зі свідомістю та вольовою сферою особистості. Перехід між різними видами діяльності, зміна поведінкових стратегій або прийняття рішень не мають механічного характеру, а ґрунтуються на усвідомленій оцінці ситуації, значущості поставлених завдань і можливих наслідків власних дій. У цьому контексті свобода волі особистості проявляється у здатності здійснювати альтернативний вибір, який за умови сформованих навичок саморегуляції супроводжується прийняттям відповідальності за результати та наслідки власної активності [23].

Становлення наукового поняття «саморегуляція» історично пов’язане з розвитком уявлень про процеси самоуправління та регуляції як універсальні механізми функціонування складних систем. У сучасній психології саморегуляція розглядається не лише як внутрішньопсихічний процес, а як результат взаємодії психічних, нейрофізіологічних та соціально зумовлених чинників, що забезпечують цілісність і стійкість особистісного функціонування [34].

У межах сучасних міждисциплінарних підходів психічні процеси аналізуються у тісному взаємозв’язку з діяльністю центральної нервової системи, насамперед головного мозку. Водночас дослідження засвідчують двобічний характер цього зв’язку: фізіологічні зміни в організмі впливають на мозкову активність, а психічні стани та переживання, у свою чергу, здатні модифікувати нейродинамічні процеси [28]. Така взаємозумовленість психічного й фізіологічного становить основу розуміння саморегуляції як багаторівневого механізму підтримання внутрішньої рівноваги особистості.

У науковій психології значний внесок у розробку проблеми регуляції поведінки та психічної активності було здійснено в межах концепцій цілісної організації особистості. Зокрема, у працях П. Жане регуляція розглядалася як центральний принцип інтеграції психічних процесів, що забезпечує узгодженість дій, переживань і свідомих рішень особистості [6]. Подальший розвиток цих ідей у психологічній науці дозволив розглядати саморегуляцію як процес, що забезпечує керування поведінкою на основі усвідомлення, оцінювання ситуації та прогнозування наслідків власної активності.

В українській науковій думці ідеї саморегуляції особистості були поглиблені у працях М. Амосова, який розглядав людину як надскладну саморегульовану, самонавчальну та самоорганізуючу систему. Учений наголошував на тому, що здатність до внутрішнього контролю, корекції психофізіологічних станів і відновлення функціональної рівноваги є необхідною умовою ефективного існування людини в умовах підвищених навантажень та стресогенних впливів [14]. Такий підхід дозволяє розглядати саморегуляцію не лише як психологічну властивість, а як універсальний механізм життєзабезпечення особистості.

Особливої актуальності проблема саморегуляції набуває в умовах професійної діяльності, пов’язаної з високим рівнем ризику та екстремальними впливами. Стрімкий розвиток засобів збройної боротьби та трансформація характеру сучасних бойових дій зумовлюють зростання ролі морально-психологічного чинника в забезпеченні ефективності діяльності військовослужбовців [38]. У цьому контексті саморегуляція постає як одна з ключових характеристик особистості воїна, що відображає рівень його внутрішньої цілісності, психологічної готовності та функціональної стійкості.

У сучасних психологічних концепціях саморегуляція розглядається як ієрархічно організований процес, що має багаторівневу структуру та забезпечує цілісність функціонування особистості. Згідно з концепцією особистісної саморегуляції, запропонованою О. І. Кононенком, система

регуляції включає сім взаємопов'язаних рівнів, вершину яких утворює система внутрішніх вимог і смислових орієнтирів [32]. Саме цей рівень визначає здатність особистості виступати свідомим, активним і відповідальним суб'єктом власної діяльності.

Ієрархічна побудова регулятивних процесів передбачає узгоджену взаємодію внутрішніх установок, ціннісних орієнтацій і мотиваційних структур з конкретними поведінковими діями [1]. Така взаємоузгодженість дозволяє особистості не лише адаптуватися до змін зовнішнього середовища, а й активно впливати на перебіг подій, зберігаючи контроль над власними психічними станами та поведінкою.

Еволюція наукових поглядів на проблему регуляції психічної діяльності особистості знайшла своє відображення в межах провідних психологічних шкіл і напрямів, зокрема психоаналізу, гештальтпсихології, біхевіоризму, гуманістичної та когнітивної психології [56]. Кожен із цих напрямів зробив вагомий внесок у розуміння механізмів керування людською активністю, що дало змогу розкрити різні аспекти регулятивних процесів у структурі особистості.

У межах психоаналітичного підходу проблема регуляції поведінки розглядається крізь призму внутрішньої структури особистості. Регулятивні процеси пов'язуються з функціонуванням свідомих і несвідомих інстанцій психіки, де ключову роль відіграє механізм усвідомлення, контролю внутрішніх спонукань та їх соціально прийнятної реалізації [56]. У цьому контексті саморегуляція інтерпретується як здатність особистості до внутрішнього контролю, раціонального оцінювання власних бажань і прийняття відповідальності за результати власної поведінки.

Гештальтпсихологічний підхід акцентує увагу на цілісності психічної організації особистості та актуальності переживань суб'єкта. Регуляція поведінки розглядається як процес, що відбувається у межах «психологічного поля» особистості та визначається співвідношенням актуальних потреб, цінностей і значущих цілей. У такому розумінні

поведінка регулюється не ізольованими чинниками, а цілісною ситуацією «тут і тепер», у межах якої особистість здійснює вибір напрямку активності [56].

Біхевіористичний напрям у початкових концепціях трактував регуляцію поведінки в межах жорсткої схеми «стимул – реакція», розглядаючи людину як пасивного реципієнта зовнішніх впливів. Однак подальший розвиток цього напряму сприяв розширенню уявлень про регулятивні процеси. Поведінка почала розглядатися як результат внутрішніх механізмів самоконтролю, що включають самоспостереження, самооцінку та корекцію дій відповідно до поставлених цілей [6]. Такий підхід засвідчив перехід до визнання активної ролі особистості у керуванні власною діяльністю.

Гуманістична психологія надала проблемі саморегуляції особливого смислового наповнення, розглядаючи її як прояв внутрішнього прагнення особистості до самореалізації та особистісного зростання. У межах цього підходу саморегуляція пов’язується зі здатністю особистості здійснювати усвідомлений вибір, керувати власним розвитком і брати відповідальність за життєві рішення. Вона постає не лише як механізм адаптації, а як процес узгодження внутрішніх цінностей, потреб і життєвих цілей, що забезпечує цілісність та психологічну зрілість особистості [1].

Когнітивістський напрям зосереджує увагу на ролі пізнавальних процесів у регуляції поведінки. Саморегуляція розглядається як когнітивно опосередкований процес, що залежить від особливостей сприйняття, інтерпретації ситуації, формування цілей і прогнозування наслідків власних дій. Регуляція поведінки у цьому підході забезпечується свідомим контролем мислення, що дозволяє особистості діяти цілеспрямовано, гнучко та адаптивно в умовах змінного середовища [56].

Об’єднавчим теоретичним підґрунтям для різних психологічних підходів до аналізу саморегуляції виступає ідея активності особистості як визначального чинника керування власною діяльністю. Незалежно від

концептуальних відмінностей, провідні психологічні школи сходяться в тому, що саморегуляція ґрунтується на здатності індивіда виступати активним суб’єктом життєдіяльності, а не пасивним об’єктом зовнішніх впливів [12].

У сучасній психологічній науці активність особистості розглядається як внутрішній ресурс, що забезпечує ініціативність, цілеспрямованість і відповідальність у процесі реалізації діяльності. Саме завдяки внутрішній активності індивід здатний усвідомлювати власні стани, оцінювати умови діяльності, прогнозувати наслідки дій і вносити необхідні корективи у свою поведінку [13]. У цьому контексті саморегуляція постає як форма організації психічної активності, що забезпечує узгодженість між намірами, засобами та результатами діяльності.

М. В. Гриньова підкреслює, що внутрішня активність особистості є базисом функціонування саморегулятивних механізмів, оскільки саме вона визначає здатність суб’єкта до самоспостереження, самоконтролю та самокорекції. Науковиця зазначає, що ефективність саморегуляції не зводиться до окремого психологічного механізму — когнітивного, ціннісно-смислового чи вольового. Вирішальним чинником виступає рівень сформованості суб’єктної позиції особистості, яка забезпечує активне включення у процес керування власною діяльністю [10].

У вітчизняній психологічній науці активне осмислення феномену саморегуляції розпочалося у другій половині XX століття та було пов’язане з дослідженнями проблем довільної поведінки, розвитку вольової сфери й формування механізмів самоконтролю особистості. Саморегуляція розглядалася як ключова умова свідомого керування поведінкою та діяльністю, що забезпечує здатність індивіда до цілеспрямованої активності й адаптації до вимог соціального середовища. Важливим етапом у розвитку цих уявлень стало поєднання класичних концепцій вольової регуляції з сучасними підходами до особистісного розвитку та психологічного благополуччя [5].

Сучасні українські науковці дедалі частіше трактують саморегуляцію як складну систему взаємопов’язаних внутрішніх процесів, що забезпечують активну суб’єктну позицію особистості. Так, К. М. Шамлян розглядає саморегуляцію як інтеграцію низки «само»-процесів, зокрема волі, самоконтролю та самопізнання, які в сукупності забезпечують усвідомлене керування власною активністю. Авторка виокремлює гомеостатичний підхід, спрямований на підтримання стабільності психічних станів, та розвитковий підхід, орієнтований на саморозвиток і розкриття потенціалу особистості [58].

Практико-орієнтований аспект проблеми саморегуляції ґрунтовно представлений у працях Б. Б. Іваненка. У навчальному посібнику «Саморегуляція особистості» автор акцентує увагу на значенні саморегулятивних умінь у подоланні стресових станів, формуванні психологічної стійкості, профілактиці деструктивних форм поведінки та вирішенні складних життєвих ситуацій [23]. Саморегуляція розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує ефективне управління емоціями, поведінкою та процесом прийняття рішень в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Суттєвий внесок у розвиток прикладних аспектів дослідження саморегуляції здійснила М. В. Яцюк, яка у праці «Психологія саморегуляції особистості» пропонує сучасний психодіагностичний інструментарій для оцінювання рівня сформованості саморегулятивних здібностей [61]. Запропонований авторкою практикум містить методики, спрямовані на вивчення здатності особистості до контролю емоційних станів, планування діяльності, постановки та досягнення цілей.

У сучасній українській психології саморегуляція розглядається як багатокомпонентне утворення, що охоплює взаємопов’язані когнітивні, емоційні, вольові та мотиваційні складові [11]. Такий підхід дозволяє аналізувати саморегуляцію як цілісну систему внутрішніх процесів, що забезпечують узгодженість психічної активності особистості та ефективність її діяльності в різних життєвих ситуаціях.

Когнітивний компонент саморегуляції пов’язаний із процесами усвідомлення цілей діяльності, планування дій, прогнозування можливих результатів і наслідків власної поведінки. Саме когнітивна складова забезпечує раціональну організацію діяльності, вибір оптимальних стратегій досягнення мети та корекцію дій у разі зміни зовнішніх або внутрішніх умов. Рівень сформованості когнітивного компонента визначає здатність особистості до рефлексії, аналізу ситуації та прийняття зважених рішень [61].

Емоційний компонент саморегуляції охоплює здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, керувати їх інтенсивністю та тривалістю, а також підтримувати емоційну рівновагу в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Управління емоціями виступає необхідною умовою психологічної стійкості, оскільки дозволяє запобігати дезорганізації поведінки, знижувати рівень тривоги та напруження, зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих ситуаціях [58].

Вольовий компонент саморегуляції виявляється у здатності особистості долати труднощі, протидіяти імпульсивним реакціям і зберігати спрямованість на виконання запланованих дій попри зовнішні перешкоди або внутрішні коливання. Воля забезпечує стійкість намірів, самодисципліну та контроль поведінки, виступаючи важливим регулятором між бажаннями та реальними можливостями їх реалізації. Саме вольова складова надає саморегуляції характеру довільного, усвідомленого процесу [12].

Мотиваційний компонент саморегуляції відображає внутрішню спрямованість особистості на досягнення результатів, систему потреб, цінностей і смислів, що зумовлюють активність суб’єкта. Внутрішня мотивація виступає рушійною силою саморегулятивної поведінки, оскільки визначає готовність особистості до тривалих зусиль, саморозвитку та відповідальності за результати власної діяльності. Високий рівень сформованості мотиваційного компонента сприяє узгодженості між поставленими цілями та реальними діями [23].

Узагальнюючи зазначене, українські психологи наголошують, що саморегуляція виступає одним із ключових чинників психічного здоров'я та життєвої успішності особистості. Вона забезпечує здатність адаптуватися до мінливих умов життєдіяльності, ефективно долати стресові впливи, формувати стійку систему цінностей і досягати поставлених цілей [58]. У сучасній психологічній науці саморегуляція розглядається не лише як механізм стабілізації психічних станів, а як важливий ресурс розвитку особистості, що забезпечує її психологічну зрілість, автономність і цілісність.

1.2. Психологічні особливості бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України

Бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України в умовах сучасної війни постає як граничний вид професійної активності, що реалізується у специфічному середовищі з високим рівнем невизначеності, динамічності та постійною загрозою життю. Вона характеризується поєднанням фізичних, психоемоційних і когнітивних навантажень, інтенсивність яких значно перевищує звичайні умови життєдіяльності та професійної діяльності людини [2]. У зв'язку з цим у психологічній науці бойові дії традиційно відносять до різновидів екстремальної діяльності, оскільки вони висувають до психіки військовослужбовця вимоги, що часто виходять за межі стандартних адаптаційних можливостей особистості.

Екстремальний характер бойової діяльності зумовлений не лише безпосередньою загрозою життю, а й необхідністю функціонування в умовах дефіциту часу, інформаційної неповноти та підвищеної відповідальності за прийняті рішення і їхні наслідки. Військовослужбовець змушений діяти в ситуаціях, де помилка може мати фатальні наслідки як для нього самого, так і для інших членів підрозділу [36]. Така специфіка бойової діяльності суттєво ускладнює процеси психічної регуляції, підвищує рівень психоемоційного напруження та актуалізує внутрішні ресурси особистості.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що екстремальність бойової діяльності зумовлена комплексом так званих деструктивних чинників або факторів бою, які чинять багатовекторний вплив на психіку військовослужбовця. У межах військово-психологічного аналізу ці чинники традиційно поділяють на об’єктивні та суб’єктивні, що дозволяє систематизувати різноманітні стресогенні впливи та глибше зрозуміти механізми психічних реакцій і поведінки військовослужбовців у бойових умовах [29].

До об’єктивних чинників бойової діяльності належать умови зовнішнього середовища, які не залежать безпосередньо від індивідуальних особливостей військовослужбовця. Серед них дослідники виокремлюють інтенсивність бойових дій, застосування сучасних високотехнологічних засобів ураження, непередбачуваність бойової обстановки, дефіцит часу на прийняття рішень, тривале фізичне виснаження, порушення режиму сну та відпочинку, а також постійну загрозу життю та здоров’ю [2].

Суб’єктивні чинники пов’язані з індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовця, рівнем його психологічної підготовленості, особистісними ресурсами та попереднім життєвим і професійним досвідом. До цієї групи належать особливості сприйняття бойової ситуації, рівень тривожності, емоційна стійкість, сформованість навичок саморегуляції, мотиваційна спрямованість, ціннісні орієнтації та ставлення до виконуваних завдань. Саме взаємодія об’єктивних і суб’єктивних чинників визначає характер психічних реакцій військовослужбовця та ефективність його діяльності в бойових умовах [6].

Бойові дії є різновидом екстремальної, високостресогенної діяльності, що вимагає від військовослужбовців Збройних Сил України граничної мобілізації фізичних і психічних ресурсів. Як зазначає О. А. Блінов, постійна загроза життю, вплив вибухів, втрати побратимів, тривале перебування в умовах дефіциту сну та відпочинку, а також фізичне виснаження формують потужне психотравмувальне середовище, у межах якого розгортається

професійна діяльність військовослужбовця. Сукупність зазначених чинників зумовлює виникнення інтенсивного бойового стресу, який є природною реакцією психіки на надмірні навантаження, однак за відсутності належних механізмів психологічного контролю та відновлення може призводити до психічного виснаження, дезорганізації діяльності або розвитку бойових психічних травм [2].

Стресогенність бойової діяльності полягає у її здатності викликати специфічну системну реакцію організму та психіки, відому як бойовий стрес або бойова стресова реакція. У межах класичної концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє стрес розглядається як процес, що проходить послідовні стадії тривоги, резистентності (опору) та виснаження. Водночас, як підкреслює Г. В. Чайка, у контексті екстремальної діяльності принципового значення набуває якісний характер стресової реакції, зокрема співвідношення між дистресом, який призводить до дезорганізації психічної діяльності, та евстресом, що забезпечує мобілізацію, підвищення ефективності дій і збереження професійної дієздатності [56].

Бойовий стрес доцільно розглядати як нормальну психологічну реакцію психічно здорової людини на екстремальні, загрозливі для життя обставини. Як зазначає О. В. Лазорко, бойовий стрес може виникати як безпосередньо під час бойових зіткнень, так і внаслідок накопичення тривалих стресових впливів. У процесі виконання бойових завдань у військовослужбовців поступово формується певний рівень адаптації до стресу, однак інтенсивність і тривалість дії бойових стресорів істотно впливають на швидкість та ефективність цього процесу [36]. Чим потужнішими є загрозливі чинники, тим повільніше відбувається адаптація та вищим є ризик переходу стресу у деструктивні форми.

Аналізуючи психологічну специфіку бойової обстановки, В. І. Осьодло та В. В. Стасюк зазначають, що бойова ситуація формує особливе «поле стресорів», яке доцільно класифікувати за вектором їхнього впливу на психіку військовослужбовця. Одним із базових є фактор вітальної загрози,

що полягає у постійній реальній небезпеці для життя. Цей стресор активує симпатичну нервову систему та запускає еволюційно зумовлені реакції типу «бий або біжи», водночас потребуючи безперервного вольового й когнітивного контролю для збереження професійної адекватності поведінки [52].

Важливим стресогенним чинником бойової діяльності, зауважує В. І. Осьодло, є також фактор невизначеності, відомий як «туман війни». Він проявляється у дефіциті достовірної інформації щодо дій противника, ситуації в суміжних підрозділах та можливих сценаріїв розвитку подій [39]. Така невизначеність зумовлює підвищене когнітивне навантаження, інтелектуальну напругу та потребу в постійному прийнятті рішень в умовах обмеженого часу, що істотно ускладнює процеси психічної регуляції та підвищує ризик дезадаптивних реакцій.

Окреме місце серед бойових стресорів, як зазначає О. А. Блінов, посідає фактор сенсорної агресії, пов’язаний з надмірним впливом інтенсивних звуків вибухів, вібрацій, яскравих світлових спалахів, запахів диму та візуальних образів руйнувань і втрат [2]. Тривалий вплив таких подразників призводить до сенсорного перевантаження, виснаження нервової системи, зниження концентрації уваги та емоційної стабільності, що істотно ускладнює збереження психічної рівноваги військовослужбовця в бойових умовах.

Бойовий стрес має динамічний характер і розгортається відповідно до фаз адаптаційного процесу. Як підкреслює Г. В. Чайка, на стадії мобілізації спостерігається підвищення пильності, звуження свідомості на виконанні бойового завдання, активація симпатоадреналової системи та різке зростання фізіологічної готовності до дії. Стадія резистентності характеризується тривалим підтриманням боєздатності в умовах хронічного стресу, де вирішальну роль відіграє здатність військовослужбовця до саморегуляції психічних станів, поведінки та діяльності [56]. За відсутності можливостей для повноцінного відновлення або ротації, як зазначає О. І. Кононенко,

настає стадія виснаження, що проявляється у зниженні емоційної чутливості, апатії, ослабленні інстинкту самозбереження та зростанні ризику розвитку бойових психічних травм [32].

Сучасний контекст бойових дій в Україні, за спостереженнями В. В. Стасюка, суттєво трансформував психологічний профіль бойового середовища, доповнивши класичні стресори війни новими, якісно іншими чинниками. Однією з визначальних особливостей нинішнього поля бою є його так звана «прозорість», зумовлена масовим застосуванням безпілотних літальних апаратів. Постійне відчуття перебування під наглядом ворожих БПЛА формує у військовослужбовців стан перманентної напруженості та очікування загрози навіть у відносно тилових районах, що призводить до хронічної тривожності та виснаження ресурсів психічної саморегуляції [52].

Іншим суттєвим стресогенним фактором сучасної війни є асиметричність та надзвичайна інтенсивність вогневого ураження. Як зазначає В. І. Осьодло, масоване застосування артилерійських систем, керованих авіаційних бомб та високоточної зброї створює ситуації, у яких індивідуальні дії бійця мають обмежений вплив на перебіг подій. Це сприяє виникненню почуття безпорадності, втрати контролю над ситуацією та суттєвого зростання психологічного навантаження [37]. В умовах такої асиметрії особливого значення набувають ідеологічна переконаність, ціннісна стійкість і внутрішня мотивація військовослужбовця, які дозволяють зберігати бойову ефективність попри надмірний тиск зовнішніх обставин.

У цілому, як підкреслює В. І. Осьодло, бойову діяльність доцільно розглядати як цілісну стресогенну систему, у межах якої ефективність функціонування військовослужбовця значною мірою залежить від здатності його психіки до адаптивної саморегуляції [39]. Саме механізми саморегуляції забезпечують перехід від дезорганізуючого дистресу до мобілізаційного евстресу, що дозволяє підтримувати адекватний рівень психічної стійкості та професійної дієздатності в екстремальних умовах бойової діяльності.

Психотравмувальний потенціал бойового середовища визначається сукупністю стресорів, інтенсивність і тривалість впливу яких часто перевищують індивідуальні адаптаційні можливості особистості. Як зазначають О. А. Блінов та В. І. Осьодло, ці чинники мають комплексний характер і здатні спричиняти розвиток як гострого, так і хронічного бойового стресу, що поступово підриває психічну стійкість військовослужбовців і знижує ефективність їхньої професійної діяльності в бойових умовах [2].

До найбільш поширених факторів і обставин, що здатні викликати бойовий стрес, М. Й. Варій відносить раптові гучні вибухи та постріли, споглядання тяжких поранень і загибелі побратимів, контакти з проявами жорстокості щодо полонених або цивільного населення, хронічне фізичне виснаження, тривалу нестачу сну, постійне очікування небезпеки та перебування в умовах невизначеності. Додатковим психотравмувальним чинником виступає тривала розлука з близькими, яка посилює емоційну напругу та знижує відчуття психологічної опори військовослужбовця [5].

Бойовий стрес як реакція на смертельну загрозу, за спостереженнями О. М. Кокуна, проявляється на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. До фізіологічних проявів належать порушення сну, серцебиття, підвищена втомлюваність; до психологічних — тривога, емоційне оніміння, апатія; до поведінкових — агресивність, замкненість або, навпаки, дезорганізованість дій. Залежно від рівня індивідуальних ресурсів і умов психологічної підтримки бойовий стрес може як тимчасово мобілізувати військовослужбовця, так і спричинити ступор, панічні реакції або розвиток тривалих психічних порушень [29].

Критичним наслідком тривалого перебування в екстремальних умовах бойової діяльності, як наголошує О. А. Блінов, є формування хронічного бойового стресу, деструктивний вплив якого призводить до глибокої травматизації психіки військовослужбовців. Такий стан виступає детермінантою розвитку дистресових розладів та посттравматичних реакцій, створюючи підґрунтя для формування стійких психотравм. У цьому випадку

бойовий стрес генерується безперервним тиском стресогенних чинників, що підтримують перманентну загрозу життю та здоров'ю особистості в зоні бойових дій [2].

Тривалий та інтенсивний вплив бойового стресу, як підкреслює О.М. Хайрулін, має виражені деструктивні наслідки для психічного функціонування військовослужбовців. Хронічне перебування в умовах постійної загрози, надмірного психоемоційного напруження та фізичного виснаження провокує розвиток емоційного вигорання, дезорганізує пізнавальні процеси та може призводити до гострих психологічних зривів [55]. Такі стани істотно знижують здатність військовослужбовця до ефективного виконання службово-бойових завдань і потребують своєчасного професійного психологічного втручання.

Особи, які зазнали значного бойового стресового впливу, часто стикаються з труднощами у процесі ресоціалізації після інтенсивних бойових епізодів або тривалого перебування в зоні бойових дій. Як зазначає О. А. Блінов, домінування негативних психічних станів, емоційна нестабільність, підвищена дратівливість або, навпаки, емоційне оніміння істотно порушують когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості. Це, у свою чергу, призводить до ускладнення міжособистісних стосунків, руйнації соціальних зв'язків, зниження професійної продуктивності та втрати здатності до повноцінної життєдіяльності військовослужбовця.

У зв'язку з цим військовослужбовці, які зазнали тривалого або надмірного стресового навантаження, потребують комплексного психологічного супроводу та фахової допомоги мультидисциплінарної команди спеціалістів. Л. М. Карамушка підкреслює, що залучення психологів, психотерапевтів, медичних працівників і фахівців соціальної сфери забезпечує цілісний підхід до відновлення психічного здоров'я, соціального функціонування та професійної дієздатності осіб, які перебували в умовах тривалого стресу та психотравмувального впливу [25].

Водночас психологічна стійкість військовослужбовця формується під впливом не лише безпосередніх бойових чинників, а й так званих позабойових стресорів. За результатами досліджень М. Й. Варія, до них належать особливості особистісного анамнезу, зокрема наявність попереднього негативного або травматичного досвіду, складні чи деструктивні сімейні обставини, а також світоглядні й соціально-економічні чинники. Релігійні переконання, рівень матеріального забезпечення, соціальний статус і відчуття соціальної підтримки можуть як підсилювати психологічну стійкість, так і виступати додатковими факторами вразливості до стресу [5].

Окрему групу чинників, що підвищують чутливість особистості до бойового стресу, становлять специфічні індивідуально-психологічні та соціально-психологічні обставини. В. І. Осьодло зазначає, що ретроспективна травматизація, пов’язана з наявністю в минулому досвіду інтенсивного бойового стресу або участі в невдалих бойових операціях, істотно знижує поріг психологічної стійкості та ускладнює адаптацію до нових екстремальних умов. Важливу роль відіграє також морально-ціннісний когнітивний дисонанс, який виникає у випадках внутрішніх суперечностей між особистісними гуманістичними установками та жорсткою реальністю бойової діяльності [37].

Додатковим чинником психологічної вразливості є наявність гострих конфліктів у приватній сфері життя військовослужбовця. Як підкреслює О. М. Хайрулін, сімейні кризи, економічні труднощі родини, нестабільне матеріальне становище близьких відволікають психічні ресурси особистості, знижують концентрацію на виконанні бойових завдань та формують хронічний емоційний напружений фон, що підсилює негативний вплив бойового стресу [55].

Таким чином, психологічні наслідки бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України формуються під впливом складної сукупності бойових і позабойових чинників. Як наголошує

О. М. Кокун, усвідомлення багатофакторної природи бойового стресу є необхідною умовою для розроблення ефективних заходів психологічного супроводу, підготовки та реабілітації військовослужбовців, а також створює наукове підґрунтя для аналізу ролі саморегуляції як ключового механізму збереження психічної стійкості в умовах бойових дій [30].

1.3 Саморегуляція як механізм збереження психічної стійкості бійця під час бойових дій

Стрімкий розвиток засобів збройної боротьби та докорінна трансформація характеру сучасних бойових дій зумовлюють істотне зростання ролі морально-психологічного чинника у забезпеченні ефективності військової діяльності. Як зазначає В. І. Осьодло, в умовах високотехнологічного поля бою, де вирішальне значення мають швидкість реагування, точність прийняття рішень і здатність діяти в ситуаціях невизначеності, на перший план висувається психологічна готовність особового складу [36]. У цьому науковому контексті здатність до саморегуляції розглядається як одна з найбільш істотних характеристик особистості військовослужбовця, оскільки вона виступає інтегральним показником його внутрішньої цілісності та функціональної стійкості.

Ефективна саморегуляція, за О. І. Кононенком, свідчить про високий рівень узгодженості функціональних взаємозв’язків між когнітивними, емоційними, вольовими та мотиваційними підсистемами особистості. Саме така внутрішня злагодженість дозволяє військовослужбовцю зберігати професійну ефективність, контроль над поведінкою та адекватність психічних реакцій в умовах екстремального навантаження. Водночас В.М. Варій підкреслює, що порушення взаємодії зазначених підсистем призводить до зниження адаптивності та зростання ризику дезорганізації діяльності в умовах підвищеного стресу [5; 32].

Результати сучасних досліджень бойової діяльності свідчать, що саморегулятивна спроможність виступає одним із ключових маркерів адаптації військовослужбовців до вітальних загроз, хронічного бойового стресу та високої інтенсивності сучасного бою. Зокрема, В. В. Стасюк зазначає, що рівень сформованості саморегуляції безпосередньо пов’язаний зі збереженням боєздатності та професійної надійності особового складу в умовах тривалих бойових навантажень [52].

У цьому зв’язку психологічна підготовка військовослужбовців, за висновками О. М. Кокуна, поступово трансформується з допоміжного елементу професійної підготовки у фундаментальну складову формування їхньої професійної надійності. Вона безпосередньо впливає на вектор особистісного й професійного розвитку бійця, визначаючи його здатність ефективно протидіяти психологічним викликам бойового середовища та зберігати психічну стійкість у ситуаціях підвищеного ризику [44].

Бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України в умовах повномасштабної війни характеризується екстремальністю, високою інтенсивністю та постійним впливом вітальних загроз, що створює надмірне навантаження на психіку. У таких умовах саморегуляція постає як багатовимірне психологічне утворення, що забезпечує узгодження внутрішніх ресурсів особистості з вимогами бойового середовища та виконує функцію внутрішнього механізму стабілізації психічного функціонування [50].

У науковому дискурсі структуру саморегуляції військовослужбовця доцільно розглядати через систему взаємопов’язаних компонентів, кожен з яких відіграє специфічну роль у забезпеченні ефективності бойової діяльності. Насамперед ідеться про когнітивний компонент, що включає усвідомлення бойової ситуації, прогнозування її розвитку, планування дій і корекцію поведінки відповідно до змін обстановки. Ссаме когнітивна складова саморегуляції забезпечує адекватну оцінку ризиків і прийняття оптимальних рішень в умовах невизначеності та дефіциту часу [54].

Емоційний компонент саморегуляції пов’язаний зі здатністю військовослужбовця усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани, зокрема страх, тривогу, напруження та агресію. Управління емоціями є необхідною умовою збереження психічної стійкості, оскільки воно дозволяє запобігати дезорганізації діяльності та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу в ситуаціях бойового стресу. Здатність до емоційного самоконтролю забезпечує стабільність поведінки, зменшує ризик афективних зривів і сприяє збереженню адекватності реакцій у критичних умовах бойової діяльності [17].

Вольовий компонент саморегуляції проявляється у здатності військовослужбовця до мобілізації внутрішніх ресурсів, подолання страху й втоми, збереження цілеспрямованості та дисципліни попри реальну загрозу життю. Саме вольова регуляція забезпечує стійкість поведінки, контроль імпульсивних реакцій і підтримання професійної надійності в екстремальних умовах. Вона дозволяє бійцю діяти відповідно до поставленого завдання, навіть за умов інтенсивного психоемоційного навантаження.

Мотиваційний компонент саморегуляції визначає загальну спрямованість активності військовослужбовця, його готовність виконувати бойові завдання та брати відповідальність за їх результат. Внутрішня мотивація, підкріплена ціннісними орієнтаціями, почуттям обов’язку та усвідомленням соціальної значущості військової служби, посилює здатність бійця протистояти психотравмувальним впливам і підтримувати високий рівень бойової ефективності навіть у тривалих екстремальних ситуаціях [25].

Зазначені компоненти саморегуляції функціонують не ізольовано, а як цілісна динамічна система, у межах якої можливі процеси взаємної компенсації. Так, недостатня сформованість окремих елементів, зокрема емоційного контролю, може частково нівелюватися за рахунок високого рівня мотиваційної спрямованості, стійких ціннісних орієнтацій або розвиненої вольової регуляції. Саме системний характер саморегуляції забезпечує відносну стабільність психічного функціонування військовослужбовця навіть за умов вираженого стресового навантаження.

У сучасних умовах діяльності Збройних Сил України особливого значення набуває розвиток когнітивно-прогностичного компонента саморегуляції. Це зумовлено високою технологічністю війни, зростанням ролі інформаційних потоків, необхідністю швидкої обробки значних масивів даних та прийняття рішень в умовах невизначеності й дефіциту часу. Здатність до адекватного аналізу ситуації, прогнозування можливих сценаріїв її розвитку та гнучкої корекції власних дій є критично важливою для збереження контролю над поведінкою та мінімізації помилкових рішень у бойовій обстановці. Саме ці аспекти когнітивної саморегуляції у військовій діяльності послідовно висвітлюються в працях українських дослідників психології професійної діяльності військовослужбовців [31].

Ефективність виконання бойових завдань особовим складом Збройних Сил України в умовах сучасної високотехнологічної війни безпосередньо залежить від рівня сформованості свідомої саморегуляції. В екстремальних ситуаціях, що характеризуються постійними вітальними загрозами, надзвичайною динамічністю подій, дефіцитом часу та високою інтенсивністю психоемоційних навантажень, саморегуляція постає не лише як механізм психологічного захисту особистості. Вона набуває статусу ключової умови збереження боєздатності, професійної надійності та функціональної стійкості воїна, забезпечуючи можливість цілеспрямованої діяльності навіть за умов критичного стресу [40].

Практична реалізація саморегуляції в умовах бойової діяльності здійснюється через систему функціональних блоків, кожен з яких спрямований на підтримання психічної стійкості та ефективності діяльності військовослужбовця в екстремальних ситуаціях.

Першим із таких блоків є психофізіологічна стабілізація, що передбачає вольове керування власними психофізіологічними станами з метою підтримання оптимального рівня активації нервової системи. Здатність регулювати рівень збудження, напруження та втоми дозволяє запобігати як гіперактивації, що призводить до імпульсивних реакцій, так і

гіпоактивації, яка знижує швидкість реагування та працездатність. Вольовий контроль психофізіологічних процесів розглядається у військовій психології як необхідна умова збереження функціональної готовності військовослужбовця до виконання бойових завдань [41].

Другий функціональний блок саморегуляції пов'язаний з операційною корекцією діяльності, що реалізується через механізми самоконтролю та самокорекції поведінки. У цьому контексті доцільно звернутися до моделі самоуправління Ф. Кенфера, яка ґрунтується на процесах самоспостереження, самоперевірки та самопідкріплення. Застосування зазначеного підходу дозволяє військовослужбовцю підтримувати точність і безпомилковість виконання тактичних дій, зокрема алгоритмів домедичної допомоги, роботи зі зброєю або дотримання бойових процедур в умовах високого стресу. Операційна саморегуляція в цьому випадку мінімізує ризик помилок, зумовлених емоційним напруженням або сенсорним перевантаженням [Kanfer].

Третім важливим блоком є ціннісно-смислова опора, яка ґрунтується на зверненні до глибинних мотиваційних і смислових структур особистості. У межових ситуаціях, пов'язаних із реальною загрозою життю, саме цінності патріотизму, відповідальності, побратимства та професійного обов'язку виконують функцію вищих регуляторів поведінки. Смислові орієнтації та внутрішньо прийняті цінності виступають важливими чинниками підтримання активності особистості в екстремальних умовах, забезпечуючи її здатність до усвідомленого вибору та відповідальності за власні дії, що узгоджується з положеннями гуманістичної психології [16].

Бойові дії створюють для військовослужбовця надзвичайно високий рівень психоемоційного навантаження, що постійно загрожує переходом адаптивного стресу у дезорганізуючий дистрес. Саморегуляція в таких умовах виконує низку критично важливих функцій: вона дозволяє підтримувати психологічну стійкість, зосереджувати увагу на виконанні бойового завдання, уникати імпульсивних і дезадаптивних реакцій, а також

здійснювати ефективний самоконтроль у критичних ситуаціях. У межах ресурсного підходу до подолання стресу наголошується, що сформовані навички саморегуляції суттєво знижують ризик розвитку емоційного вигорання, гострих стресових реакцій і психотравматичних розладів, навіть за умов тривалого впливу екстремальних чинників [54].

У військовій психології саморегуляція розглядається як системний процес управління психічними станами, поведінкою та діяльністю військовослужбовця, що інтегрує психофізіологічні, когнітивні, емоційно-вольові та ціннісно-мотиваційні компоненти. Саме така системність дозволяє забезпечувати адаптацію до стресових умов бойової діяльності, підтримувати високий рівень працездатності, контролювати емоційні реакції та зберігати ефективність прийняття рішень в умовах тривалого екстремального навантаження.

Саморегуляція виступає ключовим психологічним інструментом управління психоемоційним станом військовослужбовця в бойових умовах, оскільки забезпечує цілеспрямований вплив на когнітивні процеси, тілесні реакції та дихання. Завдяки цьому знижується інтенсивність страху, тривоги й внутрішнього напруження, запобігається психофізіологічному виснаженню, мобілізуються адаптаційні ресурси організму та відновлюється відносна внутрішня рівновага. У військово-психологічній практиці ефективність дихальних технік, м’язового розслаблення, візуалізації та елементів медитативних вправ розглядається як засіб оперативної стабілізації функціонального стану бійця безпосередньо під час або після інтенсивних бойових впливів.

Психічна стійкість (резильєнтність) військовослужбовця в умовах бойових дій визначається не відсутністю страху, а здатністю ефективно функціонувати всупереч його дестабілізуючому впливу. Як зазначають дослідники військової психології, страх у бою є природною та еволюційно обумовленою адаптивною реакцією, однак за надмірної інтенсивності він призводить до звуження свідомості, порушення процесів мислення та втрати

контролю над поведінкою [33]. У цьому контексті саморегуляція виконує роль базового механізму підтримання психічного гомеостазу, запобігаючи дезорганізації психіки під впливом екстремальних факторів бойового середовища.

У процесі бойової діяльності саморегуляція дозволяє трансформувати стан «паралізуючого страху» у стан «контрольованого опасіння», який не блокує активність, а, навпаки, забезпечує зосередженість і адекватність дій. Така трансформація реалізується через низку психологічних механізмів.

По-перше, важливу роль відіграє когнітивна реструктуризація, що полягає у свідомій зміні інтерпретації загрозливої ситуації. Замість панічних автоматичних думок боєць формує операційні установки, орієнтовані на конкретні дії та виконання бойового завдання. Такий підхід відповідає положенням когнітивної психології, відповідно до яких зміна оцінки ситуації безпосередньо впливає на зниження емоційної напруги та відновлення контролю над поведінкою.

По-друге, саморегуляція включає вольову супресію імпульсивних реакцій, тобто свідоме пригнічення неадаптивних афективних імпульсів на користь виконання бойового завдання. Реалізація цього механізму передбачає активне залучення ціннісно-мотиваційного компонента саморегуляції, за якого почуття обов’язку, відповідальності перед підрозділом і побратимами переважає інстинктивні реакції самозбереження.

По-третє, у структурі саморегуляції важливе місце посідає механізм психологічного дистанціювання, що виявляється у здатності тимчасово відсторонюватися від емоційно травматичних образів бойового середовища та зосереджувати увагу на технічних і процедурних аспектах завдання. Такий підхід узгоджується з моделлю самоконтролю Ф. Кенфера, у межах якої здійснюється постійне співвіднесення власного психічного стану з нормативним рівнем, необхідним для ефективної дії [49].

Як підкреслює М. В. Гриньова, саморегуляція дозволяє військовослужбовцю залишатися активним суб’єктом діяльності, а не

пасивним об’єктом зовнішніх впливів. Замість реактивної схеми «стимул — реакція» (вибух — паніка) боєць реалізує усвідомлену програму поведінки, що включає оцінку обстановки, вибір оптимального маневру та виконання наказу. У такій логіці саморегуляція запобігає трансформації бойового стресу у деструктивний дистрес, зберігаючи цілісність особистості та її здатність до подальшої адаптації й ресоціалізації [1].

Саморегуляція поведінки в екстремальних ситуаціях розглядається як здатність суб’єкта до ефективного подолання стресу, конструктивного управління психоемоційним напруженням і підтримання високого рівня концентрації уваги в умовах підвищеного ризику. Ключовим механізмом досягнення цільового функціонального стану виступає рефлексія та усвідомлення власної емоційної динаміки, що забезпечує оперативний контроль над афективними реакціями. Усвідомлення деструктивного потенціалу неконтрольованих емоцій, здатних викривлювати сприйняття реальності та знижувати якість прийняття стратегічно важливих рішень, є необхідною умовою професійної надійності військовослужбовця в умовах бойової діяльності.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БІЙЦІВ ЗСУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація, методи та методики дослідження

Провівши теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми саморегуляції особистості, психологічної стійкості та особливостей психічного функціонування військовослужбовців в умовах бойової діяльності, вважаємо за доцільне здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей саморегуляції бійців Збройних Сил України під час виконання службово-бойових завдань.

Метою емпіричного дослідження є виявлення рівня сформованості та структурних особливостей саморегуляції військовослужбовців Збройних Сил України, а також аналіз її ролі у збереженні психічної стійкості в умовах бойових дій.

Відповідно до поставленої мети було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення основних компонентів саморегуляції військовослужбовців, зокрема когнітивного, емоційного, вольового та мотиваційного, а також особливостей управління психоемоційними станами в ситуаціях підвищеного бойового стресу. Окрема увага приділялася аналізу здатності бійців до самоконтролю, мобілізації внутрішніх ресурсів та підтримання функціональної боєздатності в екстремальних умовах.

Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі з урахуванням їх належності до особового складу Збройних Сил України та досвіду участі в бойових діях. Вибірку дослідження склали 48 військовослужбовців Збройних Сил України віком від 29 до 54 років, які проходили службу в бойових підрозділах.

До вибірки увійшли військовослужбовці з різним стажем військової служби від 1 року до 10 років, а також з різним досвідом участі в бойових діях, що дало змогу врахувати вплив бойового та професійного досвіду на особливості саморегуляції психічних станів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі бойових підрозділів Збройних Сил України у 2025 році. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усі респонденти були попередньо поінформовані про мету дослідження, умови конфіденційності отриманих даних, а також про можливість припинення участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки та норм професійної діяльності військових психологів.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми саморегуляції та психологічної стійкості військовослужбовців. Емпіричні методи включали психодіагностичне дослідження рівня та структурних компонентів саморегуляції, а також методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити особливості саморегуляції та психічної стійкості військовослужбовців.

У дослідженні було застосовано такі методики:

1. Методика діагностики стилю саморегуляції поведінки
2. Шкала психологічної стійкості (резильєнтності) (адаптована версія CD-RISC)
3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера

Далі надаємо обґрунтування обраних психодіагностичних методик.

1. Методика діагностики стилю саморегуляції поведінки. Методика використовується з метою вивчення рівня сформованості свідомої саморегуляції діяльності військовослужбовців, а також аналізу її структурних компонентів у контексті виконання бойових завдань в умовах екстремального психоемоційного навантаження.

Методика спрямована на діагностику індивідуального стилю саморегуляції поведінки як цілісної системи свідомого управління діяльністю. Вона дозволяє оцінити, наскільки ефективно суб'єкт здатний планувати, організовувати, контролювати та коригувати власні дії в умовах підвищеного стресу та невизначеності, що є критично важливим для бойової діяльності.

Методика включає такі основні шкали:

— Планування – здатність усвідомлено формулювати цілі та завдання діяльності;

— Моделювання – уміння прогнозувати умови виконання діяльності та можливі перешкоди;

— Програмування – здатність вибудовувати послідовність дій для досягнення мети;

— Оцінка результатів – уміння аналізувати ефективність власних дій;

— Гнучкість – здатність адаптувати поведінку до змін бойової ситуації;

— Самостійність – рівень автономності у прийнятті рішень.

Також визначається інтегральний показник загального рівня саморегуляції.

Результати інтерпретуються за рівнями (низький, середній, високий). Високі показники свідчать про сформовану систему свідомої саморегуляції, що забезпечує ефективне управління діяльністю в бойових умовах. Низькі значення вказують на труднощі у контролі поведінки, плануванні та адаптації до змін екстремального середовища.

2. Шкала психологічної стійкості (резильєнтності). Методика застосовується для оцінювання рівня психологічної стійкості військовослужбовців як здатності зберігати ефективність діяльності, емоційну рівновагу та внутрішній контроль в умовах тривалого бойового стресу.

Шкала резильєнтності дозволяє виявити ресурсний потенціал особистості, її здатність протистояти психотравмувальним впливам, відновлюватися після стресових подій та підтримувати психічну рівновагу в умовах постійної загрози життю.

Методика оцінює такі аспекти психологічної стійкості:

— адаптивність до стресових ситуацій;

— здатність до самоконтролю;

— наполегливість і витривалість;

— довіра до власних сил;

— здатність до відновлення після психоемоційних навантажень.

Результати інтерпретуються за сумарним показником резильєнтності. Високі значення свідчать про розвинену психологічну стійкість і ефективні механізми саморегуляції, низькі — про підвищену вразливість до бойового стресу та ризик дезадаптивних реакцій.

3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Методика використовується з метою оцінювання рівня емоційного напруження та особливостей емоційної саморегуляції військовослужбовців у контексті бойової діяльності.

Шкала дозволяє диференціювати:

ситуативну тривожність — як реакцію на актуальні бойові та стресові ситуації;

особистісну тривожність — як відносно стійку індивідуальну характеристику.

Це дає змогу проаналізувати як поточний емоційний стан бійця, так і його загальну схильність до тривожних реакцій.

Результати інтерпретуються за рівнями (низький, середній, високий). Високі показники ситуативної тривожності свідчать про інтенсивне психоемоційне напруження, тоді як високі значення особистісної тривожності можуть вказувати на знижену ефективність емоційної саморегуляції в умовах бойового стресу.

Обраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує системне вивчення саморегуляції військовослужбовців на когнітивному, емоційному та ресурсному рівнях. Це дозволяє всебічно проаналізувати психологічні особливості саморегуляції бійців Збройних Сил України в умовах бойових дій та створює надійне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей саморегуляції бійців ЗСУ

Першим етапом емпіричного дослідження було здійснено аналіз результатів, отриманих за методикою діагностики стилю саморегуляції поведінки. Застосування даної методики дало змогу оцінити рівень сформованості свідомої саморегуляції у військовослужбовців Збройних Сил України, а також проаналізувати особливості її структурних компонентів у контексті виконання бойових завдань в умовах екстремального психоемоційного навантаження.

Таблиця 2.1 - Рівні сформованості стилю саморегуляції поведінки у військовослужбовців ЗСУ

Рівень саморегуляції поведінки	Кількість респондентів	Частка, %
Високий рівень	14	29,2 %
Середній рівень	24	50,0 %
Низький рівень	10	20,8 %

Таблиця 2.2 - Рівні сформованості компонентів стилю саморегуляції поведінки військовослужбовців ЗСУ

Шкала саморегуляції	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Планування	31,3	45,8	22,9
Моделювання	27,1	50,0	22,9
Програмування	29,2	52,1	18,7
Оцінка результатів	33,3	41,7	25,0
Гнучкість	25,0	47,9	27,1
Самостійність	35,4	43,8	20,8

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.1, свідчить, що у більшості досліджуваних військовослужбовців Збройних Сил України переважає середній рівень сформованості стилю саморегуляції поведінки (50,0 % вибірки). Це вказує на наявність у респондентів базових навичок свідомого управління власною діяльністю, емоційними станами та поведінковими реакціями в умовах виконання бойових завдань. Водночас такий рівень не завжди забезпечує повну стабільність і гнучкість регулятивних процесів у ситуаціях різкої зміни бойової обстановки або надмірного психоемоційного навантаження.

Високий рівень саморегуляції поведінки виявлено у 29,2 % військовослужбовців, що свідчить про сформовану систему свідомого планування, контролю та корекції діяльності. Для цієї групи характерною є здатність до цілеспрямованої організації власних дій, утримання психологічної стійкості та ефективного функціонування навіть за умов дефіциту часу, інформації та постійної вітальної загрози.

Разом із тим у 20,8 % респондентів зафіксовано низький рівень саморегуляції, що може свідчити про труднощі у плануванні діяльності, контролі емоційних реакцій і адаптації поведінки до змін бойової ситуації. Наявність такої групи вказує на потенційні ризики дезорганізації діяльності в екстремальних умовах та актуалізує потребу у цілеспрямованих

психологічних інтервенціях, спрямованих на розвиток саморегулятивних умінь.

Більш детальний аналіз структурних компонентів стилю саморегуляції (таблиця 2.2) дозволяє окреслити специфіку регулятивної системи військовослужбовців. Так, за шкалою планування переважає середній рівень (45,8 %), що свідчить про здатність більшості респондентів формулювати цілі та загальні завдання діяльності, однак не завжди — до їх чіткого структурування в умовах бойового стресу.

Аналогічна тенденція простежується за шкалами моделювання (50,0 %) та програмування (52,1 %), що вказує на відносно сформовану здатність прогнозувати перебіг подій і вибудовувати послідовність дій, але з можливими труднощами у врахуванні всіх змінних бойової обстановки. Це є характерним для діяльності в умовах високої невизначеності та сенсорного перевантаження.

За шкалою оцінки результатів зафіксовано дещо вищу частку осіб із високим рівнем (33,3 %), що свідчить про здатність частини військовослужбовців адекватно аналізувати ефективність власних дій та вносити корективи у подальшу поведінку. Водночас чверть респондентів (25,0 %) мають низькі показники за цією шкалою, що може ускладнювати процес навчання на власному бойовому досвіді.

Найбільш вразливим компонентом саморегуляції виявилася гнучкість, за якою найвищий відсоток низьких показників (27,1 %). Це може свідчити про труднощі швидкої перебудови поведінки та прийняття альтернативних рішень у ситуаціях раптової зміни бойової обстановки.

Водночас за шкалою самостійності зафіксовано відносно високі показники (35,4 %), що відображає здатність значної частини військовослужбовців приймати рішення автономно, брати відповідальність за власні дії та діяти без постійної зовнішньої підтримки, що є важливою характеристикою бойової діяльності.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що система саморегуляції поведінки військовослужбовців Збройних Сил України загалом має середній рівень сформованості з наявністю окремих добре розвинених компонентів. Водночас виявлені труднощі у гнучкості та оцінці результатів діяльності вказують на доцільність подальшої психологічної роботи.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення емоційно-стресового виміру саморегуляції, зокрема здатності військовослужбовців зберігати психологічну рівновагу, контролювати емоційні реакції та протидіяти дезорганізуючому впливу бойового стресу. Такий підхід дозволяє поглибити розуміння саморегуляції не лише як когнітивно-поведінкового процесу, а як цілісного механізму збереження психічної стійкості в екстремальних умовах бойової діяльності.

Таблиця 2.3 - Рівні сформованості стресостійкості (психоемоційної саморегуляції) у військовослужбовців ЗСУ

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	Частка, %
Високий рівень	12	25,0 %
Середній рівень	26	54,2 %
Низький рівень	10	20,8 %

Таблиця 2.4 - Рівні сформованості показників психологічної стійкості у військовослужбовців ЗСУ

Показники психологічної стійкості	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Адаптивність до стресових ситуацій	29,2	47,9	22,9
Здатність до самоконтролю	31,3	45,8	22,9
Наполегливість і витривалість	33,3	43,8	22,9
Довіра до власних сил	27,1	50,0	22,9
Здатність до відновлення після психоемоційних навантажень	25,0	45,8	29,2

Аналіз результатів, отриманих за другою методикою, дозволив охарактеризувати рівень сформованості основних компонентів психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойової діяльності. Дані, представлені в таблиці 2.4, свідчать про переважання середнього рівня психологічної стійкості за всіма досліджуваними показниками, що є типовим для осіб, які тривалий час перебувають в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження.

Зокрема, адаптивність до стресових ситуацій на середньому рівні зафіксована у майже половини респондентів (47,9 %), що вказує на загальну здатність більшості військовослужбовців пристосовуватися до змін бойової обстановки та підтримувати працездатність в умовах підвищеної небезпеки. Водночас наявність майже чверті осіб з низьким рівнем цього показника (22,9 %) може свідчити про ризик дезадаптивних реакцій у разі тривалого або надмірного стресового впливу.

Показник здатності до самоконтролю також характеризується домінуванням середнього рівня (45,8 %), що відображає відносну стабільність емоційно-вольової сфери військовослужбовців. Разом із тим, наявність групи з низьким рівнем самоконтролю (22,9 %) свідчить про можливі труднощі у регуляції імпульсивних реакцій та емоційної напруги в критичних бойових ситуаціях.

Достатньо позитивним є розподіл результатів за шкалою наполегливості та витривалості, де високий рівень виявлено у третини респондентів (33,3 %). Це вказує на сформованість здатності до тривалих вольових зусиль, витримування фізичних і психоемоційних навантажень, що є важливою умовою виконання бойових завдань у складних умовах сучасної війни.

Разом із тим, показники за шкалою довіри до власних сил демонструють, що у половини респондентів (50,0 %) вона сформована на середньому рівні. Такий результат може свідчити про коливання впевненості у власних можливостях, що є закономірним в умовах невизначеності, асиметричності бойових дій та високої відповідальності за прийняті рішення.

Найбільш уразливою ланкою психологічної стійкості виявилася здатність до відновлення після психоемоційних навантажень. Хоча у 45,8 % військовослужбовців цей показник перебуває на середньому рівні, майже третина респондентів (29,2 %) має низький рівень відновлювального потенціалу. Це свідчить про накопичення психоемоційного виснаження та недостатність ресурсів для повноцінного психологічного відновлення в умовах тривалих бойових дій.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що психологічна стійкість військовослужбовців Збройних Сил України має переважно середній рівень сформованості, що забезпечує виконання бойових завдань у короткостроковій перспективі, проте створює ризики зниження ефективності та психічної надійності за умов тривалого або інтенсивного стресового впливу.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування третьої методики, спрямованої на вивчення емоційного компонента саморегуляції військовослужбовців, а саме рівня їхньої ситуативної та особистісної тривожності в умовах бойової діяльності. Для цього було використано Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, яка дозволяє диференційовано оцінити поточний емоційний стан військовослужбовців у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження, а також визначити їхню стійку індивідуальну схильність до тривожних реакцій.

Таблиця 2.5 - Рівні ситуативної та особистісної тривожності у військовослужбовців ЗСУ

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність**		**Особистісна тривожність**	
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %
Низький рівень	9	18,8 %	11	22,9 %
Середній рівень	23	47,9 %	25	52,1 %
Високий рівень	16	33,3 %	12	25,0 %
Усього	**48**	**100 %**	**48**	**100 %**

Отримані результати за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера свідчать про неоднорідність емоційного стану військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойової діяльності та відображають як вплив актуальних стресових факторів, так і індивідуальні особливості емоційного реагування.

Аналіз показників ситуативної тривожності демонструє, що майже половина респондентів (47,9 %) перебуває на середньому рівні емоційного напруження, що можна розглядати як відносно адаптивну реакцію на бойові умови. Такий рівень тривожності забезпечує мобілізацію психічних ресурсів, підвищення пильності та готовності до дій, не призводячи водночас до дезорганізації поведінки. Разом із тим у 33,3 % військовослужбовців зафіксовано високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про значне емоційне напруження, пов’язане з актуальними бойовими загрозами, дефіцитом часу, невизначеністю ситуації та постійною загрозою життю. Такий стан може ускладнювати процеси саморегуляції, знижувати концентрацію уваги та підвищувати ризик імпульсивних реакцій. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 18,8 % респондентів, що може вказувати на ефективне емоційне самоконтролювання або, в окремих випадках, на тенденцію до емоційного притуплення як захисної реакції.

Результати аналізу особистісної тривожності свідчать про те, що для більшості досліджуваних військовослужбовців характерний середній рівень тривожності (52,1 %), який відображає помірну схильність до тривожних переживань у різних життєвих ситуаціях. Такий рівень, за умови сформованих навичок саморегуляції, не є дезадаптивним і може поєднуватися з достатнім рівнем психологічної стійкості. Водночас у 25,0 % респондентів виявлено високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до підвищеного емоційного реагування та внутрішньої напруги, незалежно від конкретної ситуації. Це може виступати фактором ризику зниження ефективності саморегуляції та психологічної стійкості в умовах тривалого бойового навантаження. Низький рівень особистісної

тривожності зафіксовано у 22,9 % військовослужбовців, що вказує на емоційну врівноваженість і більшу стійкість до стресових впливів.

Порівняльний аналіз показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє зробити висновок, що у частини військовослужбовців високий рівень емоційного напруження має переважно ситуативний характер і зумовлений безпосередніми умовами бойової діяльності. Водночас наявність підвищеної особистісної тривожності у значної частини респондентів свідчить про індивідуальні психологічні особливості, які можуть ускладнювати процеси емоційної саморегуляції та потребують цілеспрямованого психологічного супроводу.

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв’язків між основними психологічними показниками, що характеризують саморегуляцію поведінки, психологічну стійкість та рівень тривожності військовослужбовців Збройних Сил України.

Необхідність проведення кореляційного аналізу зумовлена тим, що саморегуляція, психологічна стійкість і тривожність не функціонують ізольовано, а утворюють єдину систему психологічної адаптації особистості до умов бойової діяльності. Саме характер взаємозв’язків між цими показниками дозволяє глибше зрозуміти механізми збереження психічної стійкості військовослужбовців в умовах екстремального психоемоційного навантаження.

Для аналізу взаємозв’язків між досліджуваними змінними було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, оскільки отримані дані мають інтервальний характер і відповідають вимогам параметричної статистики. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням стандартних методів математичної статистики.

Таблиця 2.6 - Кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції поведінки та психологічної стійкості військовослужбовців ЗСУ

Показники саморегуляції	Психологічна стійкість (r)
Планування	0,41**
Моделювання	0,38*
Програмування	0,45**
Оцінка результатів	0,36*
Гнучкість	0,47**
Самостійність	0,43**
Загальний рівень саморегуляції	**0,52****

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками стилю саморегуляції поведінки та рівнем психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України засвідчив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень сформованості саморегулятивних процесів асоціюється з більшою психологічною стійкістю військовослужбовців у бойових умовах.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки було виявлено між такими компонентами саморегуляції, як гнучкість, самостійність та загальний рівень саморегуляції, і показниками психологічної стійкості. Це свідчить про те, що здатність оперативно адаптувати поведінку до змін бойової ситуації, приймати автономні рішення та зберігати контроль над діяльністю в умовах невизначеності є важливими психологічними ресурсами, що забезпечують витривалість, наполегливість і здатність до відновлення після психоемоційних навантажень.

Менш інтенсивні, але статистично значущі кореляції спостерігалися між когнітивними компонентами саморегуляції (планування, моделювання, програмування) та психологічною стійкістю. Це вказує на роль усвідомленої організації діяльності, прогнозування та контролю дій як факторів, що

сприяють підтриманню внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування в екстремальних умовах бойової діяльності.

Загалом результати таблиці 2.6 підтверджують припущення про те, що саморегуляція виступає важливим чинником формування психологічної стійкості військовослужбовців, забезпечуючи здатність протидіяти тривалому стресовому впливу та зберігати професійну надійність.

Таблиця 2.7 - Кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції поведінки та рівнями ситуативної й особистісної тривожності у військовослужбовців ЗСУ

Показники саморегуляції	**Ситуативна тривожність (r)**	**Особистісна тривожність (r)**
Планування	–0,39*	–0,34*
Моделювання	–0,36*	–0,31*
Програмування	–0,42**	–0,37*
Оцінка результатів	–0,33*	–0,29*
Гнучкість	–0,48**	–0,41**
Самостійність	–0,44**	–0,38*
Загальний рівень саморегуляції	**–0,55****	**–0,47****

Кореляційний аналіз між показниками саморегуляції поведінки та рівнями ситуативної й особистісної тривожності виявив статистично значущі від'ємні зв'язки, що свідчить про зворотну залежність між досліджуваними психологічними характеристиками. Чим вищим є рівень сформованості саморегуляції у військовослужбовців, тим нижчим є рівень їхньої тривожності.

Найбільш виражені від'ємні кореляції зафіксовано між гнучкістю, самостійністю та загальним рівнем саморегуляції з показниками ситуативної тривожності. Це вказує на те, що здатність швидко перебудовувати поведінку відповідно до змін бойової обстановки, діяти автономно та контролювати

власні реакції знижує інтенсивність емоційного напруження в безпосередньо загрозливих ситуаціях.

Від'ємні кореляційні зв'язки між саморегуляцією та особистісною тривожністю мають дещо меншу інтенсивність, що є закономірним з огляду на відносну стабільність цієї характеристики. Водночас наявність статистично значущих кореляцій свідчить про те, що сформовані навички саморегуляції здатні частково компенсувати індивідуальну схильність до тривожних реакцій.

Отримані результати підтверджують, що саморегуляція виконує функцію психологічного буфера, який знижує ризик переходу адаптивного бойового стресу у дезорганізуючий дистрес і сприяє збереженню емоційної стабільності військовослужбовців у бойових умовах.

Таким чином, результати кореляційного аналізу засвідчують, що саморегуляція поведінки є системоутворювальним чинником психологічної стійкості військовослужбовців та важливим регулятором емоційного напруження в умовах бойової діяльності. Високий рівень сформованості саморегулятивних процесів сприяє підвищенню адаптивності, зниженню тривожності та збереженню професійної надійності військовослужбовців Збройних Сил України в екстремальних умовах сучасної війни.

У межах емпіричного дослідження було сформульовано та перевірено дві гіпотези, що стосуються взаємозв'язків між показниками саморегуляції, психологічної стійкості та тривожності військовослужбовців Збройних Сил України.

Перша гіпотеза, яка полягала у припущенні, що рівень саморегуляції поведінки військовослужбовців пов'язаний із рівнем їхньої психологічної стійкості (чим вищий рівень саморегуляції, тим вищою є психологічна стійкість), підтвердилася.

Друга гіпотеза, згідно з якою рівень саморегуляції поведінки пов'язаний з рівнем тривожності військовослужбовців (вищий рівень саморегуляції супроводжується нижчими показниками ситуативної та особистісної тривожності), також підтвердилася.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції військовослужбовців ЗСУ в умовах бойової діяльності

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень сформованості саморегуляції у військовослужбовців Збройних Сил України має переважно середній характер, при цьому окремі структурні компоненти (гнучкість, емоційний контроль, рівень ситуативної тривожності) виявляють зони підвищеного психологічного ризику. Виявлені кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції, психологічної стійкості та тривожності підтверджують необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток свідомих механізмів саморегуляції в умовах бойової діяльності.

У зв'язку з цим доцільно запропонувати комплекс практичних рекомендацій, орієнтованих на оптимізацію саморегуляції психічних станів, поведінки та діяльності військовослужбовців у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

1. Рекомендації щодо розвитку когнітивно-прогностичного компонента саморегуляції

З метою підвищення здатності військовослужбовців до адекватного аналізу бойової ситуації, прогнозування її розвитку та прийняття зважених рішень доцільно:

— використовувати тренування ситуаційного аналізу бойових епізодів із подальшим обговоренням альтернативних варіантів дій;

— формувати навички когнітивної реструктуризації, спрямовані на зменшення катастрофічних автоматичних думок у стресових ситуаціях;

— застосовувати вправи на розвиток оперативного мислення, планування та корекції дій в умовах дефіциту часу;

— впроваджувати психоосвітні заняття, спрямовані на усвідомлення впливу когнітивних спотворень на прийняття рішень у бою.

Розвиток когнітивного компонента саморегуляції сприятиме зниженню рівня ситуативної тривожності та підвищенню точності поведінкових реакцій у бойових умовах.

2. Рекомендації щодо оптимізації емоційного компонента саморегуляції

З огляду на виявлений зв’язок між рівнем тривожності та показниками саморегуляції, особливу увагу слід приділяти розвитку емоційної регуляції. Для цього доцільно:

— навчати військовослужбовців технікам усвідомлення та вербалізації власних емоційних станів;

— застосовувати дихальні вправи, спрямовані на зниження фізіологічного збудження;

— використовувати елементи м’язової релаксації та тілесно-орієнтованих технік для зменшення соматичних проявів стресу;

— формувати навички самоспостереження за динамікою емоційних реакцій у бойових та позабойових ситуаціях.

Зазначені заходи сприятимуть підтриманню емоційної рівноваги, зниженню ризику дезадаптивних реакцій і профілактиці психоемоційного виснаження.

3. Рекомендації щодо розвитку вольового компонента саморегуляції

Вольова регуляція є критично важливою для збереження цілеспрямованості та дисципліни в умовах бойових дій. З метою її розвитку рекомендовано:

— впроваджувати вправи на формування стійкості до фрустрації та витривалості;

— використовувати методи постановки короткострокових досяжних цілей у складних умовах;

— формувати навички свідомого контролю імпульсивних реакцій;

— підсилювати відчуття відповідальності за виконання бойових завдань через групову згуртованість і підтримку побратимства.

Розвинений вольовий компонент саморегуляції забезпечує збереження професійної надійності військовослужбовця навіть за умов тривалого стресового впливу.

4. Рекомендації щодо психофізіологічної стабілізації

Для підтримання оптимального рівня психічної та фізіологічної активації доцільно:

— навчати військовослужбовців методам швидкої самостабілізації в умовах бойового контакту;

— застосовувати короткі відновлювальні практики у періоди між бойовими епізодами;

— формувати усвідомлення власних фізіологічних реакцій на стрес та способів їх регуляції;

— за можливості забезпечувати дотримання базових режимів сну та відпочинку.

Психофізіологічна стабілізація сприяє збереженню працездатності та зниженню ризику розвитку хронічного бойового стресу.

5. Організаційно-психологічні рекомендації

З метою підвищення ефективності розвитку саморегуляції доцільно:

— інтегрувати тренінги саморегуляції у систему психологічної підготовки військовослужбовців;

— залучати військових психологів до регулярного моніторингу психоемоційного стану особового складу;

— створювати умови для психологічної підтримки та своєчасної допомоги вразливим категоріям військовослужбовців;

— сприяти формуванню культури психологічної грамотності в підрозділах.

Узагальнюючи, можемо сказати, що запропоновані практичні рекомендації спрямовані на розвиток саморегуляції як ключового психологічного ресурсу військовослужбовців Збройних Сил України. Їх реалізація сприятиме підвищенню психологічної стійкості, збереженню боєздатності та забезпеченню ефективної професійної діяльності в умовах бойових дій.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції бійців Збройних Сил України під час бойових дій було сформульовано такі узагальнені висновки.

Аналіз основних наукових підходів до вивчення саморегуляції в психологічній науці показав, що саморегуляція розглядається як складне багаторівневе психологічне утворення, яке забезпечує свідоме керування психічними станами, поведінкою та діяльністю особистості. У межах різних теоретичних напрямів (психоаналітичного, біхевіористичного, гуманістичного, когнітивного, системного) саморегуляція трактується як прояв активної суб'єктної позиції особистості та ключовий механізм її адаптації до складних і стресових умов життєдіяльності. Сучасні вітчизняні дослідження акцентують увагу на інтегративному характері саморегуляції, що поєднує когнітивні, емоційні, вольові та мотиваційні компоненти.

Характеристика психологічних особливостей бойової діяльності військовослужбовців ЗСУ дозволила встановити, що бойові дії належать до різновидів екстремальної, високостресогенної діяльності, яка супроводжується постійними вітальними загрозами, сенсорним перевантаженням, дефіцитом часу та інформації, високою відповідальністю за прийняті рішення. Сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників бойового середовища формує інтенсивний бойовий стрес, що за відсутності ефективних механізмів психологічної регуляції може призводити до дезорганізації діяльності, психоемоційного виснаження та розвитку бойових психічних травм.

Розкриття ролі саморегуляції у збереженні психічної стійкості бійця під час бойових дій дало змогу дійти висновку, що саморегуляція виступає базовим психологічним механізмом підтримання психічного гомеостазу в умовах екстремального навантаження. Саме сформованість саморегулятивних умінь забезпечує здатність військовослужбовця

контролювати емоційні реакції, трансформувати паралізуючий страх у контрольоване опасіння, підтримувати концентрацію уваги та здійснювати цілеспрямовану діяльність у бойовій обстановці. Саморегуляція запобігає переходу адаптивного стресу в деструктивний дистрес і сприяє збереженню боєздатності та професійної надійності.

Емпіричне дослідження рівня та психологічних особливостей саморегуляції бійців ЗСУ показало, що у більшості респондентів переважає середній рівень сформованості свідомої саморегуляції поведінки. Водночас було виявлено наявність групи військовослужбовців з низьким рівнем саморегуляції, що свідчить про підвищений психологічний ризик у бойових умовах. Аналіз структурних компонентів саморегуляції засвідчив відносну сформованість планування та самостійності за одночасної вразливості гнучкості та емоційного контролю. Результати дослідження психологічної стійкості й тривожності підтвердили, що підвищений рівень саморегуляції пов’язаний з вищою психологічною стійкістю та нижчими показниками ситуативної й особистісної тривожності.

Розробка психологічних рекомендацій щодо розвитку саморегуляції бійців ЗСУ в умовах бойових дій ґрунтувалася на отриманих емпіричних даних і передбачала комплексний підхід до оптимізації когнітивно-прогностичного, емоційного, вольового та мотиваційно-смислового компонентів саморегуляції. Запропоновані рекомендації спрямовані на підвищення психологічної стійкості, профілактику бойового стресу та збереження психічного здоров’я військовослужбовців у процесі виконання службово-бойових завдань.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що саморегуляція є одним із ключових психологічних ресурсів військовослужбовців Збройних Сил України, який визначає ефективність бойової діяльності, рівень психічної стійкості та здатність до адаптації в умовах сучасної війни. Отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість і можуть бути використані у системі психологічної підготовки та психологічного супроводу особового складу ЗСУ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 238 с.

3. Бочелюк В., Коротков В. Психологічні особливості формування стресостійкості у військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8 (42). С. 2-7.

4. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 1(19). С. 436–448.

5. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.

6. Вірна Ж. П. Психологія професійної самореалізації особистості : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 321 с.

7. Галімов Ю. А. Формування вмінь саморегуляції психічних станів у майбутніх військових фахівців. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2011. № 3. С. 181–184.

8. Герантія Т. Е. Саморегуляція професійної діяльності як умова результативного визначення в майбутній спеціальності серед студентів філологів. *Наука і освіта*. 2010. № 8. С. 65-68.

9. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238–245. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_31

10. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4/2 (173). С. 5–10.

11. Гриньова М. В. Саморегуляція : навчальний посібник. Полтава : АСМІ, 2006. 264 с.

12. Гриньова М. В. Теоретичні основи дослідження змісту саморегуляції діяльності людини. *Витоки педагогічної майстерності*. Серія : Педагогічні науки. 2010. Вип. 7. С. 73–77.

13. Гриньова М. В. Формування саморегуляції навчальної діяльності студентів : монографія. Полтава : АСМІ, 2008. 456 с.

14. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.

15. Гуляс І.А. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 29. 2015. С. 196–205.

16. Еверт О.В. Специфіка негативних психічних станів військовослужбовців, що виникають під впливом екстремальних умов службової діяльності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. 2018. №14. С. 308-314. URL : http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/37.pdf

17. Емоційна саморегуляція: як керувати емоціями. *Енциклопедія пожежної безпеки.* URL : https://rt82.ru/uk/the-theory-ofsuppression/emocionalnaya-samoregulyaciya-kak-upravlyat-emociyami/

18. Жадан І. В. Психологічні чинники бойової стійкості військовослужбовців. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3. С. 45–53.

19. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 64–70.

20. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб / за ред. О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

21. Зарицька, В. В. Саморегуляція емоцій як чинник професіоналізму сучасних соціальних працівників / ред. В. В. Нечипоренко, *Соціальна та життєва практика в структурі професійної підготовки: теорія і практика*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запоріжжя : Хортицької національної академії, 2018. 292 с.

22. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

23. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 208 с.

24. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

25. Карамушка Л. М. Психологічні ресурси подолання стресу в екстремальних умовах діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 1, Вип. 56. С. 18–27.

26. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки, Вип.3. Т.1. 2017. С. 82-87.

27. Кокун О. М. Психологія службової діяльності військовослужбовця : навчальний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 256 с.

28. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2. С. 45–53.

29. Кокун О., Мороз В., Пішко І., Лозінська Н. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс. 2022.

30. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

31. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с.

32. Кононенко О. І. Психологія особистісної саморегуляції : навчальний посібник. Одеса : Видавець Букаєв В. В., 2020. 210 с.

33. Костючков С.К. Нейрокогнітивний хакінг як елемент «дестабілізаційної змії» у контексті сучасної гібридної війни. *Вісник Львівського університету*. Серія філософсько-політологічні студії. 2020. Вип. 30. С. 161–169.

34. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : XXI всеукр. практ.-пізнав. інтернет-конф., (м. Дніпро, 28 трав. – 13 черв. 2018 р.). Дніпро, 2018. С. 50–56.

35. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. No 2(31). С. 137-144.

36. Лазорко О. В. Психологічна безпека особистості в екстремальних умовах життєдіяльності : монографія. Луцьк : Вежа, 2015. 412 с.

37. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : ПП «Золоті ворота», 2012. 464 с.

38. Осьодло В. І. Структурно-функціональна модель саморегуляції діяльності офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2010. Вип. 4 (17). С. 136–142.

39. Осьодло В.І. Особистість і діяльність у суб'єктному вимірі. *Наукові записки Харківського університету Повітряних сил*. Вип. 2. 2008. С. 128-133.

40. Петрунько О. В. Психологічні механізми самоконтролю в екстремальних умовах діяльності. *Психологічний журнал*. 2020. № 6. С. 88–97.

41. Погорільська Н. І., Іванюк М. О. Психологічні ресурси саморегуляції льотного складу повітряних сил. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2012. № 21. С. 155–166.

42. Помиткіна Л. Теоретико-методологічний аналіз проблеми прийняття рішень у діяльності суб'єкта праці. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Серія : Філософія, педагогіка, психологія. 2007. № 36. С. 140–146.

43. Потапова С.М., Землянська О.В. Саморегуляція як професійно важлива якість працівника ОВС. *Право і безпека*. № 3 (58). Харків : ХНУВС. 2015. С. 150-154.

44. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко; за ред. В.М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

45. Психологія особистості : підручник / за ред. І. Д. Беха. Київ : Либідь, 2017. 336 с.

46. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навчально-методичний посібник / за ред. Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. Київ : НаУКМА, 2017. 91 с.

47. Психофізіологія : навчальний посібник / за ред. О. М. Кокун. Київ : Алерта, 2018. 384 с.

48. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. №1. С. 203-209. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf

49. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології* : збірник

наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. № 15. С. 491–502.

50. Слюсаревський М. М. Психологія подолання наслідків війни : науково-методичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 198 с.

51. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

52. Стасюк В. В. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій (операцій) : навчальний посібник. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2018. 320 с.

53. Управління соціальним та гуманітарним розвитком : конспект лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2017. 124 с.

54. Фурс О. Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2021. 300

55. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.

56. Чайка Г. В. Психологія саморегуляції особистості : монографія. Київ : Арістей, 2007. 432 с.

57. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. №(3). С.142-145.

58. Шамлян К. М. Саморегуляція особистості в умовах сучасних викликів : навчально-методичний посібник. Київ, 2024. 80 с.

59. Шиделко А.В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. Серія : «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. №1 (6). С. 476-486.

60. Шпортун О., Савчук З. Психологічні особливості військовослужбовців із проявами ПТРС. *Наукові перспективи*. 2024. Вип.1 (43). С. 951–970.

61. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості : практикум. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2023. 192 с.