

УДК 159.944.4:351.74

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-3646-3657](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-3646-3657)

Колодяжна Алла Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну, Київський національний університет технологій та дизайну факультет мистецтв і моди, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-5760-883X>

Білоножко Наталія Йосипівна викладач кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, Військова Академія, м. Одеса, аспірант кафедри цифрових технологій і професійної освіти, Вінницький Державний Педагогічний Університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0009-0000-2682-2174>

Палясний Віктор Петрович старший викладач кафедри військового лідерства, Військова академія м. Одеса, <https://orcid.org/0009-0001-0695-0803>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Анотація. Стаття досліджує особливості емоційної саморегуляції працівників сектору безпеки та оборони, які щоденно працюють в умовах підвищеного стресу. Зазначено, що службові завдання, пов'язані з ризиком, швидким прийняттям рішень та високою відповідальністю, впливають на емоційний стан працівників, оскільки від їх вміння керувати людьми та приймати важливі рішення залежить життя та здоров'я інших осіб. Встановлено, що розуміння цих особливостей є необхідною умовою для створення ефективних програм підтримки та підвищення професійної стійкості.

У статті описано основні способи, які працівники сектору безпеки та оборони використовують для регулювання своїх емоцій: контроль дихання, переосмислення складних ситуацій, вміння переключати увагу, розвивати свідомість, застосовувати адаптивні методи подолання стресу тощо. Ефективність цих методів залежить не лише від особистих здібностей працівника, а й від рівня його професійної підготовки, підтримки колективу та організованого психологічного супроводу. Поєднання особистісних навичок та організаційної підтримки забезпечить найвищий рівень емоційної стійкості та професійної ефективності. Регулярне використання цих стратегій у повсякденній роботі сприяє зниженню стресу та підвищенню загальної психологічної стійкості працівників.

У висновках зазначено, що регулярні тренінги, психопрофілактичні програми та створення безпечного середовища допомагають працівникам підвищу-

вати емоційну стійкість і знижують ризик професійного вигорання. Отримані результати підтверджують важливість системної роботи над розвитком навичок саморегуляції та підкреслюють потребу в подальших наукових дослідженнях в обраній сфері. Надалі необхідно продовжувати досліджувати окреслене питання з метою оптимізації програм підготовки та психологічного супроводу працівників сектору безпеки й оборони.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, стресостійкість, психологічна стійкість, працівники сектору безпеки, працівники оборони, професійне вигорання, адаптивні стратегії, психопрофілактика, психологічний супровід.

Kolodyazhna Alla Volodymyrivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Department of Professional Education in Technology and Design Professor Kyiv National University of Technologies and Design Faculty of Arts and Fashion, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-5760-883X>

Bilonozhko Nataliia Yosypivna Lecturer at the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines, Military Academy, Odessa, Postgraduate Student at the Department of Digital Technologies and Vocational Education, State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubinsky, Vinnytsia, <https://orcid.org/0009-0000-2682-2174>

Palyasnij Viktor Petrovych PhD Senior, Lecturer of the Department of Military Leadership, Military Academy, Odesa, <https://orcid.org/0009-0001-0695-0803>

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF SECURITY AND DEFENSE SECTOR SPECIALISTS IN EXTREME CONDITIONS

Abstract. The article examines the features of emotional self-regulation of security and defense workers who work daily in conditions of increased stress. It is noted that job tasks associated with risk, quick decision-making and high responsibility affect the emotional state of employees, since the lives and health of other people depend on their ability to manage people and make important decisions. It has been established that understanding these features is a necessary condition for creating effective support programs and increasing professional resilience.

The article describes the main methods that security and defense workers use to regulate their emotions: breathing control, rethinking difficult situations, the ability to switch attention, develop consciousness, apply adaptive methods of coping with stress, etc. The effectiveness of these methods depends not only on the personal abilities of the employee, but also on the level of his professional training, team support and organized psychological support. The combination of personal skills and organizational support will ensure the highest level of emotional stability and

professional efficiency. Regular use of these strategies in everyday work helps reduce stress and increase the overall psychological stability of employees.

The conclusions indicate that regular training, psycho-prophylactic programs and the creation of a safe environment help employees increase emotional stability and reduce the risk of professional burnout. The results obtained confirm the importance of systematic work on the development of self-regulation skills and emphasize the need for further scientific research in the chosen field. In the future, it is necessary to continue to study the outlined issue in order to optimize training programs and psychological support for employees in the security and defense sector.

Keywords: emotional self-regulation, stress resistance, psychological resilience, security sector workers, defense workers, professional burnout, adaptive strategies, psychoprophylaxis, psychological support.

Постановка проблеми. Проблема емоційної саморегуляції працівників сектору безпеки та оборони є надзвичайно актуальною в Україні, де сучасні умови службової діяльності часто пов'язані з високим рівнем ризику, військовими та кризовими ситуаціями, швидким прийняттям рішень та постійним психологічним навантаженням. Професійна діяльність працівників сектору безпеки та оборони пов'язана з постійними загрозами життю та здоров'ю, екстремальними ситуаціями та надзвичайними подіями, які призводять до високого рівня стресу, емоційного виснаження, підвищують ризик професійного вигорання. Незважаючи на практичну значущість цього питання, у вітчизняній науковій літературі досі недостатньо висвітленими залишаються питання психологічних механізмів саморегуляції емоцій за таких умов та вплив індивідуальних і організаційних факторів на їх ефективність. Вивчення цього питання має важливе значення для розробки ефективних психопрофілактичних програм, тренінгів та заходів психологічної підтримки, які б сприяли забезпеченню емоційної стійкості та професійної ефективності працівників сектору безпеки та оборони України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням питання емоційної саморегуляції працівників сфери безпеки та оборони в умовах підвищеного стресу займалися низка вітчизняних науковців. Наукові публікації свідчать про зростання інтересу до проблеми саморегуляції та емоційної стійкості фахівців сектору безпеки й оборони. Вчені В.В. Єманов, О.В. Батюк і С.В. Бєлай [1] систематизують підходи до визначення статусу суб'єктів сил безпеки, сприяючи кращому розумінню специфіки їхніх психологічних навантажень. Дослідження Н.Є.Бєляєвої [2], С. Н. Вадзюка та В.В. Саса [3] зосереджені на особливостях саморегуляції та стресостійкості рятувальників і військових, підкреслюючи вплив психологічної підготовленості на ефективність їх діяльності.

У роботах Л.Л. Тютюнник [4], Н. Лісового та К. Мальцевої [5] розглядаються психологічні механізми саморегуляції та когнітивні стратегії подолання

кумулятивного стресу війни. Н. В. Шель [6] та С.С. Андрієнко [7] зосереджують увагу на факторах емоційної стійкості й необхідності професійної психологічної підтримки в умовах гібридних загроз. О. Фурс [8] і Д. Углік [9] займаються вивченням стратегій саморегуляції та розвитку психічної витривалості працівників сектору безпеки в надзвичайних ситуаціях. Загалом, сучасні дослідження підкреслюють важливість формування цілісних програм психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції для працівників сил безпеки й оборони. Незважаючи на розробленість окресленого питання, дослідження емоційної саморегуляції працівників сектору безпеки та оборони залишається відкритим і потребує додаткового опрацювання.

Мета статті. Мета статті полягає у вивченні психологічних особливостей емоційної саморегуляції працівників сектору безпеки та оборони в умовах підвищеного стресу, а також визначенні ефективних стратегій підтримки їх емоційної стійкості й професійної працездатності. Виходячи із поставленої мети завданням дослідження є:

- провести аналіз сучасних підходів та наукових даних щодо емоційної саморегуляції та стресостійкості працівників сфери безпеки й оборони;
- встановити основні психологічні механізми та стратегії саморегуляції, які застосовують працівники в умовах підвищеного стресу;
- оцінити вплив індивідуальних, організаційних та професійних факторів на ефективність емоційної саморегуляції, та розробити рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості.

Виклад основного матеріалу. Сучасне суспільство постійно зіштовхується зі складними викликами, зумовленими підвищеним рівнем стресу та пов'язаними із цим ризиками. Працівники сфери безпеки та оборони не є винятком. Їх професійна діяльність супроводжується нескінченними стресовими факторами, здатними впливати на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінку. Ефективна емоційна саморегуляція виступає важливим механізмом підтримки працездатності, адаптивності та психоемоційної стабільності.

Група науковців В.В. Єманов, О.В. Батюк та С.В. Белай у своїх дослідженнях підкреслюють, що сили безпеки України становлять комплекс спеціально уповноважених державних органів, на які покладено завдання із забезпечення національної безпеки, громадського порядку та стійкості держави до сучасних загроз [1]. Вони наголошують на необхідності чіткої структуризації цих органів відповідно до їх функціонального призначення, що дає змогу ефективно координувати їхню діяльність у сфері внутрішньої та зовнішньої безпеки (схема 1):

Структура сил безпеки України відповідно до їх функціонального призначення



Укладено авторами на основі джерела [1].

Працівники цих органів здійснюють службову діяльність в умовах підвищеного та хронічного стресу. Це зумовлено високим рівнем професійної відповідальності, необхідністю реагувати на загрози в режимі реального часу, постійним ризиком для життя та здоров'я, а також дією екстремальних та непередбачуваних ситуацій. Додатковими чинниками стресогенності є тривала психологічна напруга, інтенсивне навантаження, емоційне вигорання, робота з постраждалими, свідками чи учасниками надзвичайних подій, а також потреба в ухваленні складних рішень.

Вчені Н.Є. Беляєва та Б.Ю. Ляшенко зазначаю, що емоційна стійкість є важливою складовою психологічного здоров'я та добробуту людей, які працюють у надскладних умовах. Вона дозволяє контролювати власні емоції, не піддаватися їх впливу та залишатися спокійними й зосередженими навіть в умовах стресу. Працівники державної служби надзвичайних ситуацій повинні володіти навичками управління власними емоціями, а також долати стрес, що виникає під час виконання професійних обов'язків. Вказані аспекти сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та забезпечують високу ефективність професійної діяльності в умовах, які складно назвати стабільними.

Ефективність діяти в надзвичайних ситуаціях значною мірою визначається здатністю працівників до саморегуляції та підтримки емоційної стійкості. Особи, які вміють контролювати власні емоції та правильно реагувати на стрес, зазвичай мають вищу продуктивність та раціонально розподіляють свої сили в процесі виконання професійних обов'язків. Таким фахівцям легше налагоджувати

взаємодію з колегами, вирішувати конфліктні питання та швидше приймають важливі рішення в обмежених часових проміжках [2, с. 158].

Вітчизняні науковці С.Н. Вадзюк та В.В. Сас визначають стресостійкість як рису особистості, що містить такі складові, як психоемоційна стійкість та врівноваженість. Вона дає можливість протистояти різноманітним труднощам, несприятливому впливу зовнішніх факторів, зберігати працездатність в умовах підвищених ризиків [3, с. 55].

Саморегуляція це система яка має низку складників. Л.Л. Тютюнник визначає наступні (Таблиця 1):

Таблиця 1

Основні характеристики саморегуляторних систем

№	Характеристика саморегуляції	Зміст
1	Генетична зумовленість адаптаційного ефекту	Адаптаційний ефект є життєво необхідним для організму; життєво важливі компоненти закладені на рівні генотипу.
2	Циклічність і фазовість процесу	Саморегуляція – це циклічний фазовий процес із чіткими структурами та механізмами, які формують функціональну систему.
3	Причина включення саморегуляції	Все саморегуляторне пристосування запускається через відхилення кінцевого ефекту або невідповідність сили вихідного сигналу потребам системи.
4	Зворотна інформація для ЦНС	Обов'язковою умовою є надходження інформації до ЦНС про кінцевий пристосувальний ефект, що дозволяє компенсувати небажані або надмірні впливи.
5	Варіативність функціональних станів	Величина функціональних станів може відрізнятись в залежності від складності регуляції поведінки чи фізіологічних функцій.
6	Захисні реакції в надзвичайних умовах	В надзвичайних умовах системи формують захисні пристосувальні реакції, зберігаючи сталість внутрішнього середовища. Сила захисту має перевищувати відхилення від норми.

Укладено авторами на основі джерела [4].

Саморегуляторні системи організму функціонують на основі складних біологічних механізмів, що забезпечують підтримання гомеостазу та адаптацію до змін середовища. Їх робота забезпечується низкою ключових принципів, які визначають порядок виникнення, перебігу та результативність пристосувальних реакцій організму (схема 2):

Схема 2

Основні принципи функціонування саморегуляторних систем



Укладено авторами на основі джерела [4].

Таким чином, зазначені принципи розкривають цілісність і багаторівневність процесів саморегуляції, що охоплюють як генетично зумовлені компоненти, так і динамічні механізми зворотного зв'язку. Їх узгоджена дія забезпечує підтримку оптимального функціонального стану організму та його здатність ефективно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники.

Досліджуючи особливості емоційної саморегуляції працівників сфери безпеки та оборони, необхідно розрізнити дві групи осіб: тих, хто свідомо обрав професійний шлях у цій сфері, та тих, хто опинився у бойових умовах вимушено, наприклад, через мобілізацію та необхідність захисту суверенітету України. Перша група проходить тривалу професійну підготовку, яка включає розвиток психологічної стійкості, навичок контролю емоцій та стресостійкості. Цей тип працівників усвідомлює, що їхня робота пов'язана з високим рівнем небезпеки та стресу, а тому в процесі здійснення професійних обов'язків вони систематично працюють над тренуванням власних механізмів саморегуляції.

Інша група осіб – особи, які вимушено потрапляють у бойові умови, часто зіштовхуються з раптовим психологічним навантаженням, яке потребує швидкої адаптації та пошуку саморегуляційних стратегій. Ключовими умовами для виживання і підтримки психологічного комфорту є пошук стратегій швидкого зниження рівня тривоги, підтримка колег, вміння зосереджуватися на завданнях та відновлювати психоемоційний баланс навіть у складних ситуаціях.

В умовах підвищеного стресу професійні якості можуть знижуватися. З цією метою необхідно застосовувати низку практичних методів підтримки – когнітивні, емоційні, поведінкові та професійні стратегії саморегуляції. Когнітивні

методи спрямовані на управління власним мисленням та сприйняттям стресових ситуацій. Вони допомагають змінювати негативні чи панічні думки на більш конструктивні, зосереджувати увагу на конкретних діях, а не на емоціях, а також планувати свої подальші дії. Наприклад, працівник може свідомо оцінювати ризики, уявляти варіанти розвитку ситуації з метою зменшення психологічного напруження [5].

Емоційні методи спрямовані на безпосереднє регулювання психоемоційного стану. Сюди відносять усвідомлення власних емоцій, контроль миттєвої реакції, зниження тривоги та напруги через застосування різних технік. Наприклад, глибоке дихання, релаксаційні вправи або ведення щоденника емоцій дозволяють стабілізувати внутрішній стан і запобігати емоційному вигоранню. Вчена Н.В. Шель вказує, що емоційна стійкість в умовах підвищеної небезпеки допомагає зберегти психічне та фізичне здоров'я. Вона формується через підтримку близьких, фізичну активність, здоровий спосіб життя, усвідомлення власних емоцій та контроль реакцій на стрес. Позитивне мислення та розуміння ситуації дозволяють адаптуватися до складних обставин. Окреслені особливості сприяють відновленню емоційної рівноваги та подоланню негативних переживань [6, с. 18].

Поведінкові методи полягають у зміні поведінки та фізіологічних звичок з метою підтримки психічного і фізичного здоров'я. Це регулярні фізичні вправи, дотримання режиму сну і харчування, а також активна взаємодія з колегами. Такі дії допомагають підтримувати стресостійкість, знижують негативний вплив підвищеного навантаження на організм. Вчений С. С. Андрієнко говорить, що психологічна підтримка має бути багаторівневою і охоплювати різні етапи професійної діяльності працівників, які працюють у сфері безпеки та оборони, виконуючи важливі завдання. Одним із ключових методів є регулярні тренінги, що відтворюють стресові ситуації. Такі вправи допомагають розвивати навички контролю емоцій, стресостійкість та швидке прийняття рішень в складних умовах. Імітація обстрілів, евакуацій та рятувальних операцій готує до реальних подій, з якими можуть зіткнутися під час служби працівники. Вказані тренінги сприяють покращенню професійних навичок, формуванню емоційної стабільності та протистояти стресу. Працівники вчаться діяти у небезпечних умовах, зменшуючи ймовірність паніки та неконтрольованих емоційних реакцій. Важливою складовою таких занять є робота в колективі, що дозволяє відпрацьовувати скоординовані дії та взаємну підтримку, необхідну для успішного виконання завдань. Застосування дихальних вправ, технік релаксації та когнітивно-поведінкових методів допомагає правоохоронцям швидко відновлювати емоційну рівновагу під час сильного стресу. Вивчення природи стресу та технік його подолання, зокрема медитації й глибокого дихання, сприяє зміцненню здатності людини протистояти стресовим впливам. Індивідуальні та групові заняття з психологами дозволяють обговорювати переживання, заручитися підтримкою та навчитися долати стрес, а взаємна підтримка колег – зміцнить психологічну стійкість [7, с. 105].

Професійні методи пов'язані безпосередньо з виконанням службових обов'язків і підготовкою до стресових умов. Вони містять тренування в умовах підвищеного ризику, відпрацювання навичок швидкого прийняття рішень, командної взаємодії та регулярної психологічної підтримки. Такі методи допомагають працівникам відчувати впевненість у власних діях, забезпечуючи ефективне виконання завдань навіть у найскладніших умовах. На думку О. Фурса, ефективність розвитку психічної саморегуляції оцінюється через самооцінку, яка відображає емоційний та мотиваційний стан фахівця, впливає на постановку цілей і ставлення до досягнутих результатів. Самооцінка формується завдяки процесу самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення людини до самої себе. Якщо особа вважає, що мети саморегуляції не досягнуто, вона може скоригувати власну систему самоконтролю. Успішність або невдачі в розвитку психічної саморегуляції впливають на загальний психічний стан, що, своєю чергою, визначає подальшу результативність цього процесу. Окрім того, фахівець може уточнювати напрями саморегуляційної роботи, адаптувати дії підлеглих і переглядати критерії оцінювання результатів, з метою підвищення ефективності професійної діяльності. [8, с. 138].

Науковець Д. Углік зазначає, що саморегуляція ґрунтується на низці стратегій, а саме:

- когнітивній перебудові, яка передбачає зміну негативних думок на позитивні та застосування раціональних інструментів для зменшення тривожності;
- емоційна регуляція – полягає у розпізнаванні та усвідомленні власних емоцій, а також у використанні дихальних технік для зниження рівня стресу;
- фізична активність – допомагає зменшувати напругу через регулярні вправи та тренування, які виступають як один із способів зняття стресу;
- соціальна підтримка полягає у спілкуванні з колегами з метою обміну досвідом, а також допомога від родини й друзів.

До психологічної техніки належать медитація та аутогенне тренування (самонавіювання), а також візуалізація — уявлення успішного виконання завдань і використання позитивних образів для підвищення впевненості у своїх силах [8].

На основі проведеного дослідження важливо зазначити, що сучасні умови підвищеного стресу важливо долати шляхом впровадження інноваційних підходів до емоційної саморегуляції працівників сфери безпеки та оборони. Одним із перспективних напрямів є інтеграція цифрових технологій для самостійного моніторингу емоційного стану. Використання мобільних додатків та пристроїв дозволяє відстежувати рівень стресу, серцевий ритм, якість сну та настрій, а також своєчасно застосовувати когнітивні чи фізичні методи саморегуляції, наприклад дихальні вправи або короткі релаксаційні сеанси.

Ще одним важливим напрямом є створення модульних програм психологічної підготовки, які поєднують когнітивні, емоційні, поведінкові та комунікативні стратегії в єдиний комплекс. Такі програми містять практичні вправи з

візуалізації, аутогенного тренування, медитацій, симуляції стресових ситуацій, а також роботу в групах. Ці аспекти сприяють розвитку соціальних навичок і підтримки особи, яка постійно знаходиться в умовах стресу..

Інноваційним інструментом є використання віртуальної реальності для тренування стресостійкості. VR-симуляції бойових ситуацій дозволяють працівникам вчитися контролювати емоційні стани, застосовувати когнітивні та фізичні методи саморегуляції в умовах, наближених до реальних.

Важливим є також індивідуальний психологічний супровід, який передбачає розробку персоналізованих планів саморегуляції на основі психодіагностики. Це дозволяє визначати найбільш ефективні для конкретного працівника методи — когнітивну перебудову, дихальні техніки, фізичну активність або медитацію, враховуючи особистісні особливості, рівень стресостійкості та професійний досвід. Колективні практики підтримки емоційного стану є важливим чинником формування психологічної стійкості. Регулярні групові вправи, обмін досвідом і спільні релаксаційні сесії сприяють зниженню стресу, зміцненню командної взаємодії та підвищенню загальної емоційної стійкості під час виконання професійних обов'язків.

Емоційна саморегуляція працівників сектору безпеки є визначальним фактором їхньої професійної ефективності та психологічної стійкості. Постійна взаємодія з ризиками й загрозами потребує розвинених навичок контролю емоцій та швидкого відновлення внутрішньої рівноваги. Сучасні підходи зосереджуються на поєднанні психологічних технік, організаційної підтримки та систем підготовки персоналу. Управління емоціями сприяє зниженню професійного вигорання та зміцненню загального психологічного стану особи. Розвиток таких компетентностей підвищує якість виконання службових завдань і рівень безпеки.

Висновки

Дослідження психологічних особливостей емоційної саморегуляції працівників сектору безпеки та оборони засвідчує, що здатність ефективно керувати власним емоційним станом має важливе значення для підтримки професійної працездатності та забезпечення виконання службових завдань в умовах підвищеного стресу. Аналіз сучасних наукових підходів показав, що успішна саморегуляція ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкових стратегій, сформованих навичок стресостійкості та організаційної підтримки працівників. Встановлені психологічні механізми доводять, що індивідуальні особливості, досвід служби та рівень організаційної культури безпосередньо впливають на ефективність регуляції емоційних реакцій у складних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні динаміки емоційної саморегуляції в екстремальних умовах, оцінці впливу цифрових та тренінгових технологій на розвиток стресостійкості, а також у розробці інтегрованих моделей підтримки психологічного здоров'я працівників сектору безпеки та оборони. Важливим напрямом є експериментальний аналіз

результативності різних методів втручання та створення системи постійного моніторингу стану працівників, які виконують професійні завдання в умовах підвищеного стресу.

Література:

1. Єманов В.В., Батюк О.В., Белай С.В. Теоретичні основи впорядкування питання статусу суб'єктів сил безпеки та оборони (військовослужбовець, працівник, співробітник). *Honor and law*. 89. 2024. URL: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/view/309192?utm> (дата звернення: 24.11.2025)
2. Беляєва Н. Є. Саморегуляція та особливості емоційної стійкості працівників державної служби надзвичайних ситуацій. *Cognum Publishing House*. 2024. С. 157-160. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/07/GLOBAL-SCIENCE-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-18-20.07.24.pdf> (дата звернення: 24.11.2025)
3. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. (1), 53–59. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658> (дата звернення: 24.11.2025)
4. Тютюнник, Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. 87(5), 207–215. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215> (дата звернення: 24.11.2025)
5. Лісовий Н., Мальцева К. Когнітивні стратегії емоційної регуляції в умовах кумулятивного стресу від війни. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dc69b649-3dd4-494a-9bd9-a8103f20cf42/content> (дата звернення: 24.11.2025)
6. Шель Н.В. Еоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 13-20. 2024. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16428/16319> (дата звернення: 24.11.2025)
7. Андрієнко С.С. Психологічна підготовка та підтримка співробітників правоохоронних органів в умовах гібридної війни. *Економіка, управління та адміністрування*. Випуск 4(110). 103-108. URL: <https://ema.ztu.edu.ua/article/view/321613> (дата звернення: 24.11.2025)
8. Фурс, О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 52(2). 2020. 135–145. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-135-145> (дата звернення: 24.11.2025)
9. Углік Д. Психологічні стратегії саморегуляції військовослужбовців в умовах бойових дій. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d9b04a47-e04c-4be5-81fa-5e489c4c700c/content> (дата звернення: 24.11.2025)

References:

1. Yemanov V.V., Batiuk O.V., Belay S.V. (2024). Teoretychni osnovy vporyadkuvannya pytannya statusu sub"yektiv syl bezpeky ta oborony (viys'kovosluzhbovets', pratsivnyk, spivrobitnyk) [Theoretical foundations of regulating the issue of the status of subjects of security and defense forces (military personnel, employee, employee)]. *Honor and law*. 89. Retrieved from: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/view/309192?utm> [in Ukrainian].
2. Belayeva N. E. (2024). Samorehulyatsiya ta osoblyvosti emotsiynoyi stiykosti pratsivnykiv derzhavnoyi sluzhby nadzvychaynykh sytuatsiy [Self-regulation and features of emotional stability of employees of the state emergency service]. *Cognum Publishing House*. 2024. P. 157-160. Retrieved from: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/07/GLOBAL-SCIENCE-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-18-20.07.24.pdf> [in Ukrainian].
3. Vadziuk S. N., Sas V. V. (2023). Osoblyvosti vol'ovoyi samorehulyatsiyi u viys'kovykh iz riznoyu stresostiykisty [Peculiarities of volitional self-regulation in military personnel with different stress tolerance]. *Zdobutky klinichnoyi i eksperymental'noyi medytsyny – Achievements of clinical and experimental medicine*. (1), 53–59. Retrieved from: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658> [in Ukrainian].

4. Tyutyunnyk, L. L. (2025). Samorehulyatsiya yak psykholohichnyy fenomen [Self-regulation as a psychological phenomenon]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*. 87(5), 207–215. Retrieved from: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215> (access date: 24.11.2025)
5. Lisovyi N., Maltseva K. Cognitive strategies of emotional regulation in conditions of cumulative stress from war [Kohnityvni stratehiyi emotsiynoyi rehulyatsiyi v umovakh kumulyatyvnoho stresu vid viyny]. Retrieved from: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dc69b649-3dd4-494a-9bd9-a8103f20cf42/content> [in Ukrainian].
6. Shel N.V. (2024). Eotsiyna stiykist' osobystosti v umovakh viyny [Emotional stability of the individual in conditions of war]. *Visnyk Donets'koho natsional'noho universytetu imeni Vasylya Stusa – Bulletin of the Vasyl Stus Donetsk National University*. 13-20. Retrieved from: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16428/16319> [in Ukrainian].
7. Andrienko S.S. Psykholohichna pidhotovka ta pidtrymka spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv v umovakh hibrydnoyi viyny [Psychological training and support of law enforcement officers in conditions of hybrid war] *Ekonomika, upravlinnya ta administruvannya – Economics, management and administration*. Issue 4(110). 103-108. Retrieved from: <https://ema.ztu.edu.ua/article/view/321613> [in Ukrainian].
8. Furs, O. (2020). Profesiyna psykhična samorehulyatsiya maybutnikh fakhivtsiv ekstremal'nykh vydiv diyal'nosti MO Ukrainy v protsesi yikh spetsial'noyi psykholohichnoyi pidhotovky [Professional mental self-regulation of future specialists of extreme activities of the Ministry of Defense of Ukraine in the process of their special psychological training]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. 52(2). 135–145. Retrieved from: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-135-145> [in Ukrainian].
9. Uglyk D. Psykholohichni stratehiyi samorehulyatsiyi viys'kovosluzhbovtsiv v umovakh boyovykh diy [Psychological strategies of self-regulation of military personnel in combat conditions] Retrieved from: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d9b04a47-e04c-4be5-81fa-5e489c4c700c/content> [in Ukrainian].