

<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.17>
УДК 159.9.07:355

Олег Фурс

ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

Фурс Олег. Проблема психічної саморегуляції військових фахівців у психологічній теорії та практиці.

Вступ. Знання та використання військовими фахівцями теоретичних знань та методів психічної саморегуляції в надскладних умовах службової діяльності запобігає надмірному психофізіологічному, психічному навантаженню, сприяє швидкому відновленню, зняттю психічної напруженості й покращенню загального нервово-психічного стану, активізації психічних та фізичних функцій організму на подолання кризового стану, концентрації сприймання, уваги, мислення та контролю виконання бойового завдання.

Мета: теоретичне обґрунтування проблеми психічної саморегуляції військових фахівців у психологічній практиці.

Методи: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Результати. Розкрито сутність поняття «саморегуляція», його складові, роль самосвідомості у розвитку здатності до саморегуляції власної активності, проблему несвідомого в механізмі регуляції особистості, психологічні особливості саморегуляції різних вікових періодів, особливості саморегуляції індивідуально-психологічних відмінностей між курсантами та студентами.

Висновки. Доведено, що саморегуляція військових фахівців – це процес свідомого впливу на власний психічний і фізичний стани, який залежить від бажання військовослужбовця управляти власними психічними процесами, емоціями, почуттями і станами, і загалом – поведінкою та діяльністю. Здатність до саморегулювання не є вродженою, а формується і розвивається в процесі життя та діяльності.

Ключові слова: саморегуляція, психічна саморегуляція, самосвідомість, нервово-психічний стан, професійна діяльність, військові фахівці

Furs, Oleg. The problem of military specialists' mental self-regulation in psychological theory and practice.

Introduction. Servicemen's use of mental self-regulation methods in extreme military service conditions may help prevent their psychophysiological and mental overloading, facilitate mental recovery, relieve mental tension, improve the general neuropsychic state, activate mental and physical functions, improve perception, attention, thinking, as well as control combat mission performance.

Aim: to theoretically analyze the problem of military specialists' mental self-regulation in psychological practice.

Methods: theoretical analysis, systematization and generalization of scientific literature on the research problem.

Results. The author presents the results of the theoretical analysis of the concept of "self-regulation", its components, the role of self-awareness in the development of personal self-regulation ability, the role of the unconscious in personal regulation, psychological features of self-regulation in different age periods, and differences in self-regulation between cadets and students.

Conclusions. Self-regulation of military specialists is a process of conscious influence on their mental and physical state, which depends on their desire to manage their mental processes, emotions, feelings and states, and in general - behavior and activity. The ability to self-regulate is not innate, but develops during life and activities.

Key words: self-regulation, mental self-regulation, self-awareness, neuropsychiatric state, professional activity, military specialists

Вступ. Трагічні події російсько-української війни та досвід бойових дій доводять, що зміна форм і методів ведення війни із застосуванням гібридних її форм і

високотехнологічних засобів ведення бою значно підвищує вимоги до професійної підготовленості військових фахівців.

Військовослужбовці виконують бойові завдання у нестабільних умовах, що постійно змінюються під впливом різноманітних чинників сучасного бою: високого рівня невизначеності, нервово-психічної напруженості і великої відповідальності, що посилюється застосуванням високотехнологічних засобів ураження, нерегламентованістю робочого дня, загрозами життю та здоров'ю тощо. Ігнорування зазначених стрес-чинників може призвести до зниження працездатності військових фахівців, помилок у прийнятті рішень, психічних зривів, погіршення фізичного здоров'я та загалом функціонального стану. Водночас сформованість знань, умінь і навичок щодо регуляції психічних станів в умовах бойової діяльності дозволяє успішно виконувати професійні обов'язки. Досвід участі військових фахівців в російсько-українській війні переконливо свідчить, що без розвинутої їхньої здатності до психічної саморегуляції складно виконувати службові завдання в особливих умовах. У контексті цього одним із шляхів, що забезпечує успішність їхньої професійної діяльності, є цілеспрямований розвиток такої здатності. Відповідно актуалізується і набуває особливої значущості проблема психічної саморегуляції військових фахівців у психологічній теорії та практиці.

Виходячи з актуальності та недостатнього дослідження проблеми, нами визначено **мету дослідження**: обґрунтування психічної саморегуляції військових фахівців у психологічній теорії та практиці.

Завдання дослідження: визначити рівень дослідженості та наукові підходи до проблеми психічної саморегуляції.

Методи та організація дослідження. Використано теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової інформації, вивчення та систематизація літератури з означеної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення.

Великий рівень загроз національній безпеці України в зв'язку з повномасштабною агресією з боку РФ та трагічні події, пов'язані з нею, суттєво ускладнюють виконання бойових завдань військовими фахівцями й висувають додаткові вимоги до оволодіння теоретичними знаннями та методами психічної саморегуляції в надскладних умовах повсякденної службової діяльності. Це важливі причини, які зумовлюють суттєвий інтерес до проблеми психічної саморегуляції військових фахівців. Водночас сформованість знань, умінь і навичок щодо регуляції психічних станів в умовах бойової діяльності дає їм змогу успішно виконувати професійні обов'язки і бойові завдання.

Отже, вищезазначені чинники свідчать про особливу значущість теоретичних знань та володіння методами психічної саморегуляції в надскладних умовах службової діяльності.

У сучасній психологічній науці проблема саморегуляції набуває надзвичайної вагомості через її значний вплив на професійний розвиток фахівця.

Аналіз поняття «психічна саморегуляція» уможливорює виділити в ньому три складові – «психічна», згідно з якою цей феномен стосується психіки, «само» – вказує, що джерелом регуляції є сама людина і «регуляція» – налагоджувати, упорядковувати.

На сучасному етапі розвитку науки поняття «саморегуляція» набуло міждисциплінарного характеру її дослідження. У межах такого підходу саморегуляція визначається як цілеспрямоване функціонування живих систем різних рівнів організації та складності (Кириченко, 2016). Значну увагу феномену саморегуляції приділено і в теорії еволюції. Зокрема, R. Baumeister et al. (2007) висловлюють припущення про те, що поява саморегуляції є одним із центральних кроків людської еволюції. Саморегуляція, на думку вчених, – одна з характеристик, що, зазвичай, відрізняє саме людську психіку від особливостей психічної активності інших форм життя на планеті Земля (Baumeister, Kruglanski & Higgins, 2007). Саморегуляція визначається як один із універсальних принципів існування живої системи, що відбувається на різних рівнях її функціонування, на основі психічної активності та з метою підтримання відносно стійкої рівноваги як у самій живій системі, так і в її зв'язках із навколишнім середовищем (Кириченко, 2017). У

психофізіології саморегуляція пов'язана з поняттям «гомеостаз», сутність якого полягає в тому, що відхилення від заданого режиму автоматично дає про себе знати унаслідок зворотного зв'язку і само зумовлює дію, усуває відхилення. Найважливіша роль у підтриманні гомеостазу належить нервовій системі, що здійснює регуляцію діяльності органів і систем організму. З огляду на це, в організмі відбувається регулювання психофізіологічних функцій, що підтримує необхідні для нього умови існування (Хрипкова, 1982).

Щодо основних положень поняття «саморегуляція», представлених у психології, то вперше поняття «регуляція» ввів відомий французький дослідник П. Жане, за яким існує сім рівнів регуляції, найвищий з яких посідає система внутрішніх стандартів, що перетворюють людину в активного діяча. Для кожного рівня регуляції характерним є відповідний рівень усвідомлення. У такий спосіб, коли відбувається порушення поведінки, то воно розглядається як результат зміщення найвищих рівнів регуляції у вигляді значних переживань, що травмують особистість (цит. Москальов, 2020).

Вітчизняні представники психологічної теорії також приділяли значну увагу феномену психічної саморегуляції. М. Боришевський (2009) акцентував увагу на важливій ролі самосвідомості у розвитку в особистості здатності до саморегуляції власної активності. Науковець обґрунтовував самосвідомість як складне психічне утворення у структурі особистості, завдяки якому, за умови її адекватного розвитку, відбувається процес урівноважування та конструктивної взаємодії зовнішніх обставин і внутрішніх умов буття (Боришевський, 2009). На думку С. Малазонії (2004), під саморегуляцією слід тлумачити вміння критично ставитися до своїх думок, учинків, дій, почуттів, регулювати й управляти своєю поведінкою, а також – емоціями, волею та діяльністю (Малазонія, 2004).

Отже, у межах цього підходу дослідники наголошують на провідній ролі самосвідомості у психічній саморегуляції людини. Схожими до цього є судження й іноземних дослідників.

У гуманістичній теорії К. Роджерса увага акцентується на ролі самооцінки та самосвідомості у регуляції поведінки і розвитку особистості (Rogers, 1961). На думку К. Роджерса, порушення регуляції поведінки є наслідком суттєвої неузгодженості між самооцінкою та реальним життєвим досвідом людини, що виявляється у недостатній адаптованості до світу, у тривожності й напруженості; водночас відтворення здатності регулювати свою поведінку є результатом зміни Я-концепції у процесі індивідуальної психотерапії (цит. Гайдук, 2017).

Тісно пов'язаним із попереднім, хоча й окремим напрямом дослідження проблеми психічної саморегуляції, є вивчення її через дослідження особливостей вольових процесів людини (Столярченко, 2012).

Саморегуляція в контексті соціально-психологічних досліджень – це встановлення ступеня вираженості в особистості співвідношення соціального та індивідуального, з одночасним наданням переваги соціальному в аспекті її життєвого простору.

У працях А. Bandura (1977, 1991, 1999) описані когнітивні та соціальні чинники регуляторної поведінки особистості. Особистісне функціонування науковець обґрунтовує за допомогою трикомпонентного принципу реципрокного детермінізму. Згідно з цим принципом, функціонування особистості – це результат взаємодії трьох взаємопов'язаних чинників: середовища (соціального й фізичного), афективних і когнітивних систем, а також поведінки людини. Усі зазначені чинники здійснюють взаємний вплив, який відрізняється залежно від контексту. Здатність до саморегуляції – одна з основних здатностей людини, що полягає в умінні ставити цілі та оцінювати власні дії, порівнювати їх із внутрішніми стандартами. На думку вченого, саморегуляція – багатогранне явище, що реалізується через низку додаткових пізнавальних процесів, зокрема внутрішнього самотестування, внутрішніх стандартів, оцінних суджень, афективних реакцій самооцінки (Bandura, 1977; Bandura, 1991; Bandura, 1999).

Значний внесок у розвиток теорії психічної саморегуляції зробили українські психологи. Зокрема, С. Максименко (2006) наголошує на тому, що саморегуляція

відбувається на перетині довільності, інтеграції та переживання як основних ліній розвитку цілісної особистості та передбачає усвідомлену перебудову її смислових утворень і народження нових сенсів через особливі переживання. Учений визначає її як суттєву ознаку, становлення якої відбувається в три етапи в системі інтеграції особистості:

- базова емоційна саморегуляція;
- вольова саморегуляція та смислова;
- ціннісна саморегуляція (Максименко, 2006).

Поняття «професійний образ» як одиниці оперативно-тенденційної фіксації професійного досвіду особистості у виробленні стильових характеристик смислово-мотиваційної регуляції вводять Ж. Вірна & О. Іванашко (2004).

Згідно з визначенням В. Скребця (2004), свідомість являє собою психологічну єдність низки взаємообумовлених структур:

- психічного відображення природного і створеного людиною зовнішнього середовища;
- психічного відокремлення власного «Я» від зовнішнього середовища, тобто чітке відділення суб'єкта від об'єкта діяльності («Я» і «не-Я» сутності);
- саморегуляції та самоспостереження, на основі яких утворюється феномен причетності, формується ставлення «Я» до навколишньої дійсності (Скребець, 2004).

Науковий інтерес становлять і праці, в яких висвітлюються психологічні особливості саморегуляції різних вікових періодів, що зумовлюють її специфіку. Т. Кириченко (2001) та Д. Чижма (2011), на базі варіаційного аналізу показників психологічних компонентів особистісної саморегуляції підлітків, засвідчують нерівномірний, прогресивний розвиток мотивації досягнення; структурну перебудову цілеспрямованості; нерівномірний темп розвитку рефлексії, де є фази прискорення й уповільнення; стрибкоподібний характер розвитку вольового самоуправління (Чижма, 2011).

Низка наукових праць присвячена психологічним особливостям саморегуляції у студентському віці, а саме: Н. Гула (2014) досліджує саморегуляцію як чинник подолання негативних психічних станів, Е. Самотаєва (2010) – психологічні особливості впливу емоційності на індивідуальний стиль саморегуляції студентів, С. Тетерук (2006) – формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі, К. Лисенко-Гелемб'юк (2011) – досліджує саморегуляцію як чинник вирішення міжособистісних конфліктів студентської молоді. Учені доходять висновку про те, що процес саморегуляції є ефективним насамперед за умови усвідомлення його самими студентами; суттєвими механізмами розвитку у студентів процесів саморегуляції є адекватна самооцінка та рівень домагань, високий рівень самоконтролю та рефлексивні вміння.

Результати досліджень А. Порицького (2004), С. Васильєва (2010) щодо особливостей саморегуляції курсантів дали підстави дійти висновку про значущі індивідуально-психологічні відмінності між курсантами (більш високий рівень інтроверсії та соціальної нормативності) і студентами, що детерміновані умовами подвійної адаптації до навчання та військової служби, котра впливає на особливості їхньої психічної саморегуляції.

До вікових особливостей розвитку саморегуляції професійної діяльності у майбутніх операторів авіаційного профілю В. Злагодах (2016) відносить такі: процес саморегуляції є одним із основних у формуванні професійної ідентичності, професійної мотивації, професійно важливих якостей; зростає залученість студента у прогнозування власного професійного майбутнього (Злагодах, 2016).

У результаті теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел з проблеми саморегуляції (Порицький, 2004; Васильєв, 2010; Злагодах, 2016 та ін.) можна констатувати, що психічна саморегуляція військових фахівців – це процес свідомого впливу на власний психічний і фізичний стани, який залежить від бажання військовослужбовця управляти власними психічними процесами, емоціями, почуттями і станами, і загалом – поведінкою та діяльністю.

Знання та використання військовими фахівцями теоретичних знань та методів психічної саморегуляції в надскладних умовах службової діяльності полегшує психофізіологічне, психічне навантаження, сприяє швидкому відновленню, зняттю психічної напруженості й покращенню загального нервово-психічного стану, активізації психічних та фізичних функцій організму на подолання кризового стану, концентрації сприймання, уваги, мислення та контролю виконання бойового завдання.

До індивідуально-типологічних чи стильових особливостей саморегуляції суб'єкта відносять два рівні ланок регуляції:

1) індивідуальні особливості регуляторних процесів суб'єкта, що реалізують основні ланки системи саморегулювання – планування, моделювання, програмування і оцінювання результатів;

2) стильові особливості суб'єкта, що характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції та водночас регуляторно-особистісні властивості (наприклад, самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність) (Ковшов, 2010).

В. Анушкевич (2008) зазначає, що залежність вибору способів саморегуляції зумовлюється індивідуально-психічними та особистісними особливостями, до яких належать рівень екстравертованості, емоційної стійкості, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (Анушкевич, 2008).

Про складність, багатоаспектність, багатогранність поняття «саморегуляція» свідчить диференціація позицій, концептуальних підходів та мета досліджень науковців.

У сучасних дослідженнях (Гайдук, 2017; Злагодух, 2016 та ін.) виокремлюють понад тридцять видів, типів та рівнів саморегуляції: зовнішня і внутрішня, соціальна та біологічна, фізіологічна, нейрофізіологічна, психологічна, довільна і мимовільна, свідомі і несвідомі, безпосередня й опосередкована, вольова, мотиваційна, емоційна, інтелектуальна, пізнавальна, особистісна, настановна, рефлексивна, прихована, жорстка і гнучка, індивідуальна тощо. Критерії, за якими виділяють ті чи інші види та типи саморегуляції, вкрай різноманітні, зокрема:

- соціальна, біологічна, нейрофізіологічна, психологічна як види саморегуляції визначаються відповідно до рівня проведення аналізу (людина в системі суспільних відносин, людина як біологічний організм, нервові механізми саморегуляції, саморегуляція за допомогою психічних образів);

- мимовільна-довільна, несвідомі-свідомі, рефлексивна – виділяються відповідно до участі й ролі свідомості в процесах саморегуляції;

- зовнішня і внутрішня – за характером засобів і чинників саморегуляції;

- індивідуальна, суб'єктивна, особистісна, спонукальна, мотиваційна види саморегуляції описують роль особистості та її окремих проявів у регуляції діяльності;

- пізнавальна, інтелектуальна, емоційна – описують механізми регуляції переважно на рівні того чи іншого психічного процесу.

Низка наукових досліджень про рівні саморегуляції висвітлювалася у публікаціях Л. Підкоритової та Н. Латкіної (2018), які провели емпіричне дослідження рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери (Підкоритова & Латкіна, 2018). Стаття В. Гаврилькевича (2008) присвячена проблемі емоційної саморегуляції особистості, в якій описано три основні рівні механізмів емоційної саморегуляції особистості: несвідомий, свідомий вольовий, свідомий смисловий (Гаврилькевич, 2008), у статті І. Гуляса (2015) показано, що саморегуляція особистості має три основні ефекти: заспокоєння, відновлення та активізація (Гуляс, 2015).

Варто звернути увагу на те, що немає чіткої методологічної підвалини класифікації видів саморегуляції. Зазвичай поняття «саморегуляція» застосовується як для характеристики особливостей людини як активного суб'єкта діяльності, так і з метою аналізу його психічної діяльності та нервової системи.

Отже, саморегуляція є складним, багатоаспектним, багаторівневим феноменом, про що свідчить диференціація позицій та концептуальних підходів до його аналізу. Знання

сутності, структури, механізмів психічної саморегуляції та використання військовими фахівцями методів саморегуляції сприятиме їхній ефективній професійній діяльності.

Висновки. Не вдаючись у більш поглиблений аналіз наукових досліджень з проблеми саморегуляції, важливо усвідомити такі аспекти:

1. Психічна саморегуляція є складним, багатоаспектним, багаторівневим феноменом, про що свідчить диференціація позицій та концептуальних підходів до його дослідження.

2. У результаті теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел з'ясовано, що психічна саморегуляція військових фахівців – це процес свідомого впливу на власний психічний і фізичний стани, який залежить від бажання військовослужбовця управляти власними психічними процесами, емоціями, почуттями і станами, і загалом – поведінкою та діяльністю.

3. Глибокі знання та застосування військовими фахівцями теорії, практики та методів психічної саморегуляції в умовах повсякденної службової діяльності та бойової обстановки сприяють швидкому відновленню, зняттю психічної напруженості, активізації психічних та фізичних функцій організму на подолання кризового стану.

4. Здатність до саморегулювання не є вродженою, а формується і розвивається у процесі життя та діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні психологічних чинників розвитку саморегуляції студентів, впливу психічної саморегуляції на ефективність міжособистісної взаємодії, взаємозв'язку між психічною саморегуляцією та прийняттям рішення в екстремальній ситуації.

Література

1. Анушкевич, В. І. (2008). *Роль саморегуляції в успішності професійної діяльності прокурорів* [Дис. канд. психол. наук]. Харківська держ. академія фізичної культури.
2. Боришевський, М. (2009). Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*, 4, 128–135.
3. Вірна, Ж. П., & Іванашко, О. Є. (2004). Актуально-потенційні закономірності прояву стилів мотиваційно-сміслові регуляції професійної реалізації педагогів. *Практична психологія та соціальна робота*, 8, 74–78.
4. Васильєв, С. П. (2010). *Особливості саморегуляції курсантів в період адаптації до навчання в цивільному вищому навчальному закладі* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.
5. Гаврилькевич, В. К. (2008). Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, (X), ч. 5. 104–113.
6. Гайдук, Г. А. (2017). Теоретико-методологічний аналіз смислової регуляції особистості та її механізми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 3(1), 57–61.
7. Гуляс, І. А. (2015). Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 29, 196–205.
8. Гула, Н. В. (2014). *Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
9. Злагодух, В. В. (2016). *Психологічні чинники розвитку саморегуляції професійної діяльності у майбутніх операторів авіаційного профілю* [Автореф. дис. канд. пед. наук]. Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського».
10. Кириченко, Т. В. (2016). Психологічні особливості саморегуляції вчителя в комунікації у процесі мовленнєво-педагогічного спілкування. *Психолінгвістика*, 20(1), 125–135.
11. Кириченко, Т. В. (2017). Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(1), 82–87. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3.
12. Кириченко, Т. В. (2001). *Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.
13. Ковшов, Р. В. (2010). Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології*, 24(7), 122–134.
14. Лисенко-Гелемб'юк, К. М. (2011). *Саморегуляція як чинник розв'язування міжособистісних конфліктів студентської молоді* [Дис. канд. психол. наук]. Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника.
15. Малазонія, С. В. (2004). *Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

16. Москальов, І. О. (2020). *Психологічні особливості розвитку практичного мислення офіцерів-артилеристів* [Дис. д-ра філософії]. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.
17. Максименко, С. Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості*. ТОВ «КММ».
18. Порицький, А. В. (2004). *Особливості саморегуляції психічних станів курсантами в процесі первинної військово-професійної підготовки* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Харківський воєнний університет.
19. Підкоритова, Л.О., & Латкіна, Н.В. (2018). Емпіричне дослідження рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*, 5, 66-70.
20. Сомотаєва, Е. О. (2010). *Психологічні особливості впливу емоційності на індивідуальний стиль саморегуляції студентів* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського.
21. Столяренко, О. Б. (2012). *Психологія особистості*. Центр учбової літератури.
22. Скребець, В. О. (2004). *Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи*. Видавничий дім «Слово».
23. Тетерук, С. П. (2006). *Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.
24. Хрипкова, А. Г. (1982). *Вікова фізіологія*. Вища школа.
25. Чижма, Д. М. (2011). *Психологічні особливості особистісної саморегуляції у підлітковому віці* [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова.
26. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
27. Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*. Vol. 38, 69–164. University of Nebraska Press.
28. Bandura, A. A (1999). Social cognitive theory of personality. In *Handbook of personality* (2nd ed.), 154–196. Guilford Publications.
29. Baumeister, R. F., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2007). Self-Regulation and executive function. The Self as controlling agent. In *Social psychology: handbook of basic principles* (2nd ed.), 516–539. Guilford Press.
30. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Western Behavioral Sciences institute.

References

1. Anushkevych, V. I. (2008). *Rol samoregulyatsii v uspishnosti profesiinoi dialnosti prokuroriv [The role of self-regulation in professional activity of prosecutors]*. [Unpublished PhD thesis]. Kharkivska derzh. akademiya fizychnoi kultury. [In Ukrainian]
2. Boryshevskiy, M. (2009). Samosvidomist yak faktor psikhichnogo rozvytku osobystosti [Self-awareness as a factor in mental development of the personality]. *Psykhologia i suspilstvo*, 4, 128–135. [In Ukrainian]
3. Virna, Zh. P., & Ivanashko, O. Ye. (2004). Aktualno-potentsiini zakonomirnosti proyavu styliv motyvatsiino-smyslovoi regulyatsii profesiinoi realizatsii pedagogiv [Real and potential manifestations of motivational and semantic professional self-realization regulation styles of teachers]. *Praktychna psykhologia ta sotsialna robota*, 8, 74–78. [In Ukrainian]
4. Vasylyev, S. P. (2010). *Osoblyvosti samoregulyatsii kursantiv v period adaptatsii do navchannya v tsyvilnomu vyschomu navchalnomu zakladi [Features of cadets' self-regulation during their adaptation to a civilian higher educational institution]*. [Unpublished PhD thesis]. Natsionalna akademiya Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy imeni Bogdana Khmelnytskogo. [In Ukrainian]
5. Gavrylkevych, V. K. (2008). Psykhodiagnostychni instrumentarii kompleksnogo doslidzhennya emotsiinoi samoregulyatsii osobystosti [Psychodiagnostic tools for a comprehensive study of emotional self-regulation of the personality]. *Problemy zagalnoi ta pedagogichnoi psykhologii*, (Kh), ch. 5. 104–113. [In Ukrainian]
6. Gaiduk, G. A. (2017). Teoretyko-metodologichniy analiz smyslovoi regulyatsii osobystosti ta yiyi mekhanizmy [Theoretical and methodological analysis of semantic regulation of personality and its mechanisms]. *Naukovyi visnyk Khersonskogo derzhavnogo universytetu. Psykhologichni nauky*, 3(1), 57–61. [In Ukrainian]
7. Gulyas, I. A. (2015). Empirychne doslidzhennya samoregulyatsii osobystosti [Empirical study of personal self-regulation]. *Problemy suchasnoi psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Kamyanets-Podilskogo natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ogiyenka, Instytutu psykhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy*, 29, 196 -205. [In Ukrainian]
8. Gula, N. V. (2014). *Samoregulyatsia yak chynnyk podolannya negatyvnykh psikhichnykh staniv u studentskomu vitsi [Self-regulation as a factor in overcoming negative mental states in students]*. [Unpublished PhD thesis]. Natsionalnyi pedagogichniy universytet imeni M. P. Dragomanova. [In Ukrainian]
9. Zlagodukh, V. V. (2016). *Psykhologichni chynnyky rozvytku samoregulyatsii profesiinoi dialnosti u maibutnikh operatoriv aviatsiinogo profilu [Psychological factors in the development of future aviation operators' professional self-regulation]*. [Unpublished PhD thesis]. Derzh. zakl. «Pivdennoukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskogo». [In Ukrainian]
10. Kyrychenko, T. V. (2016). Psykhologichni osoblyvosti samoregulyatsii vchytelya v komunikatsii u protsesi movlennyevo-pedagogichnogo spilkuvannya [Psychological features of teachers' communication self-regulation in speech and pedagogical communication]. *Psykholingvistyka*, 20(1), 125–135. [In Ukrainian]
11. Kyrychenko, T. V. (2017). Psykhologichniy zmist samoregulyatsii osobystosti [Psychological content of personal self-regulation]. *Naukovyi visnyk Khersonskogo derzhavnogo universytetu. Seria: Psykhologichni nauky*, 3(1), 82–87. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2017_3. [In Ukrainian]

12. Kyrychenko, T. V. (2001). *Psykhologichni mekhanizmy samoregulyatsii povedinky pidlitiv* [Psychological mechanisms of adolescents' self-regulation]. [Unpublished PhD thesis]. Nats. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. [In Ukrainian]
13. Kovshov, R. V. (2010). Teoretychni aspekty samoregulyatsii psykhiichnykh staniv viiskovosluzhbovtiv pidrozdiliv spetsialnogo pryznachennya v osoblyvykh ta ekstremalnykh umovakh [Theoretical aspects of special forces servicemen's mental state self-regulation in extreme conditions]. *Aktualni problemy psykholohii*, 24(7), 122–134. [In Ukrainian]
14. Lysenko-Gelembuk, K. M. (2011). *Samoregulyatsia yak chynnnyk rozvyazuvannya mizhosobystisnykh konfliktiv studentskoi molodi* [Self-regulation as a factor in resolving interpersonal conflicts among students]. [Unpublished PhD thesis]. Prykarp. nats. un-t im. Vasylya Stefanyka. [In Ukrainian]
15. Malazonia, S. V. (2004). *Psykhologichni zasoby formuvannya u maibutnogo pedagoga zdatsnosti do dovilnoi samoregulyatsii povedinky* [Psychological means of development of future teachers' behavior self-regulation ability]. [Unpublished PhD thesis]. Instytut psykholohii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy. [In Ukrainian]
16. Moskalov, I. O. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku praktychnogo myslennya ofitseriv-artylerystiv* [Psychological features of the development of practical thinking of artillery officers]. [Unpublished PhD thesis]. Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Chernyakhovskogo. [In Ukrainian]
17. Maksymenko, S. D. (2006). *Geneza zdiisnennya osobystosti* [Genesis of personality realization]. TOV «KMM». [In Ukrainian]
18. Porytskyi, A. V. (2004). *Osoblyvosti samoregulyatsii psykhiichnykh staniv kursantamy v protsesi pervynnoi viiskovo-profesiinoi pidgotovky* [Features of cadets' self-regulation of mental states in their primary military-professional training]. [Unpublished PhD thesis]. Kharkivskyi voyennyi universytet. [In Ukrainian]
19. Pidkorytova, L.O., & Latkina, N.V. (2018). Empirychne doslidzhennya rivnyi samoregulyatsii u studentiv sotsionomichnoi sfery [Empirical study of the level of self-regulation in socio-economic students]. *Naukovyi visnyk KhDU. Psykhologichni nauky*, 5, 66-70. [In Ukrainian]
20. Samotayeva, E. O. (2010). *Psykhologichni osoblyvosti vplyvu emotsiinosti na indyvidualnyi styl samoregulyatsii studentiv* [Psychological features of the impact of emotionality on students' individual style of self-regulation]. [Unpublished PhD thesis]. Pivdenoukr. derzh. ped. un-t im. K. D. Ushynskogo. [In Ukrainian]
21. Stolyarenko, O. B. (2012). *Psykhologia osobystosti* [Personality psychology]. Tsentr uchbovoi literatury. [In Ukrainian]
22. Skrebets, V. O. (2004). *Ekologichna psykholohia u viddalenykh naslidkakh ekotekhnogennoi katastrofy* [Ecological psychology in distant consequences of an eco-technogenic disaster]. Vydavnychiy dim «Slovo». [In Ukrainian]
23. Teteruk, S. P. (2006). *Formuvannya mekhanizmiv samoregulyatsii studentiv v inshomovnomu prostori* [Formation of mechanisms of students' self-regulation in a foreign language space]. [Unpublished PhD thesis]. Nats. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. [In Ukrainian]
24. Khrypko, A. G. (1982). *Vikova fiziologia* [Age physiology]. Vyscha shkola. [In Ukrainian]
25. Chyzhma, D. M. (2011). *Psykhologichni osoblyvosti osobystisnoi samoregulyatsii u pidlitkovomu vitsi* [Psychological features of personal self-regulation in adolescence]. [Unpublished PhD thesis]. Nats. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. [In Ukrainian]
26. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
27. Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*. Vol. 38, 69–164. University of Nebraska Press.
28. Bandura, A. A (1999). Social cognitive theory of personality. In *Handbook of personality* (2nd ed.), 154–196. Guilford Publications.
29. Baumeister, R. F., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2007). Self-Regulation and executive function. The Self as controlling agent. In *Social psychology: handbook of basic principles* (2nd ed.), 516–539. Guilford Press.
30. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Western Behavioral Sciences institute.

Відомості про автора

Фурс Олег Йосипович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри публічного управління та адміністрування, Навчально-науковий юридичний інститут Державного університету економіки і технологій, м. Кривий Ріг, Україна.

Furs, Oleg, PhD, Associate Professor of the Department of Public Management and Administration, Educational and Scientific Law Institute of the State University of Economics and Technologies, Kryvyi Rih, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3301-3161>

E-mail: furs2234@gmail.com

Отримано 15 жовтня 2025 р.
Рецензовано 12 листопада 2025 р.
Прийнято 21 листопада 2025 р.