

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЮ

Вінтоняк В. Ф. кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри суспільних наук
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-3878-1848>

Капушта Я. В. слухач Національного
університету оборони України

Змійовська М. І. слухач Національного
університету оборони України

Психологічні механізми саморегуляції психічних станів та поведінки дозволяють оптимально долати психологічні труднощі, які негативно впливають на психіку, приводять її до перезбудження, зриву діяльності, деформації особистості у подальшому. Метою статті є теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження психологічного змісту механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою. Встановлено що механізми саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою забезпечують ефективне виконання функціональних завдань за призначенням, здатність регулювати імпульси, мислення, емоції та поведінку для досягнення цілей бою.

Ключові слова: психологічний механізм; психічні стани; саморегуляція; механізми саморегуляції; жінки-військовослужбовці; бойові дії.

Вступ. Специфіка службової діяльності військовослужбовців сил безпеки та оборони України в сучасних бойових умовах зумовлює виразну необхідність формування й зміцнення їх психологічної стійкості до негативного впливу різних чинників при виконанні службових завдань. Як показують численні прикладні дослідження, ефективність виконання ними службово-бойових завдань багато у чому залежить від сформованої системи саморегуляції, яка дозволяє протистояти дії бойових стрес-факторів, зберігати адекватність сприйняття поточної ситуації та реагування на неї. Саморегуляція психічних станів та поведінки військовослужбовців дозволяє вчасно та адекватно реагувати на непередбачені зміни обстановки шляхом оптимального зниження рівня страху, тривоги, напруги, а також необхідного контролю емоційних проявів у цілому.

Саморегуляція обумовлює здатність особистості виходити за межі наявної ситуації, опановувати способи досягнення значущої перспективної мети. Вона сприяє розвитку здатності узгоджувати свою поведінку з діями інших людей, програмувати її, передбачаючи характеристики реакції на відповідні вчинки з боку суспільства.

Українськими та зарубіжними вченими достатньо широко досліджені різноманітні змістові аспекти особливостей саморегуляції

психічних станів, поведінки й діяльності особистості, серед яких зокрема: емоційна саморегуляція (О.Я. Чебикін, 1999; О.П. Саннікова, 1984, 2003; J. D. Mayer, P. Salovey, 1995; T.A. Waiden, M.C. Smith, 1997; N.A. Fox, S.D. Calkins, 2003; N. Eisenberg, T. L. Spinrad, 2004; J. V. Hoeksma, J. Oosterlaan, E. M. Schipper, 2004 та ін.),

вольова саморегуляція (Л.І. Анциферова, 2000; Л.С. Виготський, 1984; В.О. Іванніков, 2006; Є.П. Ільїн, 2009; В.К. Калін, 1989; В.І. Селіванов, 1979; Б.М. Смірнов, 2000 та ін.), саморегуляція психічних станів (Т.П. Вісковатова, 2013; Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров 2004; Л.Г. Дика, 2002, 2003; Д.В. Журавльов, 2009; К.С. Максименко, 2015), стильові аспекти саморегуляції в контексті довільної активності людини (Ж.П. Вірна, 2003; Л. Г. Дика, 2002, 2003; О.А. Конопкін, 1989; В.І. Моросанова, 1995, 2000, 2001; О.М. Коноз, 2000), моральна саморегуляція (І.Д. Бех, 1995, 2018; М.Й. Боришевський, 1992, 1996, 2009; Б.С. Братусь, Т.В. Кириченко, 2001; В.О. Татенко, 1996; Р.В. Павелків, 2009 та ін.), інтелектуальна саморегуляція (А. Bandura, 1988, 1991; І.М. Семенов, 1982, 1990; Н.І. Пов'якель 2003, 2004; Н.Ф. Шевченко, 2012, 2013), ціннісно-сміслова саморегуляція (І.М. Галян, 2017; М.І. Бобнева, 1976; І.С. Кон, 1984; І.І. Чеснокова, 1977 та ін.); психологія саморегуляції суб'єкта діяльності (М.Й.

Боришевський, 1996, 2012; В.В. Клименко, 2013; С.Д. Максименко, 2006; В.О. Моляко, 2002; М.В. Савчин, 2010; В.О. Татенко, 1996; В.О. Олефір, 2016 та ін.).

Серед зарубіжних досліджень також слід відмітити роботи, присвячені саморегуляції та самоєфективності (D.H. Schunk, P.A. Ertmer, M. Voekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner, 2000), саморегуляції та мотивації (B. Zimmermann, 2008), метакогнітивних аспектів дослідження саморегуляції (G. Schraw, K.J. Strippel, K.R. Hartley, 2006; K.M. Zabucky, 2008), поведінкових, емоційних та когнітивних аспектів саморегуляції (J.C.-H. Sun, R. Rueda, 2012).

Безпосередньо проблематику регуляції поведінки військовослужбовців та інших фахівців екстремального профілю діяльності вчені розглядали в контекстах: психології регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях (О.П. Макаревич, 2001); негативних психічних станів в умовах надзвичайної ситуації (С.М. Миронець, О.В. Тімченко, 2008); суб'єктивної оцінки ризиків у структурі регуляції професійної діяльності (В.І. Ісаченко, 2011); когнітивної саморегуляції емоційно-вольових проявів (І.Б. Ковальова, 2012); психологічних механізмів саморегуляції поведінки у жінок-військовослужбовців (О.А. Іванова, 2016); психології символічної регуляції дій і вчинків (О.Ф. Хміляр, 2016); психологічної само- та взаємодопомоги в умовах ведення бойових дій, розроблення системи саморегуляції (О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько, 2018, 2019); ролі саморегуляції у формуванні посттравматичного стресового розладу (О.С. Колесніченко, 2019); формування механізмів саморегуляції поведінки в процесі психологічної реабілітації (О.Б. Сидоренко, 2017; Т.В. Кириченко, 2020); соціально-психологічних детермінант виникнення бойового стресу (К.О. Кравченко, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков, 2017; О.А. Блінов, 2020); професійної психічної саморегуляції в процесі спеціальної психологічної підготовки (О.Й. Фурс 2021); засобів саморегуляції психоемоційної напруженості (Л.В. Левицька, 2022);

формування та забезпечення психологічної стійкості та стресостійкості до раптових змін бойової обстановки (О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко, 2022); стильової саморегуляції поведінки (Є. Коваленко, 2023);

психологічних механізмів регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії (В.В. Апальков, 2023); динаміки негативних психічних станів в умовах бойових дій (В.В. Стасюк 2013, 2016; Н.А. Агаєв 2016; О.Р. Охременко, С.В. Мамченко, В.В. Стасюк, О.Ф. Хміляр, 2018; Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко, А.Б. Неурова, А.М. Романишин, 2023; Д. Гроссман, Л. Крістенсен, 2023).

Разом з тим, слід відмітити, що проблематика розуміння психологічних механізмів саморегуляції поведінки військовослужбовців залишається недостатньо розробленою. На сучасному етапі розвитку українського суспільства, на тлі загострення активної фази війни росіян проти України, в умовах постійно зростаючої потреби українського війська у мотивованих, якісно підготовлених фахівцях з урахуванням гендерного паритету, лише зростає актуальність дослідження розуміння психологічних механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців сил безпеки та оборони України в бойових умовах, що і зумовило вибір авторами теми дослідження.

Мета дослідження – визначити психологічний зміст механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою.

Теоретичне підґрунтя. Регуляція поведінки людини та визначення структури її механізмів належать до фундаментальних проблем психологічної науки. Сучасні наукові дослідження присвячені регулятивним функціям різноманітних станів готовності особистості до визначеного способу активності та дій, серед яких життєва позиція, спрямованість інтересів, ціннісні орієнтації, соціальні установки, суб'єктивне ставлення, домінуюча мотивацію, суб'єктивний сенс, яким вони наділяються. У широкому сенсі поняття «регуляція» визначається як впорядкування, організація і детермінація доцільних процесів, тобто зовнішня регуляція і внутрішня саморегуляція поведінки.

За даними N.L. Mead та R.F. Vaumeister саморегуляція є адаптивною характеристикою особистості, що дозволяє їй визначати та коригувати свою поведінку відповідно до особистих потреб та соціальних стандартів. На їх думку функціональні та символічні аспекти об'єктів сприяють саморегуляції

шляхом розширення визнання та прихильності загальноприйнятним стандартам поведінки, моніторингу та здатності до змін (Mead, & Baumeister, 2021).

Т.В. Кириченко (2020) вважає саморегуляцію поведінки структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, що проявляються у визначенні позицій щодо подій, ситуацій, самоаналізі вчинків, прийнятті довільних рішень, доборі, оцінюванні засобів реалізації задуманого та ціннісному ставленні до себе. Вчена розглядає саморегуляцію поведінки як сукупність зовнішніх та внутрішніх соціально-психологічних, мотиваційних та вольових виявів самосвідомості особистості, що є цілісним особистісним утворенням, інтегруючим у собі психологічні механізми поведінки.

Вчена наголошує, що саморегуляція є проявом внутрішньої активності особистості у діях та вчинках, пов'язаних з її актуальними потребами (прагненням досягти успіху, одержати схвалення, самоствердитись, визначити своє місце в соціумі) та є засобом їх задоволення. Основними установками, що формуються на основі взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів, визначає рівень домагань та ціннісні орієнтації. В структурі саморегуляції вчена виокремлює когнітивну (пов'язана з рефлексією власної поведінки, усвідомленням себе як суб'єкта поведінки), мотиваційно-емоційну (включає переживання та мотиви, що опосередковують та координують дії, спілкування, взаємини), вольову (містить субстанційні та ціннісні спонукання, моральну мотивацію поведінкових реакцій і звершень) та поведінкову (концентрує осмислені акти дій, вчинків та життєвих позицій загалом) складові частини, що пов'язані з глибинними особистісними утвореннями (Т. Кириченко, 2020).

В.О. Олефір зазначає, що феномен саморегуляції є формою реалізації інтегративного утворення – інтелектуально-особистісного потенціалу, який вченим визначений як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей, що лежить в основі здатності до успішної саморегуляції в різних видах діяльності (О. Олефір, 2016). За даними вчених ціннісна детермінація регуляції поведінки відбувається на трьох

соціально-психологічних рівнях. На першому – «відкрито нормативному» або «нормованому» – генетично більш ранньому рівні, цінності, як регулятор активності, ще не сформовані, тому поведінка обумовлена внутрішньогруповими факторами: симпатіями та антипатіями, наявністю або відсутністю лідера, груповими нормами. Ключовими механізмами регуляції цього рівня є наслідування і негативізм, навіювання та зараження. На другому – «нормативно-ціннісному» рівні відбувається поєднання та співвіднесення групових норм та індивідуальних цінностей особистості, тому провідним механізмом регуляції виступає соціальне порівняння, що виявляється в ухваленні рішення про певну лінію поведінки на основі аналізу й зіставлення свого ідеалу та групової норми. На третьому – «ціннісному» рівні ключовим стає сам зміст спілкування, у якому створюється атмосфера для активного включення особистості, мобілізації ресурсів усіх членів групи (Д. Усик, 2023).

Дослідження вчених і сучасні реалії показують, що жінки проходять військову службу в усіх без винятку військових підрозділах сил безпеки та оборони України. При цьому існуючі протиріччя між проголошеною рівністю та реальним статусом залишається гострим, адже вони мають постійно доводити чоловікам свій професіоналізм, що є додатковим джерелом стресових навантажень. Слід відмітити, що об'єктивні фізичні та психофізіологічні відмінності жінок-військовослужбовців від чоловіків призводять до виникнення і розвитку стресових станів під час виконання службових обов'язків на тлі невідповідності між професійними вимогам і можливостями організму. Так, за окремими даними, маскулінна сила жінок на 30–60% менша за чоловіків, лише 1% жінок досягає того ж рівня фізичної підготовки, що й чоловіки, їм необхідно прикласти на 25–30% більше зусиль щоб досягти рівнозначних з чоловіками результатів (О. Іванова, 2016). Для найважчих професій в армії чоловіки мають більш високі фізіологічні можливості, більш стійкі до втоми і травм і, таким чином, витриваліші, ніж жінки (Кокун, Ключков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022). А ефективність професіоналізму жінок-військовослужбовців багато в чому обумовлена рівнем гендерної культури їх керівників (командирів). Однією з найбільш

значущих проблем взаємодії у військово-професійному середовищі лишаються сексуальні домагання, нерозуміння офіцерами-керівниками проблем жінок, пов'язаних з родиною та вихованням дітей (О. Іванова, 2016).

Детермінантами протиріч, конфліктів є також підвищена, порівняно з чоловіками, емоційна чутливість жінок, більш виразний страх за себе та родину, прагнення до справедливості розподілу службового навантаження, боротьба з фаворитизмом в підрозділі, сімейні проблеми, що позначаються на ефективності службової діяльності жінок більше, ніж чоловіків. Відмічається, що для українських жінок-військовослужбовців основними причинами виникнення проблем у підрозділах є: недоліки в організації та умови служби, недосконалість забезпечення, розподілу відпусток, несення служби в добовому наряді, перспектив службового зростання; помилковість рішень через некомпетентність керівників, особливості стилю управління; протиріччя інтересів колег, порушення внутрішньогрупових норм поведінки, їх особистісні особливості (О. Іванова, 2016).

Важливими детермінантами регуляції поведінки в професійному середовищі, у жінок-військовослужбовців порівняно з чоловіками також виступають: періодична зміна настрою, більш виразний прояв комунікативних якостей та емоційне забарвлення міжособистісної взаємодії, уважність (краще помічають відтінки переживань, міміку, відчувають настрій), легкість встановлення соціальних контактів, достатньо вільне висловлювання своєї позиції, вищий рівень емпатії, уміння й бажання підтримати. Суттєві соціально-психологічні відмінності військово-професійної діяльності жінок-військовослужбовців від чоловіків полягають насамперед у нейрофізіологічних механізмах сприйняття подій, конфліктів і конфліктної поведінки в службово-професійній ситуації (О. Іванова, 2016).

Варто відзначити важливі психофізіологічні особливості професійної діяльності жінок в бойових умовах військової служби. Зокрема, в екстремальних умовах бойових дій жінки-військовослужбовці реагують на стресові фактори, як правило, більш послідовно і відтерміновано в часі ніж чоловіки, намагаючись зняти вплив стресу на свою психіку не за рахунок включення

особистісного потенціалу, а за рахунок використання можливостей свого найближчого оточення. Вивчаючи нейрофізіологічні механізми сприйняття і спогадів стресових подій Л. Кехілл виявив більш виразний їх вплив на жінок ніж чоловіків. Жінки в більшості випадків прагнуть не думати про наближення, а уникнути стресової ситуації, тоді як чоловіки намагаються екстраполувати, прогнозувати і моделювати стресову ситуацію. В результаті психіка жінок реагує на ситуацію вже з самого початку її дії більш включено й уразливо (О. Іванова, 2016). Водночас, жінки краще приймають логічні рішення в стресових умовах без негативного впливу тестостерону, який підвищує активність ділянок мозку, пов'язаних із контролем імпульсів та відволіканням. А з біомеханічної точки зору, у жінок нижчий центр тяжіння, що за своєю природою забезпечує їм найкращий баланс, корисний для рукопашного бою, лазіння та подолання важкопрохідної місцевості. Відмітимо також, що останні дослідження психічної стійкості показали відсутність гендерних відмінностей між декількома типами стресових факторів, пов'язаних зі службою в армії, включаючи бойові дії та посттравматичні стресові розлади. До того ж чоловіки в 5 разів частіше за жінок використовують алкоголь як механізм подолання стресу, стають залежними від алкоголю або отримують діагноз антисоціального розладу особистості (Кокун, Клочков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022).

Методи дослідження. Застосовано теоретичні методи дослідження: аналізу, систематизації, зіставлення й узагальнення, інтерпретації сучасних теоретико-емпіричних досліджень прояву психологічних механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців в бойових умовах в українській і зарубіжній психології.

Результати дослідження і обговорення. Важливим поняттям в контексті нашого дослідження виступає феномен «психологічного механізму». Психологічні механізми вчені розглядають як динамічну сторону психічного життя людини, що спрямовує рух психічної діяльності до певного результату на основі певної структурної організації (Т. Кириченко, 2020).

Відтак, М.І. Боришевський визначає феномен психологічного механізму через наявність стану оптимальної взаємодії між

певними структурними елементами (або підсистемами) психологічної системи, що забезпечує її функціонування, становлення та розвиток. Л.І. Анциферова розглядала психологічні механізми в якості функціональних способів перетворення психологічної організації, в результаті дії яких з'являються психологічні новоутворення, підвищується (або знижується) рівень організованості особистісної системи та якісно змінюється режим її функціонування у контексті реальних або уявних перетворень стосунків індивіда із суспільством, світом загалом. За С.Д. Максименком механізм психіки людини є знаряддям, пристроєм у людини, завдяки якому в різних процесах діяльності її органи і системи, поєднуючись у цілісність, забезпечують її перетворення енергії та інформації.

Психологічні механізми, за З.В. Юрченко, являють собою сукупність факторів, умов, закономірностей взаємодії людини з дійсністю, забезпечують її функціонування, постійно діючу або ситуативну цілісну психологічну систему, яка визначає функціонування й розвиток особистості. На думку М.Л. Смольсон, вважає, що в цьому понятті операционалізована процесуальність психіки, психічних утворень, оскільки процес як рух, та рух як розвиток системи є неможливим без її механізмів.

Т.В. Кириченко вважає, що психологічні механізми пов'язані як з внутрішньо психологічними, так і з інтеракційними процесами становлення та розвитку особистості й розглядає їх як функціональні способи перетворення психічної організації особистості, внаслідок чого особистісні новоутворення стають виразними, що зумовлюють різні рівні організації особистісної системи, її режим функціонування. Поняття «психологічного механізму» дозволяє визначити детермінацію та особливості функціонування тих чи інших явищ або процесів та пов'язано з реалізацією системно-структурного підходу до вивчення конкретних психологічних феноменів зі складною структурою, яка зумовлена тими чи іншими регулятивними функціями (Т. Кириченко, 2020).

За даними О.А. Іванової (2016) поняття «механізму» у психології відображає певний психологічний ресурс, пояснення причин явища, цілісної конфігурації, що складається з

окремих компонентів і забезпечує виконання регулятивних функцій.

На думку І.Д. Бега, виникнення й формування регулятивних механізмів поведінки суб'єкта пов'язані з його здатністю розмежувати в часі спонукально-операційну і виконавську частини поведінкового акту.

Є. Коваленко (2023) розглядає зміст саморегуляції через регуляцію емоцій, стриманість і поведінковий контроль, яку здатні погіршити надмірна імпульсивність, недостатня сформованість адекватних поведінкових моделей, зокрема також збільшити ризик прояву адиктивної поведінки.

За даними Д.Б. Усика серед механізмів саморегуляції особистості виділяють: 1) самооцінку, як усвідомлення внутрішнього протиріччя між реальним та ідеальним образом «Я»; 2) самоконтроль, через співвіднесення поведінкового акту з прямим або передбачуваним оцінюванням його іншими; 3) елементарні фіксовані установки, соціальні фіксовані установки (атитюди), базові соціальні установки, ціннісні орієнтації особистості (Д. Усик, 2023).

Психологічні механізми саморегуляції поведінки, на думку Т.В. Кириченко (2020), є інтегративною сукупністю психічних властивостей індивіда, спрямовані до регуляції його дій, вчинків, поведінки, ґрунтуючись на визначених зразках, еталонах, цінностях індивідуального та суспільного характеру. Вони тісно пов'язані з такими мотиваційними компонентами як установки, провідні потреби та мотиви, що в сукупності відображають систему суб'єктивно важливого ставлення до різноманітних явищ суспільного життя, до інших людей, до себе. Сукупність психологічних механізмів становить внутрішню сутність саморегуляції поведінки особистості та включає в себе: ціннісні орієнтації, рівень домагань, мотивацію досягнення, мотивацію схвалення, локус-контроль, прагнення самоствердження та визнання. Ці механізми є постійно взаємодіють, ситуативно зумовлені, як цілісна система способів, прийомів та операцій, застосовуються особистістю на різних рівнях усвідомлення.

О.Ю. Горбачова, Ю.М. Сошина визначають смислотворення як механізм саморегуляції зрілої особистості, здатної до інтеграції власного життєвого досвіду та його екстраполяції в професійній діяльності,

оскільки усвідомлені та прийняті сенси об'єктивно зумовлюють позицію людини, а не декларують її. Вчені розглядають специфічні для певної (визначеної) перешкоди механізми саморегуляції, як стійкі вияви в поведінці і діяльності, серед яких: самооцінка, цілепокладання, рефлексія, ідентифікація, смислотворення (О. Горбачова, & Сошина, 2021).

У своєму дослідженні В.О. Олефір (2016) приходить до висновку, що регуляторний ефект інтелектуально-особистісного потенціалу опосередкований через усвідомлену саморегуляцію довільної активності та проявляється у зв'язку із надійністю професійної діяльності суб'єкта у надзвичайній ситуації. Вчений визначає, що надійність професійної діяльності безпосередньо прямо пов'язана із рівнем розвитку загальних інтелектуальних здібностей, гнучкості когнітивного контролю, полнезалежності, рефлексивності, автономної каузальної орієнтації, самоефективності, життєстійкості суб'єкта.

Як зазначають Т.Л. Грицевич, О.С. Капінус, Т.М. Мацевко, А.Б. Неурова, А.М. Романишин, сучасний бій є суворим випробуванням фізичних і духовних сил військовослужбовця, здатності активно протистояти впливу екстремальних, украй несприятливих для життя чинників, зберігати волю і рішучість, щоб повністю виконати поставлене йому бойове завдання. Під час бою також відбувається запекла боротьба цілей, мотивів, переконань, настроїв, волі, думок військовослужбовців супротивних сторін (Грицевич, Капінус, Мацевко, Неурова, & Романишин, 2022).

Н.А. Агаєв (2016) наголошує, що динаміку станів бойового стресу і ступінь їх виявів визначає взаємодія різнопланових стресорів бойової обстановки з безперервно мінливим під їх впливом психобіологічним субстратом особистості. Негативними психологічними станами військовослужбовців у бойових умовах є: градації бойового стресу, бойова й оперативна стресові реакції, бойова втома, бойова психічна травма, посттравматичний стресовий розлад. Вчений визначає бойовий стрес, як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженням механізмів реактивної

саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

За даними О.А. Блінова, у реальному бою на психіку військовослужбовця діють фактори бойового стресу, бойові психічні травми, що викликають психологічні труднощі, які пригноблюють психіку, приводять її до перезбудження, зриву самої діяльності, до деформації їх особистості у подальшому (О. Блінов, 2020, с. 89,104). Зокрема, безпосередньо емоційно впливають на особистість стрес-фактори групи «Х», серед яких: небезпека (загроза), несподіваність (зенацькість), новизна (нестандартність) обстановки, невизначеність, відповідальність, негативні емоційні реакції, монотонність, групова ізоляція, клаустрофобія, втомлюваність, дискомфорт. Опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця стрес-фактори групи «У»: дефіцит часу, підвищення темпу дій, крайня інтелектуальна складність рішень, надлишок інформації, одночасне поєднання кількох видів діяльності, ступінь злагодженості дій (О. Блінов, 2020, с. 91).

Внаслідок впливу на психіку військовослужбовців бойового травматичного стресу в них виникають емоційні порушення (висока тривожність, емоційна нестійкість, пригніченість); когнітивні зміни (сплутаність причинно-наслідкових зв'язків, ірраціональність установок, складнощі з осмисленням обстановки та ін.); зміни в особистісній сфері (невмотивована агресивність, деструктивна поведінка, нестійка самооцінка, алкоголізація тощо) (О. Блінов, 2020, с. 110-111).

Суттєвим аспектом у такому разі постає проблема саморегуляції поведінки військовослужбовців, адже у такому важкому випробуванні на міцність усіх психічних і фізичних можливостей, кожен може постати перед тим, чого не розуміє, відчути те, чого доти ніколи не відчував. Незважаючи на специфічність та індивідуальність переживань кожної людини, є багато загального в реакціях на небезпеку, необхідність знищувати супротивника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники. Вчені зазначають, що поряд з такими переживаннями як патріотизм, прагнення помститися ворогові, виконати бойове завдання, військові відчувають в бою страх смерті, поранення, каліцтва, ворожого полону, боязнь виявитися нездатним виконати бойове завдання і постати боягузом в очах

товаришів. Учасники бойового зіткнення також почувають прискорене серцебиття, брак повітря, внутрішнє завмирання, мурашки по тілу, ворушіння волосся, фізичну слабкість, жар або холод, дискомфорт або біль у грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Також трапляються запаморочення, нудота, блювота, нетримання сечі, пронос як під час самого бою, так і у періоди до і після нього (Грицевич, Капінус, Мацевко, Неурова, & Романишин, 2022).

У дослідженні психологічних механізмів саморегуляції поведінки жінок-військовослужбовців в особливих умовах О.А. Івановою (2016) розроблено модель регуляції, що відображає ієрархічні рівні за мимовільною та довільною формами регуляції, механізми яких послідовно формуються в процесі їх особистісно-професійного становлення узгоджено зі структурними компонентами особистості та логікою її розвитку від індивідуального рівня до рівня суб'єкта військово-професійної діяльності.

Механізми регуляції поведінки жінок-військовослужбовців представлені на відповідних рівнях: 1) сенсорно-перцептивному (індивідуальному, психофізіологічному), що включає такі механізми як: інстинкти, потяги, потреби, рефлекторні програми, автоматизми; 2) операційно-технічному (предметно-діяльнісному), що відображає механізми емоційного (базального) рівня: психологічні захисти та емоційне задоволення, а також вольового рівня: вольові дії, зусилля, поточний і опосередкований самоконтроль; 3) мотиваційно-ціннісному рівні (особистісному, цільовому), що включає такі механізми як: самооцінка, домагання, локус контролю, цінності, образ «Я», аутопсихологічна компетентність, цілепокладання; 4) рефлексивно-оціночному (суб'єктному, смислового рівні), що відображає механізми: самоставлення, рефлексивне осмислення, самовдосконалення, суб'єктна активність, самодетермінація. При цьому мимовільній формі регуляції поведінки відповідають сенсорно-перцептивний та емоційна (базальна) складова операційно-технічного рівня, а довільній – вольова складова операційно-технічного рівня, мотиваційно-ціннісний та рефлексивно-оціночний рівні (О. Іванова, 2016).

Одержані Є. Коваленком емпіричні результати стильових особливостей саморегуляції показали, що для військовослужбовців з ненормативною поведінкою характерні низькі значення показників саморегуляції (моделювання, гнучкості та самостійності), негативно впливає на їх психоемоційний стан, як наслідок – адекватність сприйнятті ситуації. Водночас у них достатньо сформовані показники планування, програмування та оцінювання результатів військово-професійної діяльності. В групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою в більшому ступені сформовані потреба в плануванні, моделюванні й оцінюванні діяльності, що свідчить про більш усвідомлене ставлення до військово-професійної діяльності, прагнення спрогнозувати імовірні ризики та спланувати урегулювання складних ситуацій. За середнього рівня прояву показників моделювання, програмування, гнучкості та самостійності на тлі високих показників планування, оцінювання результатів в даній групі військовослужбовців загальний рівень саморегуляції високий. Таким чином автор показує, що нормативність поведінки суттєво залежить від якісного рівня розвитку стилю саморегуляції поведінки у військовослужбовців, що також сприяє розвитку амбітності, цілеспрямованості, готовності опанувати себе, дозволяє якісно виконувати свої обов'язки без шкоди власному добробуту (Є. Коваленко, 2023).

Цінними для розуміння психологічного змісту механізмів саморегуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час підготовки до бою є праці О.Ф. Хміляра (2016) та В.В. Апалькова (2023). Так, у своєму дослідженні психології символічної регуляції дій і вчинків особистості О.Ф. Хміляр визначає поняття «психомоторного символу», що включає структурними елементами всі рухи тіла, міміку, проксеміку, інтонаційні, ритмічні, висотні характеристики голосу, його часову і просторову організацію. Психомоторні символи регулюють процес спілкування особистості й поведінки в цілому закодованими смисловими навантаженнями, навіть якщо особистість цього не усвідомлює (О. Хміляр, 2016).

В.В. Апальков в своїй роботі досліджує психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної

мімікрії та вважає її адаптивним засобом регуляції поведінки військовослужбовців, які перебувають у військовому полоні, що виражається в подвійності моралі, амбівалентності суджень і дій військовополоненого, його свідомому намірі вибірково уподібнюватися навколишньому середовищу, втілюючи заради виживання в об'єктивній дійсності маскувально-імітаційну роль (В. Апальков, 2023).

Ми погоджуємось з позицією Т.В. Кириченко (2020), що на процес формування психологічних механізмів саморегуляції поведінки суттєво впливає моральна самосвідомість, через призму якої особистість сприймає повсякденність, себе та інших у суцільному просторі буття. Для військовослужбовців моральна нормативність поведінки в бойових умовах відіграє ключову роль, адже війна завжди передбачає фізичне знищення ворога, тобто живої сили супротивника.

Психологічні особливості моральних орієнтацій, розглянуті Л. Кольбергом, розподілені на такі чотири групи: 1) нормативний порядок (включає орієнтацію на соціальні та моральні правила і ролі), 2) утилітарні наслідки (передбачає орієнтацію на хороші та погані наслідки дій заради блага інших або свого), 3) справедливість або чесність (включає орієнтацію на взаємини свободи, рівності, взаємодії та міжособистісні контакти), 4) ідеальне «Я» (передбачає орієнтацію на образ себе як хорошої людини або людини із совістю, її мотиви і чесноти) (Д. Усик, 2023).

Слушною в контексті розуміння психологічних механізмів регуляції психічних станів жінок-військовослужбовців під час збройного протистояння з ворогом на полі бою є позиція М.Й. Боришевського про те, що моральність, як головна складова духовності, народжується, визріває, формується та функціонує у моральній діяльності, моральній поведінці. Саме моральність дозволяє особистості осмислити сенс свого життя, збагнути мету, задля якої вона живе, усвідомити свою неповторність, прийняти відповідальність за діяльність, зрозуміти сенс боротьби зі злом в ім'я добра.

За даними І.Д. Беха процес свідомого сприйняття суб'єктом моральної вимоги доцільно поділити на два етапи. На першому відбувається формування у суб'єкта емоційного переживання поставленої вимоги

під час оволодіння ним зовнішньою ситуацією, а на другому виникає довільне позитивне ставлення до моральної вимоги і готовність втілення її у реальну поведінку в результаті внутрішньої (рефлексійно-вольової) діяльності.

Моральна регуляція поведінки особистості на думку Д.Б. Усика (2023) включає: 1) безпосередні вимоги до суб'єкта з боку суспільства; 2) інтеріоризацію суб'єктом цих вимог суспільства; 3) саму поведінку суб'єкта у ситуаціях, які вимагають морального вибору. Основними структурними компонентами системи моральної регуляції суб'єкта є: макросередовище (класи), мікросередовище (малі групи), особистісний (окремі особистості, з їх соціальним змістом «одиночного суб'єкта моральної регуляції»).

Суттєвим аспектом для розуміння психологічних механізмів моральної регуляції поведінки особистості в бойових умовах є форми нормативної регуляції поведінки за С.Г. Якобсоном, функціонування яких забезпечують власні відмінні психологічні механізми. Зокрема, звичайно-традиційну форму забезпечує феномен норми, яка породжується масовим повторенням однотипних дій та їх закріпленням у вигляді загальнообов'язкових стереотипів поведінки. Моральну ж форму регуляції визначає норма моральна, яка формується з виникненням вже оціночно-критичного ставлення до стереотипів поведінки, втілюється в уявленнях про належне і цінне через поняття добра, зла, справедливості. Ґрунтуючись на суперечливості образу «Я» у ситуації етичного вибору за конкретних умов, моральна регуляція поведінки відбувається на тлі зіткнення сформованого позитивного образу «Я», як певної цілісності, та негативного образу власної поведінки в контексті певних умов. Моральне регулювання відбуватиметься шляхом трансформації прийнятих стереотипів поведінки крізь призму оціночно-критичного ставлення самої особистості. Цей процес забезпечуватиме діалектична взаємодія компонентів психологічного механізму моральної регуляції: 1) образу себе, як тотожного позитивному еталону; 2) дії співвіднесення своїх вчинків з негативним етичним еталоном; 3) усвідомлення протиріччя між цілісним образом себе і своїм конкретним вчинком (Д. Усик, 2023).

Саме тому, на нашу думку в реальних бойових умовах регуляція поведінки жінок-військовослужбовців буде особливою, детермінованою описаним механізмом моральної саморегуляції поведінки в конкретних умовах бойової обстановки.

Цінними в контексті предмету нашого дослідження є роботи щодо психологічної само- та взаємодопомоги військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій, розроблення системи саморегуляції (Колесніченко, Мацегора, & Приходько, 2019); формування та забезпечення психологічної стійкості та стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки (Кокун, Клочков, Мороз, Пішко, & Лозінська, 2022); професійної психічної саморегуляції майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки (О. Фурс, 2021).

О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько (2019) зазначають, що самостійно набуті військовослужбовцями методи саморегуляції мають різну ефективність під час дії бойових стрес-факторів, тому важливим завданням є цілеспрямоване навчання військовослужбовців на заняттях із професійної психологічної підготовки методам саморегуляції. Для цілеспрямованого формування власної системи саморегуляції необхідно: визначити та усвідомити наявні механізми зняття напруги і розрядки, підвищення тону, якими вже володіє військовослужбовець; перейти від спонтанного до свідомого застосування цих способів регуляції; освоїти необхідні нові способи саморегуляції (пов'язані з управлінням диханням, тонусом м'язів, рухом, уявними образами, словесним впливом).

О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська (2022) вважають одним із основних завдань психологічної підготовки особового складу формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій. Саморегуляція визначається як здатність регулювати імпульси, мислення, емоції та поведінку для досягнення цілей, а також готовність і здатність виражати емоції. Ефективне тренування стійкості доказове і інтегроване в існуючу військово-професійну підготовку, спрямоване на розвиток функціональних і практичних навичок, які

допомагають військовослужбовцям виживати в складних сценаріях і досягати цілей місії; а також розвинути регуляторні когнітивні та емоційні навички, необхідні для подолання стресу та підвищення продуктивності. Вчені визначають, що формування у військовослужбовців необхідних якостей та навичок досягається в процесі психологічної підготовки, яка є цілісним і організованим процесом формування психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, в складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку в мирний і воєнний час.

У дослідженні О.Й. Фурса (2021) визначено, що саморегуляція є цілеспрямованим свідомим самокеруванням психічними процесами, станами, поведінкою та діяльністю відповідно до професійно значущих цілей, цінностей, актуальних потреб, професійних та моральних мотивів, що оптимізує психічні можливості та психоемоційний стан, забезпечує успішність військово-професійної діяльності та прийняття оптимальних управлінських рішень в особливих умовах. Автором розроблено тренінгову програму з розвитку здатності до психічної саморегуляції спрямовану на розвиток ціннісно-мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового, поведінково-діяльнісного та суб'єктного компонентів, а також здатностей до саморегулювання уваги, уяви, пам'яті, емоцій, мислення, мовлення та поведінки.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз дозволив визначити, що в бойових умовах у військовослужбовців виникає цілий комплекс психічних станів, серед яких бойовий стрес, бойова й оперативна стресові реакції, бойова втома, бойова психічна травма, посттравматичний стресовий розлад. Виникають різноманітні емоційні порушення (висока тривожність, емоційна нестійкість, пригніченість), когнітивні зміни (сплутаність причинно-наслідкових зв'язків, ірраціональність установок, складнощі з осмисленням обстановки), зміни в особистісній сфері (невмотивована агресивність, деструктивна поведінка, нестійка самооцінка, алкоголізація тощо); страх смерті, поранення, каліцтва, ворожого полону, боязнь виявитися нездатним виконати

бойове завдання і постати боягузом в очах товаришів.

Психологічними механізмами саморегуляції жінок-військовослужбовців є: інстинкти, потяги, потреби, рефлекторні програми, автоматизми; психологічні захисти, емоційне задоволення; вольові дії, зусилля, поточний і опосередкований самоконтроль; самооцінка, домагання, локус-контроль, цінності, моральна нормативність; самоставлення, рефлексивне осмислення, самовдосконалення, суб'єктна активність, самодетермінація; психомоторні символи, символічна мімікрія. На нашу думку ефективна робота механізмів саморегуляції поведінкових проявів у жінок-військовослужбовців полягає у тому, що їх психоемоційний стан перебуває в ресурсному стані, що дозволяє ефективно виконувати функціональні завдання за призначенням в бою, коли не вникає надмірного напруження

через надпороговий рівень психоемоційного реагування на поточну та раптову ситуацію, що дозволяє бути когруєнтними, злагоджено взаємодіяти з іншими військовослужбовцями.

Психологічна підготовка до бою є навчанням на заняттях із професійної психологічної підготовки методам саморегуляції з метою цілеспрямованого формування власної системи саморегуляції, переходу від спонтанного до свідомого їх застосування, освоєння необхідних нових способів саморегуляції, що дозволить розвинути здатність регулювати імпульси, мислення, емоції та поведінку для досягнення цілей бою.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробленні організаційно-методичних рекомендацій щодо формування та розвитку механізмів довільної регуляції поведінки жінок-військовослужбовців при підготовці їх до бою.

Список використаних джерел

1. Mead N. L., Baumeister R. F. (2021). Do objects fuel thysself? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 39. P. 16–19.
2. Агаєв Н. А. (2016). Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікації, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2 (4). С. 5–23.
3. Апальков В. В. (2023). Психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії. *Дис. канд. психол. наук. Київ*.
4. Блінов О. А. (2020). Психологія бойового стресу. *Дис. докт. психол. наук. Київ*.
5. Горбачова О. Ю., Сошина Ю. М. (2021). Генеза механізмів саморегуляції особистості в процесі професійного становлення психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 5. Т. 32 (71). С. 51–56.
6. Грицевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Неурова А. Б., Романишин А. М. (2022). *Психологія бою*. Львів : Астролябія.
7. Іванова О. А. (2016). Психологічні механізми саморегуляції поведінки жінок-військовослужбовців в особливих умовах. *Дис. канд. психол. наук. Київ*.
8. Кириченко Т. В. (2020). Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Науковий журнал «Габітус». Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*. 18. Т. 1. С.59–65.
9. Коваленко Є. (2023). Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 15. С. 52–58.
10. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб.* Київ-Одеса : Фенікс.
11. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько, І. І. (2019). *Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник*. Харків : НАНГУ.
12. Олефір В. О. (2016). Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. *Дис. докт. психол. наук. Харків*.
13. Усик Д. Б. (2023). Механізми моральної регуляції поведінки особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2. С. 40–43.
14. Фурс О. Й. (2021). Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки. *Дис. канд. психол. наук. Київ*.
15. Хміляр О. Ф. (2016). *Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості : монографія*. Київ : Контекст Україна.

References

1. Mead N. L., Baumeister R. F. (2021). Do objects fuel thyself? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 39. P. 16–19.
2. Ahaiev N. A. (2016). Nehatyvni psykhični stany viiskovosluzhbovtiv u boiovykh umovakh: klasyfikatsii, vyznachennia, identyfikatsiia. [Negative mental states of servicemen in combat conditions: classification, definition, identification]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. 2 (4). S. 5–23. (In Ukrainian)
3. Apalkov V. V. (2023). Psykholohichni mekhanizmy rehuliatsii povedinky viiskovopolonenykh zasobamy symvolichnoi mimikrii. [Psychological mechanisms of behavior regulation of prisoners of war by means of symbolic mimicry]. *Dys. kand. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
4. Blinov O. A. (2020). Psykholohiia boiovoho stresu. [Psychology of combat stress]. *Dys. dokt. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
5. Horbachova O. Yu., Soshyna, Yu. M. (2021). Heneza mekhanizmv samorehuliatsii osobystosti v protsesi profesiinoho stanovlennia psykholoha. [The genesis of self-regulation mechanisms of the individual in the process of professional development of a psychologist]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia*. 5. T. 32 (71). S. 51–56. (In Ukrainian)
6. Hrytsevych T. L., Kapinus O. S., Matsevko T. M., Neurova A. B., Romanyshyn A. M. (2022). *Psykholohiia boiu. [Battle psychology]*. Lviv : Astroliabiia. (In Ukrainian)
7. Ivanova O. A. (2016). Psykholohichni mekhanizmy samorehuliatsii povedinky zhinok-viiskovosluzhbovtiv v osoblyvykh umovakh. [Psychological mechanisms of self-regulation of the behavior of female military personnel in special conditions]. *Dys. kand. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
8. Kyrychenko T. V. (2020). Formuvannia mekhanizmv samorehuliatsii povedinky u protsesi psykholohichnoi rehabilitatsii. [Formation of mechanisms of self-regulation of behavior in the process of psychological rehabilitation]. *Naukovyi zhurnal «Habitus». Prychornomorskyi naukovo-doslidnyi instytut ekonomiky ta innovatsii*. 18. T. 1. S.59–65. (In Ukrainian)
9. Kovalenko Ye. (2023). Spetsyfyka stylovoi samorehuliatsii povedinky u viiskovosluzhbovtiv. [Specifics of stylistic self-regulation of behavior in military personnel]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky*. 15. S. 52–58. (In Ukrainian)
10. Kokun O. M., Klochkov V. V., Moroz V. M., Pishko I. O., Lozinska N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiičnosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii : metod. posib. [Ensuring the psychological stability of military personnel in the conditions of hostilities]*. Kyiv-Odesa : Feniks. (In Ukrainian)
11. Kolesnichenko O. S., Matsehora Ya. V., Prykhodko I. I. (2019). *Psykholohichna samo- ta vzaємodopomoha viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy v umovakh vedennia boiovykh dii : posibnyk. [Psychological self- and mutual help of servicemen of the National Guard of Ukraine in the conditions of hostilities]*. Kharkiv : NANHU. (In Ukrainian)
12. Olefir V. O. (2016). Psykholohiia samorehuliatsii subiekta diialnosti. [Psychology of self-regulation of the subject of activity]. *Dys. dokt. psykol. nauk. Kharkiv*. (In Ukrainian)
13. Usyk D. B. (2023). Mekhanizmy moralnoi rehuliatsii povedinky osobystosti. [Mechanisms of moral regulation of individual behavior]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia Psykholohiia*. 2. S. 40–43. (In Ukrainian)
14. Furs O. Y. (2021). Osoblyvosti rozvytku psykhičnoї samorehuliatsii maibutnykh mahistriv viiskovoho upravlinnia v protsesi yikh praktychnoi pidhotovky. [Peculiarities of the development of mental self-regulation of future masters of military administration in the process of their practical training]. *Dys. kand. psykol. nauk. Kyiv*. (In Ukrainian)
15. Khmiliar O. F. (2016). *Psykholohiia symvolichnoi rehuliatsii dii i vchyniv osobystosti : monohrafiia. [Psychology of symbolic regulation of actions and deeds of the individual]*. Kyiv : Kontekst Ukraina. (In Ukrainian)

Summary

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES DURING COMBAT TRAINING OF FEMALE MILITARY SERVANTS

Vintoniak V. Candidate of Psychological Sciences, professor, National Defence University of Ukraine

Kapusta Y. student of National Defence University of Ukraine

Zmiiovska M. student of National Defence University of Ukraine

Introduction. The specifics of the service activities of the servicemen of the security and defense forces of Ukraine in modern combat conditions determine the clear need for the formation and strengthening of their

psychological resistance to the negative impact of various factors during the performance of official tasks. Self-regulation of the mental states and behavior of military personnel allows timely and adequate response to unforeseen changes in the situation by optimally reducing the level of fear, anxiety, tension, as well as the necessary control of emotional manifestations in general.

Purpose. *The purpose of the article is to determine the psychological content of mechanisms of self-regulation of the mental states of female military personnel during preparation for combat.*

Methods. *Theoretical research methods are applied: analysis, systematization, comparison and generalization, interpretation of modern theoretical and empirical research in Ukrainian and foreign psychology of the manifestation of psychological mechanisms of self-regulation of the mental states of female military servants in combat conditions in Ukrainian and foreign psychology.*

Originality. *The article analyzes the problems of self-regulation of the mental states and behavior of military personnel, which allows timely and adequate response to unforeseen changes in the situation by optimally reducing the level of fear, anxiety, tension, as well as the necessary control of emotional manifestations in general. The author's contribution consists in the generalization and systematization of modern concepts of the psychological content of mechanisms of self-regulation of the mental states of female military personnel during preparation for combat.*

Conclusion. *In our opinion, the psychological mechanisms of self-regulation of female military servants are: instincts, urges, needs, reflex programs, automatisms; psychological defenses, emotional satisfaction; volitional actions, efforts, current and indirect self-control; self-esteem, harassment, locus of control, values, moral normativity; self-reflection, reflective understanding, self-improvement, subject activity, self-determination; psychomotor symbols, symbolic mimicry. Psychological preparation for combat is the study of methods of self-regulation in professional psychological training classes with the aim of purposefully forming one's own system of self-regulation, transitioning from spontaneous to conscious application of them, mastering the necessary new methods of self-regulation, which will allow to develop the ability to regulate impulses, thinking, emotions and behavior to achieve battle objectives.*

Keywords: *psychological mechanism; mental states; self-regulation; self-regulation mechanisms; female military servants; combat operations.*

Концептуалізація – Вінтоняк В. Ф.

Методика – Капуста Я. В.

Формальний аналіз – Змійовська М. І.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.03.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 20.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.