

Олена Милославська,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
вул. Майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0351-8182>

Сергій Богдановський,
магістр факультету психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
вул. Майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Статтю присвячено вивченню резильєнтності як ресурсу саморегуляції військовослужбовців. Вивчення резильєнтності та специфіки стилю саморегуляції діяльності військовослужбовців є особливо актуальним під час повномасштабного вторгнення. У статті надано аналіз сучасних теоретичних та емпіричних досліджень феноменів резильєнтності та саморегуляції. Зазначено, що резильєнтність модифікує рівень саморегуляції та допомагає в оволодінні новими адаптивними формами поведінки, зумовлює процес посттравматичного зростання. Резильєнтність розглядається як багатопрофільний конструкт, чинниками якого виступають позитивний копінг, позитивний афект, позитивне мислення, реалістичність та контроль поведінки. Задля досягнення поставленої мети дослідження було використано відповідний психодіагностичний інструментарій та математико-статистичні методи. Установлено, що високий рівень резильєнтності відбивається у вірогідно більших показниках таких складників саморегуляції, як планування та самостійність, а також загального рівня саморегуляції. Це свідчить про те, що військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності демонструють цілеспрямованість до вирішення завдань, схильність до більш еластичного планування, здатність критично ставитися до результатів власної діяльності, індивідуалістичну позицію у міжособистісній взаємодії. Визначено, що у військовослужбовців високий рівень резильєнтності знаходить свій вираз в усвідомленому плануванні діяльності і розвиненості регуляторної автономії, а також сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності. У досліджуваних із середнім рівнем резильєнтності ці якості розвинені меншою мірою. Для оволодіння новими видами діяльності вони повинні розвинути здатність адаптуватися до змін, усвідомлювати свої зовнішні та внутрішні ресурси, продумувати способи своїх дій та поведінки для досягнення поставлених цілей. Окреслено перспективу подальших досліджень, яка полягає у поглибленні розуміння конструкту резильєнтності та його взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами.

Ключові слова: резильєнтність, стиль саморегуляції, усвідомлене планування діяльності, розвиненість регуляторної автономії, військовослужбовці.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення проблема вивчення резильєнтності та специфіки стилю саморегуляційної діяльності військовослужбовців відіграє важливу роль та є вкрай актуальною, оскільки від особливостей психофізіологічної реакції, усвідомлення, суб'єктивної інтерпретації та вчинків залежить те, настільки бійці зможуть повноцінно функціонувати та організувати свою професійну діяльність. Участь у бойових діях є одним із небезпечних стресових чинників, що зумовлює формування тривожних розладів, розладів адаптації (РА) та посттравматичних стресових розладів (ПТСР) (Чабан, Безшейко, 2017). Останнім часом науковці акцентують увагу на вивченні феномену резильєнтності як мультимірному та динамічному процесі, завдяки якому військовослужбовець регенерує свою минулу психічну форму з новими саморегуляційними процесами та особистісними характеристиками. Тобто відбувається процес відновлення функціонування з приростом, що S. Lepore і T. Revenson визначають як посттравма-

тичне зростання (Lepore, Revenson, 2006). До того ж K. Bolton стверджує, що дійсно резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій продовжує «психологічно зростати», поновлювати свою поведінку адаптивними стратегіями реагування (Bolton, 2013). Послідовним уточненням щодо посттравматичного зростання є праця С. Субботи, який розглядає його сутність через призму психосоціальної моделі та акцентує увагу на тому, що модифікація особистості може відбуватися як природний складник адаптації за умови позитивної перебування духовного світу людини (Суббота, 2019).

Низка авторів наголошує на важливості дослідження саморегуляції військовослужбовців та їхньої загальної психологічної стійкості як фундаментальної проблеми кризової та екстремальної психології (Ламаш, Мікаїлова, 2017). Це пояснюється тим, що бійці безперервно зіштовхуються із ситуацією, де здійснюється вибір щодо реалізації їхньої поведінкової активності відповідно до поставленої мети. Це вимагає швидкого прийняття рішень, уміння оці-

нювати ситуації, гнучко планувати та програмувати власні дії.

Дослідження резильєнтності фіксується у новій тенденції у психологічній науці – від акценту на патології до салютогенетичної орієнтації, тобто зв'язку зі здоров'ям та позитивним функціонуванням особистості, її регуляторних процесів (Brudek, 2013).

Аналіз актуальних досліджень та публікацій.

Сучасними науковцями резильєнтність розглядається як феномен, що містить у собі біо-психосоціальні конструкти, що пов'язані з можливостями саморегуляційної системи особистості. Так Falewicz стверджує, що людина завдяки резильєнтності модифікує рівень саморегуляції, що допомагає їй адаптивно реагувати на стресогенні впливи (Falewicz, 2016). Своєю чергою, Brudek констатує, що високий рівень резильєнтності має додатну кореляцію з відкритістю та довірою до інших, зі здібністю встановлювати баланс між бажаннями, можливостями та обставинами, а також із саморегуляцією емоційних імпульсів і бажань (Brudek, 2013).

Таким чином, можемо припустити, що резильєнтність виступає джерелом саморегуляційного складника особистості.

Gasior звертає увагу на те, що резильєнтність є продуктом інтеракції різних особистісних та поза особистісних ресурсів, які людина використовує у тій чи іншій стресовій ситуації, регулює власну поведінкову активність (Gasior, Chodkiewicz, Cechowski, 2016).

Коли йдеться про регулювання поведінкової активності, є логічним використання терміна «саморегуляція». Сучасні науковці трактують даний термін через багатовимірний баланс, завдяки якому людина може досягати реалізації поставлених завдань. Так, В. Олефір стверджує, що ефективна саморегуляція є базовим компонентом здорового психологічного функціонування. Автор указує, що особистість, яка успішно реалізує саморегуляцію, має користь від почуття психологічної стійкості та контролю власних потреб, може керувати самосприйняттям та сприйняттям себе оточуючими людьми. Автор стверджує, що люди, які мають низький рівень саморегуляції, є більш уразливими до набуття різних форм психопатології – від помірної до серйозної (Олефір, 2016). Отже, науковець підкреслює важливість розвитку саморегуляції як ресурсу психологічної стійкості особистості.

Т. Титаренко звертає увагу на важливість регуляторного механізму людини як такого, що забезпечує розгортання особистісного потенціалу, допомагає зберегти власні ресурси, підтримує інтрапсихічну рівновагу особистості (Титаренко, 2009).

І. Ламаш та Н. Мікаїлова зазначають, що саморегуляція зумовлює особистісний розвиток і вдосконалює механізми, що забезпечують зростання психічних можливостей індивіда, компенсацію прогалів, а також регуляцію індивідуальних станів під час несприятливих та загрозованих для життя ситуацій (Ламаш, Мікаїлова, 2017).

У праці О. Євдокімової вказано, що актуальність вивчення стильової саморегуляції військовослужбовців зумовлена саме характером військових дій. Адже будні військовослужбовців відзначаються веденням активних бойових дій, чергуванням гарнізонною, вартовою та внутрішньою службами, які, на думку авторки, часто викликають психоемоційне напруження, виснажують нервову систему бійця. Дослідниця також указує на залежність життєстійкості особистості від стилю саморегуляції, який допомагає актуалізувати внутрішні ресурси задля долання перешкод під час військової служби (Євдокімова, 2015).

С. Радзіковський та М. Середенко акцентують увагу на важливості використання для військовослужбовців технік емоційно-вольової саморегуляції (ЕВС) у бойових умовах. Автори стверджують, що саме техніки саморегуляції підвищують психічну стійкість бійця, а також допомагають у подальшому реагуванні на стрес у формі більш адаптивних копінгів (Радзіковський, Середенко, 2018).

Л. Meredith підкреслює важливість резильєнтності та зазначає чинники, які сприяють резильєнтності військовослужбовців. Авторка класифікувала їх за чинниками впливу.

Відповідно до теми дослідження, розглянемо саме чинники індивідуального рівня:

1) *позитивний копінг* – процес управління нагальними обставинами, витрати зусиль для вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або терпіти стрес чи конфлікт, включаючи активні/прагматичні, зосереджені на проблемі та духовні підходи до подолання;

2) *позитивний афект* – почуття ентузіазму, активності та пильності, у тому числі позитивні емоції, оптимізм, здатність до гумору;

3) *позитивне мислення* – обробка інформації, застосування знань і зміна вподобань через реструктуризацію, позитивне переформатування, осмислення ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, наявність позитивних очікувань від результату, позитивний світогляд;

4) *реалістичність* – реалістичне сприйняття, реалістичні очікування щодо результату, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути змінено;

5) *контроль поведінки* – процес моніторингу, оцінювання та модифікації емоційної реакції для досягнення мети за рахунок саморегуляції, самоконтроль та особистісне вдосконалення (Meredith, 2011).

Таким чином, аналіз сучасної літератури, соціальна значущість та нечисленність емпіричних досліджень заданої проблематики підтверджує актуальність вивчення резильєнтності та стилю саморегуляції військовослужбовців у контексті обставин, що загрожують їхній життєдіяльності.

Об'єкт дослідження – резильєнтність.

Предмет дослідження – особливості саморегуляції у військових із різним рівнем резильєнтності.

Мета дослідження – визначити особливості саморегуляції у військових із різним рівнем резильєнтності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних літературних джерел та емпіричних досліджень щодо феномену резильєнтності та саморегуляції у військовослужбовців.

2. Установити особливості саморегуляції військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами використано такий психодіагностичний інструментарій: шкалу «Резилієнс», розроблену К. Connor, J. Davidson (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталка та Б. Бірона), мета якої – діагностування загального рівня резильєнтності, та опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, що спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також зазначених автором складників даного

феномену (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість та самостійність) (Кіреєва, Односталко, Бірон, 2020; Morosanova, 2013).

У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців, які служать у Збройних силах України. Досліджувані добровільно погодилися взяти участь у тестуванні та письмово підтвердили дозвіл на обробку результатів.

Результати та обговорення. За результатами, отриманими за методикою шкала «Резилієнс», досліджувані були розподілені на дві групи – із середнім рівнем резильєнтності та високим рівнем резильєнтності. Середній рівень резильєнтності (34–67 балів) та значення, що свідчать про високий рівень резильєнтності (68–100 балів). Значення, що свідчать про низький рівень резильєнтності (0–33 бали), відсутні.

За критерієм Колмагорова – Смірнова отримано дані, які свідчать, що розподіл вибірки не є нормальним (рис. 1).

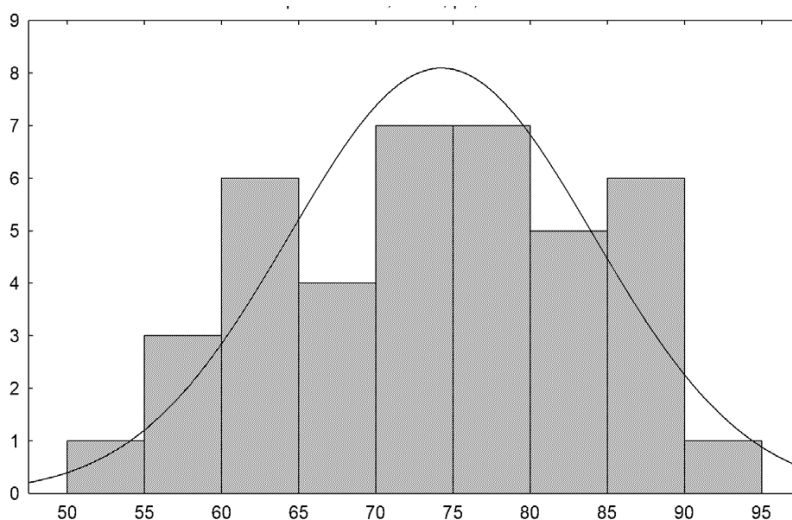


Рис. 1. Розподіл результатів військовослужбовців за рівнем резильєнтності

Для порівняння результатів військовослужбовців із середнім та високим рівнями резильєнтності був використаний U-критерій Манна – Уїтні. Результати представлено в табл. 1.

Дані, наведені в табл. 1, свідчать, що за шкалами «Планування» (U = 24, p ≤ 0,01), «Самостійність» (U = 40, p ≤ 0,05) та «Загальний рівень саморегуляції» (U = 44,5, p ≤ 0,1) показник у групі військовослужбовців

Таблиця 1

Показники стилю саморегуляції поведінки у військовослужбовців із середнім та високим рівнями резильєнтності (U)

Назва шкали	Сума рангів (середній рівень)	Сума рангів (високий рівень)	U	p
Планування	45	621	24	0,003*
Моделювання	97	569	76	0,576
Програмування	86	580	65	0,307
Оцінювання результатів	82	584	61	0,233
Гнучкість	112	554	89	0,983
Самостійність	61	605	40	0,033*
Загальний рівень	65	600,5	44,5	0,051**

Примітка: *p≤0,05, **p≤0,1

із високим рівнем резильєнтності перевищує показник за вказаними шкалами у групі військовослужбовців із середнім рівнем резильєнтності.

Отримані відмінності свідчать про те, що військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності демонструють сформованість потреби у цілеспрямованому формуванні та вирішенні завдань, їхні плани більш реалістичні, деталізовані, ієрархічні та структуровані. Мета діяльності формується самостійно, що свідчить про розвиненість регуляторної автономності, здатність критично ставитися до власних результатів та не залежати від думки оточуючих.

Отже, військовослужбовці, що мають високий показник резильєнтності, демонструють індивідуалістичну позицію у міжособистісній взаємодії, їм притаманно брати на себе відповідальність. Також представники з високим рівнем резильєнтності демонструють самостійність, гнучкість та більшу адекватність реагування на мінливі обставини під час виконання професійних завдань. За умов високої мотивації досягнення бійцям притаманний стиль саморегуляції, якому властива компенсаторна функція особистісних та характерологічних особливостей особистості. Це підкреслює вміння адаптуватися до різних умов життєдіяльності, а також указує на наявність у даної категорії осіб так званого посттравматичного зростання.

За іншими шкалами саморегуляції відмінності між показниками військовослужбовців із середнім та високим рівнями резильєнтності не досягають рівня значущості, а саме: за шкалою «Моделювання» ($U = 76$), за шкалою «Програмування» ($U = 65$), за шкалою «Оцінювання результатів» ($U = 61$) та за шкалою «Гнучкість» ($U = 89$).

Отримані результати ми можемо трактувати амбівалентно: з одного боку, отримані дані можуть бути зумовлені недостатньою кількістю вибірки, а з іншого – стиль саморегуляції має більш когнітивно орієнтовану особливість, відповідає за пізнавальну активність суб'єкта; своєю чергою, резильєнтність, відповідно до багатовимірності даного феномену, включає у себе когнітивний, афективний та поведінковий складники, які прямо пропорційно перетинаються з особливостями нейрофізіологічного компоненту, що описаний у працях біо-психосоціального підходу (Goh&Agius) (Agius, Goh, 2010). Відповідно до даної моделі, формування резильєнтності зумовлюється біологічною схильністю організму, що викарбовується під впливом досвіду переживання стресових ситуацій.

Висновки. Отримані результати свідчать, що стиль саморегуляції військовослужбовців має відмінності залежно від ступеня вираженості резильєнтності. Таким чином, військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності демонструють більш сформовану саморегулятивну поведінку, яка проявляється в автономності, умінні розставляти пріоритети та набувати особистісних рис, які зумовлюються наявністю посттравматичного зростання, яке виконує компенсаторну функцію та мінімізує впливи характерологічних

особливостей на військовослужбовця. Відсутність відмінності між шкалами «Моделювання», «Програмування», «Оцінка результатів» та «Гнучкість» пояснюється, на нашу думку, когнітивною орієнтованістю даних складників саморегуляції.

Перспективою подальшої роботи може бути встановлення кореляційних зв'язків та факторної структури між показниками резильєнтності та іншими психологічними феноменами. Це дасть змогу деталізувати та визначити причинність поведінкової регуляції військовослужбовців у ситуаціях, які є небезпечними та стресогенними для їхньої життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балабанова К.В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків : НУЦЗУ, 2020. 210 с.
2. Васильєв С.П. Особливості саморегуляції курсантів в період адаптації до навчання у цивільному вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2010. 20 с.
3. Грицина О.М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.
4. Євдокімова О.О. Саморегуляція як критерій життєстійкості курсантів. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України* : матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2015. С. 13–16.
5. Кіреева З., Односталко О., Бірон Б. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. № 14. С. 110–117.
6. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовцям Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2019. 105 с.
7. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
8. Ламаш І.В., Мікаїлова Н.А. Життєстійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 6(1). С. 51–56.
9. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18).
10. Олєфір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. С. 20–21.
11. Радзіковський С., Середенко М. Практика використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців у бойових умовах. *Психосоціальна підтримка осіб із травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії* : збірник матеріалів, доповідей Все-

української наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. С. 265–267.

12. Суббота С. Психологічні особливості пост-травматичного зростання особистості. *Psychological journal*. 2019. № 5.9. С. 259–270. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>.

13. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 105 с.

14. Чабан О.С., Безшейко В.Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій у зоні антитерористичної операції. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 2(91). С. 80–84.

15. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 59–66.

16. Ягупов В.В., Фурс О.Й. Особливості діагностування психічної саморегуляції у майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1(12). С. 116–123. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i12/n12/14>.

17. Agius M., Goh C. PW01-170 – The stress-vulnerability model; how does stress impact on mental illness at the level of the brain....and what are the consequences?. *European Psychiatry*. 2010. Vol. 25. P. 1591. URL: [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(10\)71572-8](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(10)71572-8).

18. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

19. Brudek, P. Poczucie bezpieczeństwa i prężność osobowa jako korelaty umiejscowienia kontroli zdrowia w okresie wczesnej starości. *III Międzynarodowa Konferencja Interdyscyplinarna: Bezpieczeństwo współczesnego świata – wyzwania i zagrożenia*. Poznań, 2013.

20. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. № 2. P. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

21. Falewicz A. Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem. *Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie*, 2016. № 23. P. 263–275.

22. Gabana N. A Strengths-Based Cognitive Behavioral Approach to Treating Depression and Building Resilience in Collegiate Athletics: The Individuation of an Identical Twin. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*. 2017. Vol. 1. № 1. P. 4–15. URL: <https://doi.org/10.1123/cssep.2016-0005>.

23. Gąsior K., Chodkiewicz J., Cechowski W. Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP- 26). *Konstrukcja i właściwości psychometryczne narzędzia. Polskie Forum Psychologiczne*. 2016. № 21(1). P. 76–92.

24. Hanson R., Hanson F. Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. *Sopot: GWP*, 2019.

25. Lepore S.J., Revenson T.A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. P. 24–46.

26. Masten A.S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014.

27. Meredith L.S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA : Rand Corporation, 2011. 158 p.

28. Morosanova V.I. «Self-regulation and personality». *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 86 (2013): 452–457.

29. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. / A. Pangallo et al. *Psychological assessment*. 2015. Vol. 27. № 1. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>.

30. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J.R.T. Davidson et al. *International clinical psychopharmacology*. 2005. Vol. 20. № 1. P. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009>.

REFERENCES

1. Balabanova, K.V. (2020). *Psychologichni osoblyvosti zhyttiezdatnosti pratsivnykiv DSNS Ukrainy [Psychology of work in special conditions]*. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv: NUCDU [in Ukrainian].

2. □2. Vasyliiev, S.P. (2010). *Osoblyvosti samorehuliat-sii kursantiv v period adaptatsii do navchannia v tsyvilnomu vyshchomu navchalnomu zakladi [Pedagogical psychology]* Extended abstract of candidate's thesis. Khmelnytskyi: NADPSU [in Ukrainian]. □□

3. Hrytsyna, O.M. (2018). *Rozvytok psykhologichnoi stiikosti u kerivnykiv orhaniv okhorony derzhavnoho kordonu Ukrainy [Psychology of work in special conditions]*. Extended abstract of candidate's thesis. Khmelnytskyi [in Ukrainian].

4. Yevdokimova, O.O. (2015). *Samorehuliat-siia yak kryterii zhyttiistiikosti kursantiv. [Self-regulation as a criterion of cadets' resilience]*. Aktualni problemy psykhologhii ta pedahohiky v diialnosti vyshchykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy – Actual Problems of Modern Psychology and Pedagogy in the Activities of Higher Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. (pp. 13-16). Kharkiv [in Ukrainian].

5. Kireieva, Z., & Odnostalko, O., & Biron, B. (2020). *Psykhometrychni analiz adaptovanoi versii shkaly rezyliientnosti (CD-RISC-10) [The psychometric analysis of the adapted version of resilience scale (CD-RISC-10)]*. *HABITUS – HABITUS*, 14, 110–117 [in Ukrainian].

6. Kolesnichenko, O.S., & Matsehora, Ya.V., & Prykhodko, I.I. (2019). *Psykhologichna samo- ta vzaemodopomoha viiskovosluzhbovtsiam Natsionalnoi vhardii Ukrainy v umovakh vedennia boiovykh dii [Psychological self- and mutual assistance to the military personnel of the National Guard of Ukraine in the conditions of combat operations]*. I.I. Prykhodko (Ed.). Kharkiv: NANGU [in Ukrainian].

7. Lazos, H.P. (2018). *Reziliientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]*. Aktualni problemy psykhologhii: Konsultatyvna psykhologhiia i psykhoterapiia – Actual problems of psychology: Counseling psychology and psychotherapy, 14, 26–64 [in Ukrainian].

8. Lamash, I.V., & Mikailova, N.A. (2017). *Zhytti-estiiikist yak resurs samorehuliat-sii kursantiv iz riznym dosvidom viiskovoi diialnosti [Resilience as a resource for self-regulation of cadets with different military experience]*. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu: Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University: Psychological sciences*, 6 (1), 51–56 [in Ukrainian].

9. Mannapova, K.R. (2012). *Zhyttiistiikist v systemi poniatia zhyttiezdatnosti [Resilience in the system of the*

concept of viability]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology, 44 (1), 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18) [in Ukrainian].

10. Olefir, V.O. (2016). Psykholohiia samorehuliatcii subiekta diialnosti [General psychology, history of psychology]. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv [in Ukrainian].

11. Radzikovskiy, S., & Seredenko, M. (2018). Praktyka vykorystannia pryiomiv emotsiino-volovoi samorehuliatcii viiskovosluzhbovtiv v boiovykh umovakh [The practice of using techniques of emotional and volitional self-regulation of military personnel in combat conditions]. Proceedings from '18: Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia «Psykhosotsialna pidtrymka osib z travmoiu viiny: mizhnarodnyi dosvid ta ukrainski realii» – All-Ukrainian scientific and practical conference «Psychosocial support for people with war trauma: international experience and Ukrainian realities». (pp. 265–267) Mariupol: DSUM [in Ukrainian].

12. Subbota, S. (2019). Psykholohichni osoblyvosti posttravmatychnoho zrostantia osobystosti [Psychological features of post-traumatic personality growth]. Psychological journal, 5, 9, 259–270. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9> [in Ukrainian].

13. Tytarenko, T.M. (2009). Zhyttiistyk osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka [Personal resilience: social necessity and security]. Kyiv: Marych [in Ukrainian].

14. Chaban, O.S., & Bezsheiko, V.H. (2017). Symptomy posttravmatychnoho stresu, tryvohy ta depresii sered uchastnykiv boiovykh dii v zoni antyterrorystychnoi operatsii [Symptoms of post-traumatic stress, anxiety and depression among combatants in the anti-terrorist operation zone]. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Journal of Psychoneurology, 25, 2 (91), 80–84 [in Ukrainian].

15. Chernobrovkina, V., & Chernobrovkin, V. (2020). Fenomen rezylentnosti u konteksti sotsio-ekolohichnoho pidkhodu i dyskursu [The phenomenon of resilience in the context of socio-ecological approach and discourse]. Psykholohiia ta psykhosotsialni interventsii – Psychology and psychosocial interventions, 3, 59–66 [in Ukrainian].

16. Yahupov, V.V., & Furs, O.Y. (2018). Osoblyvosti diahnostuvannia psykhiichnoi samorehuliatcii u maibutnykh fakhivtsiv ekstremalnykh vydiv diialnosti [Peculiarities of diagnosing mental self-regulation in future specialists of extreme activities]. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational psychology. Economic psychology, 1(12), 116–123. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i12/n12/14> [in Ukrainian].

17. Agius, M., & Goh, C. (2010). PW01-170 – The stress-vulnerability model; how does stress impact on men-

tal illness at the level of the brain...and what are the consequences? European Psychiatry, 25, 1591. URL: [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(10\)71572-8](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(10)71572-8).

18. Bolton, K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington.

19. Brudek, P. (2013). Poczucie bezpieczenstwa i preznosc osobowa jako korelaty umiejscowienia kontroli zdrowia w okresie wczesnej starosci. III Międzynarodowa Konferencja Interdyscyplinarna: Bezpieczenstwo wspolczesnego swiata – wyzwania izagrozenia. Poznań.

20. Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>.

21. Falewicz, A. (2016). Preznosc osobowosci i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem. Studia Koszalińsko-Kołońskie 23, 263–275.

22. Gabana, N. (2016). A Strengths-Based Cognitive Behavioral Approach to Treating Depression and Building Resilience in Collegiate Athletics: The Individuation of an Identical Twin. Case Studies in Sport and Exercise Psychology, 1, 4–15.

23. Gąsior, K., & Chodkiewicz, J., & Cechowski, W. (2016). Kwestionariusz Oceny Preznosci (KOP- 26) Konstrukcja i wlasciwosci psychometryczne narzedzia. Polskie Forum Psychologiczne, 21 (1), 76–92.

24. Hanson, R., & Hanson, F. (2019) Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. Sopot: GWP.

25. Lepore, S.J., & Revenson, T.A. (2006) Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance, and reconfiguration.

26. Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56 (3), 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>.

27. Meredith, L.S. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U. S. Military. Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated.

28. Morosanova, V. I. (2013). Self-regulation and Personality. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 86, 452–457. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.596>

29. Pangallo, A., Zibarras, L., Lewis, R., & Flaxman, P. (2015). Resilience through the lens of interactionism: A systematic review. Psychological Assessment, 27(1), 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>.

30. Davidson, J.R.T., Payne, V.M., Connor, K.M., Foa, E.B., Rothbaum, B.O., Hertzberg, M.A., & Weisler, R.H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. International Clinical Psychopharmacology, 20(1), 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/0004850-200501000-00009>.

Olena Myloslavska,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
Associate Professor at the Department of Applied Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University,
4, Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0351-8182>

Serhii Bohdanovskiy,

Master of the Faculty of Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University,
4, Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine

PECULIARITIES OF SELF-REGULATION OF MILITARY PERSONNEL WITH DIFFERENT LEVELS OF RESILIENCE

The article is devoted to the study of resilience as a resource of self-regulation of military personnel. The study of resilience and the specifics of the style of self-regulation of military personnel is especially relevant during a full-scale invasion. The article provides an analysis of modern theoretical and empirical research on the phenomena of resilience and self-regulation. It is noted that resilience modifies the level of self-regulation and helps in mastering new adaptive forms of behavior; determines the process of post-traumatic growth. Resilience is considered as a multidisciplinary construct, the factors of which are positive coping, positive affect, positive thinking, realism and behavioral control. Appropriate psychodiagnostic tools and mathematical and statistical methods were used to achieve the set aim of the study. The study established that a high level of resilience is reflected in significantly higher indicators of such components of self-regulation as planning and independence, as well as the general level of self-regulation. This indicates that servicemen with a high level of resilience demonstrate purposefulness in solving tasks, a tendency to more flexible planning, the ability to be critical of the results of their own activities, and an individualistic position in interpersonal interaction. It was determined that the high level of resilience of military personnel is expressed in the conscious planning of activities and the development of regulatory autonomy, as well as the formation of an individual system of conscious self-regulation of voluntary activity. In subjects with an average level of resilience, these qualities are developed to a lesser extent. In order to master new types of activities, they must develop the ability to adapt to changes, be aware of their external and internal resources, think through the ways of their actions and behavior to achieve their goals. The perspective of further studies is outlined, which consists in deepening the understanding of the construct of resilience and its relationships with other psychological phenomena.

Key words: *resilience, self-regulation style, conscious planning of activities, development of regulatory autonomy, military personnel.*

Подано до редакції 29.03.2023