

**Шульц А. П.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
практичний психолог*

*Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID: 0009-0006-2965-339X*

**Маковський А. О.**

*доктор філософії з психології,  
старший викладач кафедри психології, педагогіки  
та соціально-економічних дисциплін*

*Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID: 0000-0003-2903-3351*

## **ВОЛЬОВІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **VOLITIONAL MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF MILITARY PERSONNEL IN EXTREME CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITIES**

У статті здійснено теоретичне обґрунтування вольових механізмів психологічної саморегуляції психічних станів військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності. Актуальність дослідження зумовлена тривалим перебуванням військових у ситуаціях бойового стресу, що супроводжуються високим рівнем психоемоційного напруження, загрозою життю, відповідальністю за прийняття рішень. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості до свідомого контролю власних емоцій, уваги та поведінки, що забезпечується активізацією вольової сфери.

На основі аналізу сучасних наукових джерел окреслено структуру та функціональну роль основних вольових механізмів психологічної саморегуляції: усвідомлення психічного стану, вольове прийняття рішень, контроль уваги, емоційну саморегуляцію, самостримування та регуляцію словесних проявів емоцій. Показано, що усвідомлення власних психічних реакцій виступає базовою передумовою ефективною регуляції, тоді як вольове прийняття рішень забезпечує перехід від імпульсивного реагування до цілеспрямованої поведінки. Контроль уваги стабілізує психічну діяльність в екстремальних умовах, а саморегуляція емоцій сприяє зниженню інтенсивності деструктивних переживань. Самостримування забезпечує адекватність поведінкових і вербальних реакцій у складних бойових ситуаціях.

Обґрунтовано інтегративну роль цілеспрямованості та наполегливості як мотиваційного ресурсу, що координує роботу всіх зазначених механізмів і підвищує їх ефективність у ситуаціях підвищеного ризику. Доведено, що розвиток вольових механізмів сприяє збереженню психічної стійкості, запобіганню психічного виснаження та підвищенню результативності професійної діяльності військовослужбовців. Визначено перспективи подальших досліджень, пов'язані з емпіричним вивченням ефективності програм розвитку вольової саморегуляції та впровадженням психопрофілактичних заходів у системі військової підготовки.

**Ключові слова:** військовослужбовці, психологічна саморегуляція, вольові механізми, бойові умови, адаптація.

The article provides a theoretical justification of the volitional mechanisms of psychological self-regulation of mental states of military personnel in extreme conditions of activity. The relevance of the study is determined by the prolonged exposure of military personnel to combat stress situations, accompanied by high levels of psycho-emotional tension, threats to life, and responsibility for decision-making. In such conditions, the ability of an individual to consciously control their emotions, attention, and behavior, which is ensured by the activation of the volitional sphere, becomes particularly important.

Based on an analysis of contemporary scientific sources, the structure and functional role of the main volitional mechanisms of psychological self-regulation are outlined: awareness of mental state, volitional decision-making, attention control, emotional self-regulation, self-restraint, and regulation of verbal expressions of emotions. It is shown that awareness of one's own mental reactions is a basic prerequisite for effective regulation, while volitional decision-making ensures the transition from impulsive reactions to purposeful behavior. Attention control stabilizes mental activity in extreme conditions, and emotional self-regulation helps reduce the intensity of destructive experiences. Self-restraint ensures the adequacy of behavioral and verbal reactions in complex combat situations.

The integrative role of purposefulness and perseverance as a motivational resource that coordinates the work of all these mechanisms and increases their effectiveness in high-risk situations has been substantiated. It has been proven that the development of volitional mechanisms contributes to the preservation of mental stability, the prevention of mental exhaustion, and the improvement of the effectiveness of the professional activities of military personnel. Prospects for



further research related to the empirical study of the effectiveness of programs for the development of volitional self-regulation and the implementation of psychoprophylactic measures in the military training system have been identified.

**Key words:** military personnel, psychological self-regulation, volitional mechanisms, combat conditions, adaptation.

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему збереження психічного здоров'я військовослужбовців, які тривалий час перебувають в бойових умовах. Постійна загроза життю, високий рівень відповідальності, інтенсивне емоційне напруження, депривація базових потреб та необхідність швидкого прийняття рішень формують значне психоемоційне навантаження, що негативно впливає на психічні стани військовослужбовців. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості усвідомлено регулювати власні психічні стани, зберігати функціональну стабільність і ефективність діяльності. Психологічна саморегуляція є одним з ключових ресурсів адаптації, однак в бойових умовах вона набуває специфічного характеру, пов'язаного з активізацією вольових механізмів.

Вольова саморегуляція в умовах військової служби не зводиться лише до спонтанного подолання труднощів, а передбачає свідомий контроль емоцій, уваги, поведінкових реакцій та внутрішніх імпульсів. Водночас у науковому дискусії питання структури, функцій і ролі вольових механізмів психологічної саморегуляції військовослужбовців залишається недостатньо систематизованим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Упродовж останнього десятиліття в українській психологічній науці спостерігається зростання інтересу до проблеми психічної стійкості та саморегуляції військовослужбовців у контексті бойових дій. Дослідження фокусуються як на вивченні негативних психічних станів, так і на пошуку ресурсів їх подолання. Зокрема, Д. Углік зауважує на значущості вольової саморегуляції військовослужбовців у стресових ситуаціях, підкреслюючи роль емоційних компонентів у свідомому керуванні переживаннями та підтриманні адаптивної поведінки. Автор наголошує, що розвиток навичок саморегуляції є важливою умовою підтримання психічної рівноваги в умовах бойового навантаження [4].

С. Вадзюк та В. Сас фокусують увагу на взаємозв'язку між рівнем стресостійкості військовослужбовців та сформованістю вольових регуляторних процесів, підкреслюючи їхню визначальну роль у забезпеченні адаптивної поведінки. Дослідники підкреслюють, що вольова саморегуляція може розглядатися як динамічний ресурс, який посилюється в процесі адаптації до екстремальних умов діяльності [2].

Д. Швець, О. Євдокимова та М. Корнієнко аналізують особливості саморегуляції та регуляторного фокусу у поліцейських, які беруть участь у бойових діях. Автори наголошують на тому, що здатність до усвідомленого контролю емоцій і поведінки є важливим чинником ефективного функціонування в умовах високого ризику, що має безпосереднє значення і для військовослужбовців [6].

М. Августюк, І. Пасичник, Е. Балашов, Р. Каламаж у своєму дослідженні зосереджуються на румі-

нативному мисленні серед військовослужбовців Збройних Сил України, пов'язаному з тривожними та депресивними проявами. Отримані результати вказують на необхідність розвитку активних механізмів саморегуляції, зокрема вольових, для зниження негативного впливу деструктивних когнітивних процесів [1].

Соціально-психологічні аспекти підтримки психічного здоров'я військовослужбовців у воєнний час розглядаються у роботі М. Фролова та співавторів, де підкреслюється значення внутрішніх ресурсів особистості та системної психосоціальної підтримки. Автори зазначають, що ефективність таких програм значною мірою залежить від рівня сформованості навичок саморегуляції [5].

Теоретичний аналіз механізмів розвитку емоційної стійкості в умовах війни поданий у дослідженні Г. Терещенка, де воля та самоконтроль визначаються як ключові компоненти психологічної адаптації до тривалого стресу [3].

Таким чином, сучасні українські дослідження створюють наукове підґрунтя для розуміння проблеми психологічної саморегуляції військовослужбовців, однак потребують подальшого узагальнення саме в контексті вольових механізмів, що функціонують безпосередньо в екстремальних (бойових) умовах.

Вченими психологічна саморегуляція розглядається як складний інтегративний процес, що забезпечує узгодження психічних станів особистості з вимогами діяльності, мінливими умовами середовища та зовнішніми стресовими чинниками [2]. В екстремальних умовах військової служби цей процес набуває особливого значення, оскільки стандартні адаптаційні механізми часто виявляються недостатніми [4]. Саморегуляція в таких умовах потребує активного залучення вольової сфери, яка забезпечує усвідомлений контроль над емоціями, когнітивними процесами та поведінковими реакціями. Саме воля виступає внутрішнім ресурсом, що дає змогу військовослужбовцю діяти цілеспрямовано, попри страх, втому або емоційне виснаження [6].

Вольові механізми психологічної саморегуляції – це система внутрішніх психічних процесів, пов'язаних із вольовим зусиллям, що забезпечує усвідомлене керування емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями особистості з метою збереження функціональної стабільності та досягнення професійних цілей в умовах стресу. Хоча ці механізми присутні у кожній людині, їх ефективність і специфіка прояву значною мірою залежать від умов діяльності та рівня підготовки особистості [4]. Зазначене розуміння вольових механізмів психологічної саморегуляції набуває особливої значущості в контексті професійної діяльності військовослужбовців, яка характеризується високим рівнем стресу, ризику та психоемоційного навантаження.

Вольові механізми психологічної саморегуляції військовослужбовців доцільно розглядати як інтегровану систему свідомо активізованих вольових зусиль і регуляторних процесів, спрямованих на контроль, стабілізацію та конструктивне спрямування психічних станів і поведінки в умовах екстремальної діяльності та впливу зовнішніх стресогенних чинників [6].

У контексті військової діяльності, з урахуванням екстремальних і стресогенних умов служби, на основі узагальнення сучасних наукових досліджень можна виокремити ключові вольові механізми психологічної саморегуляції військовослужбовців, що забезпечують здатність діяти цілеспрямовано, зберігати контроль над психічним станом та підтримувати стійкість у бойових і кризових ситуаціях.

По-перше, це усвідомлення психічного стану як базовий механізм саморегуляції. Усвідомлення власного психічного стану є первинною та необхідною умовою ефективної психологічної саморегуляції. Воно полягає у здатності військовослужбовця розпізнавати власні емоційні, когнітивні та тілесні реакції на дію стресових чинників екстремального середовища. Без сформованого усвідомлення внутрішніх станів подальші вольові регулятивні дії стають неможливими або значно ускладненими [4].

Формування цього механізму відбувається через розвиток рефлексивних процесів, що дають змогу бійцю дистанціюватися від безпосереднього емоційного переживання та надати йому когнітивну оцінку. У бойових умовах така здатність набуває особливої ваги, оскільки інтенсивність емоційних реакцій може призводити до автоматизованих, імпульсивних дій [2].

Розвиток усвідомленості власного психічного стану залежить від: рівня психологічної підготовки; попереднього досвіду перебування в стресових ситуаціях; сформованості навичок самоспостереження; психоедукації щодо проявів стресу та емоційних реакцій.

Усвідомлення психічного стану ґартується шляхом:

цілеспрямованого навчання розпізнаванню та оцінці власних емоційних і когнітивних реакцій у різних екстремальних і стресогенних ситуаціях;

формування звички короткого внутрішнього аналізу стану («що зі мною відбувається зараз»);

систематичної професійно-психологічної підготовки.

Таким чином, усвідомлення психічного стану є фундаментом вольової саморегуляції, на якому вибудовуються всі інші механізми.

По-друге, вольове прийняття рішень як центральний регуляторний механізм. Вольове прийняття рішення є ключовим елементом психологічної саморегуляції в екстремальних умовах діяльності. Воно передбачає свідомий вибір дії або способу реагування, попри наявність внутрішніх емоційних перешкод, таких як страх, тривога чи психічне виснаження [6].

На відміну від автоматичних реакцій, вольове рішення ґрунтується на усвідомленому намірі та

активному контролі поведінки. У бойових умовах це означає здатність діяти відповідно до завдання, навіть коли психічний стан не сприяє цьому.

Розвиток навичок вольового прийняття рішень полягає у вдосконаленні здатності особистості оцінювати ситуацію; вмінні аналізувати альтернативи та свідомо обирати адекватну поведінку, спираючись на контроль емоцій, уваги та когнітивних процесів [4].

Вдосконалення процесу, який реалізується через цей механізм можливий через: поступове ускладнення завдань у процесі підготовки («зчеплення стресом»); навчання прийняттю рішень в умовах обмеженого часу; формування відповідальності за власні дії; моделювання стресових ситуацій у навчальному середовищі. Таким чином, вольове прийняття рішень забезпечує перехід від пасивного реагування до активної саморегуляції психічного стану [2].

По-третє, контроль уваги як механізм стабілізації психічної діяльності. Контроль уваги є одним із найважливіших вольових механізмів психологічної саморегуляції в умовах екстремальної діяльності. Він полягає у здатності спрямовувати, утримувати та перемикає увагу відповідно до вимог ситуації, мінімізуючи вплив деструктивних стимулів.

У військовослужбовців розвиток навичок контролю уваги особливо актуальний у стресових та екстремальних умовах, де ефективно фокусування визначає результативність діяльності та збереження психічної стабільності [6].

Ефективність контролю уваги залежить від низки факторів, зокрема: рівня психофізіологічної витривалості; сформованості навичок концентрації; здатності до самодисципліни; рівня емоційної напруги. Розвиток контролю уваги можливий через: систематичні вправи на концентрацію; навчання перемикає уваги з емоційних стимулів на завдання; формування навички фокусування на коротких часових відрізках; тренування в умовах контрольованого стресу. Контроль уваги дає змогу зменшити вплив тривожних думок і підвищує здатність до ефективного функціонування в екстремальних умовах [2].

По-четверте, саморегуляція емоцій як механізм зниження психоемоційного напруження. Саморегуляція емоцій передбачає здатність військовослужбовця усвідомлено змінювати інтенсивність і тривалість емоційних переживань. У контексті вольової саморегуляції цей механізм пов'язаний не з придушенням емоцій, а з їх функціональним опрацюванням [2].

Розвиток емоційної саморегуляції залежить від: загального рівня емоційної зрілості; досвіду переживання стресових ситуацій; наявності навичок емоційного контролю; соціальної підтримки. Формування навичок реалізації відбувається через: психоедукацію щодо природи емоцій; навчання усвідомленому реагуванню; психологічного супроводу із залученням військових психологів [4].

По-п'яте, самостримування та регуляція поведінки й словесних проявів емоцій. Самостримування

як вольовий механізм психологічної саморегуляції полягає у здатності стримувати імпульсивні дії, вербальні реакції та поведінкові прояви, які можуть бути неадекватними або небезпечними в екстремальних умовах. Саморегуляція словесних проявів емоцій є складовою цього механізму і має прояв у свідомому контролі висловлювань, інтонацій та вербальної взаємодії з іншими [2].

Розвиток навичок самостримування залежить від: рівня самодисципліни; сформованості морально-вольових якостей; соціальних норм підрозділу; стилю управління (командування) [5]. Формування навичок реалізації можливий через: розвиток навичок внутрішнього контролю; тренування витримки в напружених ситуаціях; розвиток відповідальності за власні дії та слова [4].

Після здійснення детального теоретичного аналізу основних вольових механізмів психологічної саморегуляції стає очевидним, що вольова цілеспрямованість та наполегливість є інтегративним ресурсом, здатним координувати та активізувати роботу усіх п'яти механізмів.

Цілеспрямованість та наполегливість забезпечують стійкість психічного стану, активне вольове регулювання та ефективне управління увагою, дають змогу зберігати контроль над емоціями та вербальними реакціями навіть у стресових або екстремальних ситуаціях. Саме тому подальший розгляд механізмів психологічної саморегуляції неможливо відокремлювати від аналізу ролі мотиваційної стійкості як вольового ресурсу, який є основою для ефективного функціонування усіх частин системи саморегуляції. Психологічної саморегуляції проявляється у здатності військовослужбовця бути націленим на досягнення мети навіть у стресових та екстремальних умовах, підтримувати послідовність дій і долати внутрішні та зовнішні перешкоди [4].

Мотиваційна стійкість безпосередньо впливає на самоусвідомлення психічного стану: вмотивована особистість легше розпізнає власні емоційні та когнітивні реакції, адекватно оцінює їх значущість та

визначає необхідність регуляції. Вона також зміцнює вольове прийняття рішень, оскільки наявність чіткої мети дає змогу визначити варіанти поведінки, вибираючи ті дії, які є найбільш відповідними бажаному результату [5].

Крім того, мотиваційна наполегливість підвищує ефективність контролю уваги: наявність внутрішньої мети допомагає утримувати фокус на завданні, навіть тоді, коли виникають відволікання чи емоційні подразники. Наполегливість посилює ефективність самостримування та регуляції вербальних реакцій, оскільки вмотивована особистість здатна стримувати імпульсивні прояви емоцій і контролювати поведінку, що забезпечує виконання завдань навіть у стресових умовах. Таким чином, підтримка цілеспрямованості та наполегливості діє як інтегративний ресурс, що забезпечує скоординовану роботу усіх п'яти вольових механізмів психологічної саморегуляції: усвідомлення психічного стану, вольове прийняття рішень, контроль уваги, самостримування та емоційна саморегуляція. Без цього ресурсу навіть сформовані механізми можуть працювати менш ефективно, особливо в умовах високого стресу та екстремальної діяльності [4].

**Висновки.** Отже, вольові механізми психологічної саморегуляції виконують стабілізаційну функцію, сприяють підтриманню адаптивної поведінки та зменшують ризик психічного виснаження. Вони забезпечують ефективне прийняття рішень і підвищують рівень психічної стійкості військовослужбовців в екстремальних (бойових) умовах діяльності. Вольові механізми психологічної саморегуляції є ключовим чинником збереження психічної стійкості військовослужбовців. Їх формування та розвиток сприяють ефективному контролю негативних психічних станів і підтриманню адаптивної поведінки.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі пов'язані з емпіричним вивченням вольових механізмів саморегуляції військовослужбовців, розробкою тренінгових програм та психопрофілактичних заходів з подальшою оцінкою їх ефективності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Августюк М., Пасічник І., Балашов Е., Каламаж Р. (2025). Румінаційне мислення військовослужбовців Збройних Сил України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. №13. С. 431-459. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-18>
2. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. №1. С. 53–59. DOI: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658>
3. Терещенко Г. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 2(67). С. 114-118. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.17>
4. Углік Д. Психологічні стратегії саморегуляції військовослужбовців в умовах бойових дій. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 19–20 березня 2025 року). С. 412.
5. Frolov M., Petruk V., Shkarlatiuk K., Berezna I., Terpeluk V. Socio-Mental Health Support of Military and Civilians During War Time: Psychosocial Factors. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*. 2025. Vol. 28, №1. DOI: <https://doi.org/10.69980/ajpr.v28i1.125>
6. Shvets D., Yevdokimova O., Kornienko M. Self-Regulation and a Regulatory Focus of Combatant Police Officers. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. №11. P. 283–299. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-15>

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026