

Уніятів С. М.

<https://orcid.org/0009-0009-6196-6187>

Харківський національний університет внутрішніх справ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті досліджено роль копінг-поведінки у структурі саморегуляції військовослужбовців у стресових ситуаціях бойової діяльності. Саморегуляція розглядається як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує свідоме управління емоційними станами, поведінкою та діяльністю в екстремальних умовах. Копінг-поведінка трактується як зовнішній прояв регуляторних процесів, що відображає способи подолання стресу. Емпіричне дослідження проведено на вибірці військовослужбовців, поділених на групи за тривалістю бойового досвіду (1–2 роки та 5–7 років). Використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS). Встановлено, що у військовослужбовців із меншим бойовим досвідом саморегуляція вже впливає на вибір копінг-стратегій, однак її компоненти поєднуються як із проблемно-орієнтованими, так і з емоційними та унікальними формами реагування, що свідчить про незавершене формування ефективних механізмів подолання стресу. У групі з тривалим бойовим досвідом саморегуляція набуває ознак стійкого професійного ресурсу та пов'язана з переважанням проблемно-орієнтованого копіngu, зниженням емоційного реагування і меншою схильністю до уникнення. Водночас поведінкова гнучкість може реалізовуватися через тимчасове дистанціювання як спосіб збереження психічних ресурсів. Показано, що копінг-поведінка є індикатором рівня сформованості саморегуляції та психологічної адаптації військовослужбовців. Отримані результати можуть бути використані для розроблення диференційованих програм психологічної підготовки та супроводу військовослужбовців залежно від тривалості їхнього бойового досвіду.

Ключові слова: саморегуляція, копінг-поведінка, стресова ситуація, військовослужбовець, бойовий досвід.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної збройної агресії проти України військовослужбовці постійно перебувають під впливом екстремальних стресогенних факторів, що мають пролонгований та високоінтенсивний характер. Ефективність виконання бойових завдань та збереження життя особового складу залежать не лише від матеріально-технічного забезпечення, а й від внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема здатності до свідомої саморегуляції та вибору адаптивних стратегій подолання стресу (копінг-поведінки). Тривале перебування у ситуаціях загрози життю, невизначеності та постійної бойової готовності призводить до виснаження психічних ресурсів, підвищення емоційної напруги та ризику розвитку дезадаптивних станів. За таких умов особливого значення набуває вивчення механізмів, що забезпечують психологічну стійкість військовослужбовців, серед яких провідну роль відіграє саморегуляція як системний процес цілеспрямованого управління власною поведінкою, емоціями та діяльністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок у дослідження проблеми саморегуляції зробили такі вітчизняні науковці, як О. Кокун, О. Колесніченко, Я. Мацегора, О. Фурс, В. Олефір, В. Осьодло, Т. Кириченко, Л. Левицька, В. Шевченко, В. Стасюк і М. Гринців, С. Бойчук та інші. У їхніх працях обґрунтовується особлива значущість саморегуляції як ключового ресурсу ефективної діяльності фахівців, які працюють в екстремальних умовах.

На думку Є. Коваленка, саморегуляцію можна розглядати як ключовий психологічний ресурс військовослужбовця, що забезпечує усвідомлений контроль над емоціями та поведінкою в стресових і невизначених умовах служби. Вона є підґрунтям ефективної професійної діяльності, оскільки сприяє психологічній стійкості, дотриманню соціально-правових норм і збереженню культурних стандартів поведінки. Через механізми саморегуляції військовослужбовець здатний узгоджувати власні дії з цінностями та соціальними



вимогами, підтримувати орієнтацію на довгострокові цілі та запобігати проявам небажаної або девіантної поведінки [1, с. 52–58].

Такі науковці як О. Милославська та С. Богдановський, зазначають, що резильєнтність слід розглядати як важливий внутрішній ресурс саморегуляції військовослужбовців, що набуває особливого значення в умовах повномасштабної війни. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність не лише підтримує ефективність саморегуляційних процесів, а й сприяє засвоєнню нових, більш адаптивних моделей поведінки та створює підґрунтя для посттравматичного зростання особистості. Автори трактують резильєнтність як багатовимірний психологічний конструкт, до структури якого входять позитивні копінг-стратегії, здатність переживати й підтримувати позитивний емоційний стан, оптимістичне й водночас реалістичне мислення, а також розвинений контроль власної поведінки [4, с. 51–57].

У наукових працях М. McLarnon, М. Rothstein та G. King саморегуляція розглядається як ключовий компонент життєстійкості військовослужбовців. У дослідженнях встановлено, що когнітивна й афективна саморегуляція сприяють зменшенню емоційного напруження та зниженню інтенсивності дистресових переживань, а також підвищенню відчуття власної ефективності в екстремальних умовах професійної діяльності. Отримані результати підкреслюють значення розвитку саморегуляції як важливого напрямку підготовки та психологічної підтримки військовослужбовців [8].

Важливим у межах досліджуваної проблематики є науковий доробок Я. Мацегори, І. Приходька, О. Колесніченка та М. Байди, присвячений вивченню професійної саморегуляції військовослужбовців. Автори розглядають її як складну багатокomпонентну систему, що поєднує класичні регуляторні процеси (планування, моделювання умов, програмування дій та оцінювання результатів) зі специфічними особливостями військової діяльності. Дослідники підкреслюють, що на відміну від загальної саморегуляції, де провідною рисою виступає самостійність, у військовій сфері ключового значення набуває здатність до узгодженої взаємодії з побратимами й командирами. Військовий має не лише контролювати власні дії, а й бути передбачуваним, надійним партнером у спільній діяльності, поєднуючи індивідуальну відповідальність із командною злагожденістю. Важливими характеристиками також є адекватна самооцінка, самокритичність, довіра до власних рішень

і здатність зберігати активність та ефективність під впливом бойових стрес-факторів. Автори наголошують, що саме здатність підтримувати результативність у загрозливих для життя умовах, швидко ухвалювати рішення й наполегливо реалізувати їх визначає специфіку професійної саморегуляції військовослужбовця. Розроблена ними експрес-методика дозволяє надійно оцінювати ці особливості, відстежувати зміни саморегуляції під впливом бойового досвіду та використовувати результати для прогнозування можливих наслідків травматичних подій від ризику ПТСР до ймовірності посттравматичного зростання, а також для визначення готовності військового до подальшого виконання бойових завдань [2].

Водночас саморегуляцію доцільно розглядати не як ізольований психічний феномен, а як процес, що реалізується через конкретні поведінкові стратегії подолання труднощів, тобто через копінг-поведінку. Вона функціонує як внутрішня система організації психічної активності особистості, забезпечуючи усвідомлене планування, контроль і корекцію дій, емоційних станів і поведінкових реакцій. Копінг-поведінка, у свою чергу, виступає зовнішнім проявом цих регуляторних механізмів і відображає способи використання індивідом власних психологічних ресурсів у подоланні стресових і складних життєвих ситуацій. Саме копінг-стратегії демонструють практичну реалізацію рівня сформованості саморегуляції.

У контексті військової діяльності цей взаємозв'язок набуває особливого значення, оскільки ефективність копінг-поведінки військовослужбовця безпосередньо залежить від його здатності до самоконтролю, гнучкості, планування та оцінювання власних дій у складних, невизначених і небезпечних умовах. Таким чином, копінг-поведінку доцільно розглядати як поведінковий індикатор рівня розвитку саморегуляції особистості. Так наприклад, С. Радзіковський і М. Середенко підкреслюють значущість застосування військовослужбовцями технік емоційно-вольової саморегуляції в умовах бойової діяльності. На думку дослідників, оволодіння такими прийомами сприяє підвищенню психологічної стійкості бійців та формує здатність більш конструктивно реагувати на стресові впливи. Зокрема, розвиток навичок саморегуляції зумовлює подальше використання більш адаптивних копінг-стратегій у складних та екстремальних ситуаціях [5, с. 265–267].

У дослідженнях Х. Zhao, Y. Wang та Q. Shi життєстійкість розглядається як важливий

психологічний ресурс, що сприяє формуванню адаптивної копінг-поведінки у військовослужбовців. Її вплив реалізується як безпосередньо, так і опосередковано через емоційну саморегуляцію, тоді як соціальна підтримка підсилює ефективність цього механізму. Отримані дані підкреслюють значущість комплексного розвитку життєстійкості, навичок емоційної регуляції та підтримуючого соціального середовища для збереження психологічного благополуччя військовослужбовців [9].

Постановка завдання. Мета статті – визначити особливості взаємозв'язків між складовими саморегуляції та копінг-поведінкою військовослужбовців у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. З метою забезпечення достовірності та репрезентативності отриманих емпіричних даних дослідження здійснювалося на вибірці військовослужбовців Національної гвардії України. Для здійснення порівняльного аналізу вибірку дослідження було розподілено на дві групи залежно від тривалості бойового досвіду. До першої групи увійшли військовослужбовці з бойовим досвідом від одного до двох років, тоді як другу групу склали військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях тривалістю від 5-ти до 7-ми років. На основі теоретичного аналізу проблеми та завдань дослідження було відібрано надійний і валідний психодіагностичний інструментарій, який забезпечив реалізацію мети: методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Ф. Ендлер, А. Джеймс, І. Паркер) [3, 7] та опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [6, с. 14–21.].

Результати дослідження взаємозв'язків саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях у військовослужбовців з бойовим досвідом від одного до двох років наведено в таблиці 1.

У військовослужбовців із бойовим досвідом від одного до двох років виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Зокрема, встановлено позитивні кореляції між шкалою «Планування» та копінг, зорієнтованим на вирішення завдання ($r = 0,371$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що військовослужбовці, здатні до чіткого визначення цілей і продумування способів їх досягнення, частіше використовують конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Подібний взаємозв'язок виявлено і для шкали «Програмування» ($r = 0,361$; $p \leq 0,01$), що вказує на роль уміння вибудовувати послідовність дій у формуванні активного копіngu. Шкала «Моделювання» позитивно пов'язана з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,301$; $p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що військовослужбовці, які схильні до аналізу умов діяльності, водночас частіше зосереджуються на власних емоційних переживаннях у стресі. Натомість показник «Оцінювання результатів» має негативний взаємозв'язок із копінг, спрямованим на емоції ($r = -0,285$; $p \leq 0,05$), що вказує на те, що здатність до критичного аналізу власних дій зменшує схильність до емоційного реагування. Особливо показовими є зв'язки шкали «Гнучкість», яка позитивно корелює з копінг уникнення ($r = 0,377$; $p \leq 0,01$) та соціальним відволіканням ($r = 0,381$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що в умовах недостатнього бойового досвіду гнучкість поведінки ще не завжди реалізується через активне подолання труднощів, а може проявлятися у схильності тимчасово дистанціюватися від стресової ситуації або шукати підтримку в соціальному середовищі. Шкала «Самостійність» демонструє позитивний взаємозв'язок із емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,306$; $p \leq 0,05$) та водночас негативний

Таблиця 1

Показники взаємозв'язків саморегуляції та копінг-поведінки у військовослужбовців з бойовим досвідом від одного до двох років (r)

Шкали	1	2	3	4	5
Планування	0,371**	0,003	0,022	0,003	0,087
Моделювання	0,11	0,301*	0,112	0,145	0,145
Програмування	0,361**	0,014	0,211	0,178	0,169
Оцінювання результатів	0,044	-0,285*	0,003	0,100	0,155
Гнучкість	0,012	0,033	0,377**	0,045	0,381**
Самостійність	0,002	0,306*	0,021	0,027	-0,379**
Загальний рівень саморегуляції	0,288*	-0,347**	0,045	0,099	0,043

Примітка 1: 1 – копінг, зорієнтований на вирішення завдання; 2 – копінг, спрямований на емоції; 3 – копінг, що має за мету уникнення; 4 – Відволікання; 5 – Соціальне відволікання.

Примітка 2: рівень значущості: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

із соціальним відволіканням ($r=-0,379$; $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що більш самостійні військовослужбовці менш схильні шукати соціальну підтримку як спосіб зниження напруження, але частіше переживають стрес на емоційному рівні.

Загальний рівень саморегуляції позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованим копінгом ($r=0,288$; $p\leq 0,05$) та негативно з емоційно-орієнтованим копінгом ($r=-0,347$; $p\leq 0,01$). Це підтверджує, що більш розвинена саморегуляція загалом сприяє використанню більш конструктивних стратегій подолання стресу та зменшує схильність до емоційно забарвленого реагування. Таким чином, у військовослужбовців із відносно невеликим бойовим досвідом саморегуляція вже відіграє помітну роль у виборі способів подолання стресу, однак її окремі складові ще поєднуються як з адаптивними, так і з менш ефективними формами копінг-поведінки.

Далі нами досліджена специфіка взаємозв'язків саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях у військовослужбовців з бойовим досвідом 5–7 років, результати представлені у таблиці 2.

У військовослужбовців із бойовим досвідом від 5-ти до 7-ми років також виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками саморегуляції та копінг-поведінки у стресових ситуаціях, однак їх структура свідчить про більшу сформованість адаптивних механізмів подолання стресу. Зокрема, шкала «Планування» позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом ($r=0,288$; $p\leq 0,05$) та негативно з емоційно-орієнтованим копінгом ($r=-0,356$; $p\leq 0,01$). Подібна картина спостерігається і для шкали «Моделювання», яка має позитивний взаємозв'язок із копінгом, спрямованим на вирішення завдання ($r=0,295$; $p\leq 0,05$), і водночас негативний з емоційним копінгом ($r=-0,370$;

$p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що досвідчені військові, здатні краще аналізувати умови діяльності та прогнозувати розвиток подій, менш схильні до емоційного реагування та частіше застосовують раціональні стратегії подолання труднощів. Шкала «Оцінювання результатів» також має негативний взаємозв'язок із копінгом, спрямованим на емоції ($r=-0,369$; $p\leq 0,01$), що вказує на роль рефлексивності та критичного аналізу власних дій у зниженні емоційної напруги в стресових умовах. Показник «Програмування» демонструє негативну кореляцію з копінгом уникнення ($r=-0,379$; $p\leq 0,01$), тобто чим краще військовослужбовець здатний вибудовувати чітку послідовність дій, тим менш імовірно він буде схильний до уникання проблемних ситуацій. Водночас шкала «Гнучкість» позитивно пов'язана з копінгом уникнення ($r=0,365$; $p\leq 0,01$) та відволіканням ($r=0,363$; $p\leq 0,01$). Це може свідчити про те, що в умовах тривалого бойового досвіду гнучкість іноді реалізується через здатність тимчасово дистанціюватися від надмірного стресового навантаження як способу збереження психічних ресурсів. Шкала «Самостійність» має позитивний взаємозв'язок із проблемно-орієнтованим копінгом ($r=0,374$; $p\leq 0,01$), що підкреслює значення внутрішньої відповідальності та автономності у виборі активних стратегій подолання труднощів.

Загальний рівень саморегуляції демонструє найбільш виразні взаємозв'язки: позитивний із копінгом, зорієнтованим на вирішення завдання ($r=0,381$; $p\leq 0,01$), та негативний із копінгом, спрямованим на емоції ($r=-0,382$; $p\leq 0,01$). Це підтверджує, що у військовослужбовців із тривалим бойовим досвідом вищий рівень саморегуляції пов'язаний із переважанням конструктивних способів подолання стресу та меншою залежністю від емоційного реагування. Таким чином, на етапі

Таблиця 2

Показники взаємозв'язків саморегуляції та копінг- поведінки у військовослужбовців з бойовим досвідом 5–7 років (r)

Шкали	1	2	3	4	5
Планування	0,288*	-0,356**	0,054	0,049	0,033
Моделювання	0,295*	-0,370**	0,012	0,036	0,047
Програмування	0,022	0,002	-0,379**	0,012	0,021
Оцінювання результатів	0,178	-0,369**	0,062	0,156	0,169
Гнучкість	0,188	0,055	0,365**	0,363**	0,132
Самостійність	0,374**	0,043	0,144	0,139	0,037
Загальний рівень саморегуляції	0,381**	-0,382**	0,122	0,021	0,042

Примітка 1 : 1 – копінг, зорієнтований на вирішення завдання; 2 – копінг, спрямований на емоції; 3 – копінг, що має за мету уникнення; 4 – Відволікання; 5 – Соціальне відволікання.

Примітка 2: рівень значущості: * – $p\leq 0,05$; ** – $p\leq 0,01$.

тривалого бойового досвіду саморегуляція набуває ознак стійкого професійного механізму психологічної адаптації, що сприяє ефективному подоланню стресу та підтриманню функціональної надійності військовослужбовців.

Висновки. Загалом у військовослужбовців із бойовим досвідом тривалістю від одного до двох років саморегуляція виступає значущим чинником вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Рівень сформованості регуляторних процесів асоціюється з переважанням проблемно-орієнтованих способів подолання та зменшенням емоційно-орієнтованих форм реагування. Водночас окремі компоненти саморегуляції демонструють зв'язки зі стратегіями уникнення та підвищеним емоційним напруженням, що може свідчити про незавершеність формування ефективних механізмів подолання стресу на початкових етапах набуття бойового досвіду. В свою чергу у військовослужбовців із бойовим досвідом 5–7 років саморегуляція виступає стійким чинником вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Рівень розвитку регуляторних процесів пов'язаний із переважанням проблемно-орієнтованого копіngu, зниженням емоційно-орієнтованого реагування та меншою схильністю до уникнення. Водночас окремі компоненти, зокрема гнучкість, можуть реалізовуватися через тимчасове дистанціювання як спосіб збереження психічних ресурсів, що відображає адаптивний характер саморегуляції в умовах тривалого бойового досвіду.

Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності диференційованого підходу до психологічної підготовки

військовослужбовців залежно від тривалості їхнього бойового досвіду. Отримані результати свідчать, що для військовослужбовців із досвідом служби від одного до двох років пріоритетним напрямом психологічного супроводу має бути розвиток навичок моделювання та програмування діяльності. Це сприятиме зниженню емоційної напруги, формуванню більш структурованих способів реагування на стрес та поступовому переходу від емоційно-орієнтованих до конструктивніших копінг-стратегій. Для військовослужбовців із бойовим досвідом 5–7 років важливим завданням психологічної роботи є підтримання та розвиток поведінкової гнучкості. Це дозволить запобігати формуванню надмірної ригідності реагування, що може ускладнювати адаптацію до нестандартних і швидкозмінних бойових ситуацій, та сприятиме збереженню психічних ресурсів в умовах тривалого стресового навантаження.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з розробкою та апробацією тренінгових програм, спрямованих на формування механізмів моделювання та програмування у військовослужбовців на початкових етапах перебування в зоні бойових дій з метою зниження ризику розвитку дезадаптивних емоційних станів. Щодо військовослужбовців із тривалим бойовим досвідом (5–7 років), подальші наукові пошуки варто зосередити на вивченні межі між адаптивною саморегуляцією та проявами професійної деформації. Особливої уваги потребує розробка методів психологічного розвантаження, які дозволять нівелювати наслідки тривалого пригнічення емоційної сфери, характерного для цієї категорії військових.

Список літератури:

1. Коваленко Є. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 15. С. 52–58. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.7>
2. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. С., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. № 1. С. 114–124. URL: <https://chiz.nangu.edu.ua/article/download/276858/271666> (дата звернення: 4.01.26)
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення: 8.09.2025)
4. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта*: наук.-практ. журнал. 2023. № 1. С. 51–57. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8>
5. 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 Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 265–267.

6. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с. URL: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1547> (дата звернення: 15.12.25).

7. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. № 58 (5), P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

8. McLarnon MJW, Rothstein MG, King G.A. Resiliency to adversity in military personnel: The role of self-regulation. *Military Psychology*. 2021. 33 (2). 104–114. DOI: <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1897492>

9. Zhao X., Wang Y., Shi Q. The influence of mental resilience on the positive coping style of Air Force soldiers: A moderation-mediation model. *J Article*. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00550>

Uniatov S. M. SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF COPING BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL IN STRESSFUL SITUATIONS

The article examines the role of coping behavior in the structure of self-regulation of military personnel in stressful situations of combat activity. Self-regulation is considered a key psychological resource that ensures conscious management of emotional states, behavior, and activity under extreme conditions. Coping behavior is interpreted as an external manifestation of regulatory processes that reflects ways of overcoming stress. The empirical study was conducted on a sample of military personnel divided into groups according to the duration of combat experience (1–2 years and 5–7 years). The study employed the “Style of Self-Regulation of Behavior” questionnaire by V. Morosanova and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). The findings indicate that among military personnel with less combat experience, self-regulation already influences the choice of coping strategies; however, its components are associated with both problem-focused as well as emotional and avoidance forms of coping, which suggests an incomplete formation of effective stress-coping mechanisms. In the group with extensive combat experience, self-regulation acquires the characteristics of a stable professional resource and is associated with the predominance of problem-focused coping, reduced emotional reactivity, and a lower tendency toward avoidance. At the same time, behavioral flexibility may be realized through temporary distancing as a means of preserving psychological resources. The study demonstrates that coping behavior serves as an indicator of the level of development of self-regulation and psychological adaptation of military personnel. The obtained results can be used to develop differentiated programs of psychological training and support for military personnel depending on the duration of their combat experience.

Key words: self-regulation, coping behavior, stressful situation, military personnel.

Дата першого надходження статті до видання: 19.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026