Чередниченко Тетяна, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, Черкаси, Україна, cherednychenko_tetiana@nuczu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0001-5496-1083

Барміна Софія, здобувач вищої освіти, 4 курс, спеціальність 053 «Психологія», ННІ оперативно-рятувальних сил, Національний університет цивільного захисту України, Черкаси, Україна

Cherednychenko Tetiana, Senior Lecturer at the Department of Psychology of Activity in Special Conditions, National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy, Ukraine, https://orcid.org/0000-0001-5496-1083

Barmina Sofiia, Fourth-year Higher Education Student, Specialty 053 «Psychology», Educational and Research Institute of Operational and Rescue Forces, National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy, Ukraine

САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДСНС

SELF-REGULATION IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PSYCHOLOGISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE

Анотація

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену психологічної саморегуляції у контексті професійної підготовки майбутніх психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Обґрунтовано актуальність проблеми в умовах повномасштабної війни, що значно підвищує рівень психоемоційних навантажень на фахівців екстреного

реагування. Розкрито сутність поняття саморегуляції як багаторівневого психологічного процесу, спрямованого на усвідомлене управління власними психічними станами, поведінкою та емоціями в умовах підвищеного стресу. Проаналізовано підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників до розуміння механізмів саморегуляції, а також нормативно-правові засади професійної діяльності психологів ДСНС. Висвітлено специфіку їхньої роботи в екстремальному середовищі та пов'язані з нею професійні ризики, зокрема вторинну травматизацію та емоційне виснаження. Запропоновано узагальнену модель саморегуляції майбутніх психологів ДСНС, яка включає поведінковий, емоційний, когнітивний та ресурсозабезпечувальний компоненти. Зроблено висновок, що розвиток навичок саморегуляції є ключовою умовою професійної ефективності, психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців, а її формування повинно стати одним із пріоритетних напрямів їхньої професійної підготовки.

Ключові слова: психологічна саморегуляція, майбутні психологи ДСНС, професійна підготовка, екстремальні умови діяльності, резильєнтність, психічне здоров'я.

Abstract

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of psychological self-regulation in the context of the professional training of future psychologists of the State Emergency Service of Ukraine. The relevance of the issue is substantiated under the conditions of a full-scale war, which significantly increases the level of psycho-emotional stress experienced by emergency response professionals. The essence of self-regulation is revealed as a multilevel psychological process aimed at the conscious management of one's mental states, behavior, and emotions under conditions of heightened stress. The approaches of

both foreign and Ukrainian researchers to understanding the mechanisms of self-regulation are analyzed, as well as the regulatory and legal foundations of the professional activity of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine. The specific features of their work in extreme environments and the associated professional risks, including secondary traumatization and emotional exhaustion, are highlighted. A generalized model of self-regulation for future psychologists of the State Emergency Service of Ukraine is proposed, which includes behavioral, emotional, cognitive, and resource-support components. It is concluded that the development of self-regulation skills is a key condition for professional effectiveness, psychological resilience, and the preservation of the mental health of future specialists. Therefore, the formation of these skills should become one of the priority directions of their professional training.

Keywords: psychological self-regulation, future psychologists of the State Emergency Service of Ukraine, professional training, extreme working conditions, resilience, mental health.

Постановка проблеми. Сучасні умови діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) характеризуються безпрецедентною екстремальністю, пов’язаною із повномасштабним вторгненням росії на територію України. У цьому середовищі надзвичайно важливою є робота психологів ДСНС, які не лише підтримують особовий склад, а й надають першу психологічну допомогу постраждалим безпосередньо в осередках руйнувань. Перебуваючи під постійним тиском такого унікального комплексу стресорів, психолог ДСНС ризикує зіткнутися з емоційним виснаженням. З огляду на це, здатність до психологічної саморегуляції має стати абсолютним пріоритетом ще на етапі їхньої професійної підготовки майбутніх психологів ДСНС.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема саморегуляції має ґрунтовну теоретичну базу, зокрема, фундаментальні засади розуміння феномену саморегуляції, мотивації та самоефективності закладені у класичних і сучасних працях зарубіжних дослідників, серед яких А. Бандура Р. Баумейстер, Дж. Гросс [1, 8, 11]. Вагомий внесок у теоретичне осмислення психологічних механізмів саморегуляції, життєстійкості та професійного становлення особистості зробили вітчизняні науковці: В. Олефір, А. Килівник та Я. Матвієнко, Т. Кириченко, Н. Сеновська та О. Пришляк [1, 2, 4, 12]. Незважаючи на міцне концептуальне підґрунтя, сформоване згаданими науковцями, питання цілеспрямованого конструювання навичок саморегуляції саме у майбутніх психологів ДСНС на етапі їхньої професійної підготовки залишається недостатньо розкритим. Потреба у вивченні психологічних особливостей саморегуляції майбутніх психологів ДСНС та розробці дієвих шляхів її оптимізації зумовлює високу актуальність даної теми.

Мета статті – здійснити теоретичний огляд поняття саморегуляції у контексті професійної підготовки майбутніх психологів ДСНС.

Виклад результатів. У сучасній психологічній науці проблема саморегуляції посідає одне з центральних місць, що зумовлено стрімким зростанням психоемоційних навантажень на особистість в умовах стресогенного середовища. Особливої значущості це питання набуває у контексті професійного становлення майбутніх психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, де здатність до свідомого та швидкого управління власними психічними станами є не лише чинником високої професійної ефективності, але й фундаментальною запорукою збереження ментального здоров’я.

Етимологічно термін «саморегуляція» походить від латинського слова regulare – приводити до норми, впорядковувати, направляти, нормалізувати

Історично термін регуляції був запозичений з технічних і біологічних дисциплін, де механізми саморегуляції розглядалися здебільшого через призму гомеостазу – здатності живих систем підтримувати внутрішню рівновагу під впливом зовнішніх подразників. У психологічному контексті саморегуляція – це системний, багаторівневий процес, що забезпечує адекватну мінливим умовам організацію психічної активності суб'єкта, спрямовану на досягнення усвідомлених цілей [1, с. 55].

Психологічну саморегуляцію варто розуміти як цілеспрямований механізм впливу особистості на власні психологічні процеси. Цей феномен значною мірою зумовлюється внутрішньою готовністю індивіда брати під контроль власну емоційну сферу, глибокі переживання та зовнішні поведінкові прояви. Вітчизняні науковці Н. Сеновська та О. Пришляк зазначають, що така здатність не закладається на генетичному рівні; вона є набутим конструктом, який поступово формується та постійно вдосконалюється впродовж усього життєвого шляху [12, с. 680]. Відтак, йдеться про системно організований акт ініціювання, конструювання та супроводу довільної активності, що підпорядковується реалізації індивідуальних цілей. Зважаючи на це, здатність до акумуляції внутрішніх ресурсів, мобілізації психічної діяльності та ефективного керування власними станами, як слушно зазначають дослідники, перебуває у прямій залежності від сформованості рівня психічної саморегуляції людини.

Сучасні погляди на явище саморегуляції у зарубіжній психології відзначається різноманітністю підходів. Протягом останніх років західна наука продовжує активно розробляти та уточнювати моделі саморегуляції, зміщуючи фокус із суто когнітивних механізмів на взаємодію когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів. Зокрема, у межах соціально-когнітивної теорії (А. Бандура) саморегуляція розглядається як безперервний цикл, що включає самоспостереження, самооцінку та самореагування [8].

Послідовники цього напряму зосереджують увагу на ролі самоефективності як ключової умови успішної саморегуляції в умовах повної невизначеності.

У вітчизняному науковому просторі феномен саморегуляції розглядається невідривно від понять життєстійкості та психологічного благополуччя. У контексті діяльності в особливих умовах психологічна саморегуляція виступає як системна професійно важлива якість, що забезпечує збереження цілісності особистості та здатність виконувати завдання під впливом вітальних загроз.

Варто зауважити, що проблема саморегуляції майбутніх психологів ДСНС нерозривно пов'язана із законодавчим визначенням специфіки їхньої професійної діяльності. Відповідно до Кодексу цивільного захисту України, виконання завдань за призначенням відбувається в умовах підвищеного ризику для життя та здоров'я, що вимагає від особового складу виняткової психологічної витривалості [3]. Здатність до свідомого управління власними станами переходить із розряду бажаних особистісних характеристик до категорії обов'язкових умов допуску до виконання службових обов'язків.

На відомчому рівні ця вимога деталізується у Порядку психологічного забезпечення в ДСНС [5]. Цей документ нормативно фіксує превентивний напрям психологічної роботи, який включає формування у персоналу навичок стресостійкості та саморегуляції. Нормативна база ставить перед майбутніми психологами ДСНС вимогу бездоганно володіти прикладними техніками самовідновлення для їх подальшої трансляції особовому складу.

Такий підхід повністю відповідає глобальним безпековим стандартам, зокрема Сендайській рамковій програмі із зниження ризику лих на 2015-2030 роки [7]. Цей міжнародний документ наголошує на необхідності підвищення загальної стійкості інфраструктури та фахівців, які першими реагують на катастрофи, серед яких і майбутні психологи ДСНС. Окрім того,

міжнародне співтовариство визнає критичне значення психологічної саморегуляції для працівників служб екстреного реагування.

На вітчизняному рівні вирішальним кроком стало ухвалення Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», який закріплює психічне здоров'я як суспільний пріоритет [6]. Саме тому, ефективна система задоволення потреб у сфері психічного здоров'я працівників вимагає наявності компетентностей із саморегуляції як невід'ємної складової професійної підготовки. Окрім цього, основні положення етичного кодексу психолога висувають безкомпромісні вимоги до емоційної стабільності психолога ДСНС, який перебуває в унікальній позиції: він одночасно зазнає впливу екстремальних факторів та є інструментом надання допомоги іншим, що робить високий рівень саморегуляції його суворим етичним обов'язком.

Як бачимо, феномен психологічної саморегуляції пройшов складний шлях еволюції від фізіологічних концепцій гомеостазу до багаторівневих психологічних і нормативно закріплених вимог. У сучасній науковій думці саморегуляція розуміється як інтегративна властивість особистості, що дозволяє суб'єкту ініціювати та контролювати власну активність відповідно до об'єктивних вимог екстремального середовища. Для майбутнього психолога ДСНС оволодіння навичками саморегуляції має подвійну значущість: як інструмент власного професійного збереження та як фахова компетенція, життєво необхідна для надання допомоги іншим.

Специфіка професійної діяльності психологів ДСНС кардинально відрізняється від класичної консультативної чи психотерапевтичної практики. Важливо розуміти, що ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій розгортається в умовах безпосередньої загрози життю та здоров'ю, критичного дефіциту часу, високої динамічності обстановки та максимальної відповідальності за ухвалені рішення. У цьому екстремальному середовищі

психолог виступає не просто спостерігачем чи консультантом у безпечному кабінеті, а безпосереднім учасником процесу реагування на кризову подію.

Діяльність психолога ДСНС чітко регламентується чинною нормативно-правовою базою. Згідно з Порядком психологічного забезпечення в ДСНС, він зобов'язаний здійснювати екстрене психологічне втручання та надавати першу психологічну допомогу постраждалим безпосередньо в осередках виникнення надзвичайних ситуацій. Відтак, психолог постійно перебуває в епіцентрі подій, де його психіка зазнає комбінованого впливу об'єктивних (фізичних) та суб'єктивних (психоемоційних) стресогенних чинників. До першої групи стресорів належать фізичні параметри екстремального середовища: загроза повторних руйнувань, специфічні шуми, ненормований графік роботи та фізичне виснаження. Проте найбільш деструктивний вплив на особистість психолога справляє друга група чинників, пов'язана з безпосереднім контактом із людським горем та гострими стресовими реакціями (панікою, ступором, агресією натовпу).

Зарубіжні науковці наголошують, що особи, які взаємодіють із травмованим населенням, мають специфічні професійні ризики. Фундаментальною проблемою в цьому контексті є феномен вторинної травматизації. Постійна емпатійна взаємодія з особами, які пережили раптову втрату чи зіткнулися з катастрофою, призводить до неминучої трансформації внутрішніх когнітивних схем того, хто надає допомогу, порушення його глибинного відчуття безпеки та довіри до світу. Занурюючись в екзистенційний вимір чужого травматичного досвіду, психолог ДСНС ризикує перейняти симптоматику гострого стресу, навіть не будучи безпосередньою жертвою події.

Варто підкреслити, що рівень стресогенності професійної діяльності екстремального профілю отримав беззаперечне офіційне визнання у світовій

психіатричній практиці. Зокрема, у п’ятому виданні Посібника з діагностики та статистики психічних розладів (DSM-5), розробленому Американською психіатричною асоціацією, критерій «А» для діагностування посттравматичного стресового розладу був суттєво розширений. До нього включили осіб, які зазнають багаторазового або екстремального впливу жахливих деталей травматичних подій у зв’язку з виконанням своїх безпосередніх професійних обов’язків [9, с. 271]. Цей крок на рівні міжнародних діагностичних стандартів підтверджує, що регулярна взаємодія з наслідками катастроф є об’єктивним травмівним фактором, що обов'язково мають усвідомлювати майбутні психологи ДСНС.

Специфіка роботи також полягає в тому, що стресогенний вплив не завершується після повернення психолога ДСНС з місця події. На етапі так званого «відстроченого реагування» він нерідко стикається з нав’язливими спогадами та румінаціями – постійним поверненням до пережитих сцен чужого горя. Наслідком такого комплексного тиску стає феномен когнітивного виснаження та емоційного дисонансу. Психологу щоразу доводиться пригнічувати власні природні реакції страху чи відрази заради збереження професійної позиції та надання ефективної підтримки тим, хто перебуває у стані гострого шоку. Відсутність сформованих алгоритмів емоційного розвантаження неминуче призводить до деперсоналізації, коли людина починає сприймати постраждалих відсторонено або цинічно, що є прямою ознакою глибокої професійної деформації. Саме тому вміння екологічно «виходити» з робочого стану та відновлюватися є надзвичайно важливою професійною вимогою, яку майбутні психологи ДСНС мають засвоїти ще під час навчання.

У системі фахової освіти здатність до свідомого управління власними станами виступає не просто як одна з багатьох корисних навичок, а як базова професійно важлива якість особистості. Саме наявність цієї якості визначає

межу між ефективним виконанням службових обов'язків та швидким емоційним виснаженням у кризових умовах.

Розглядаючи саморегуляцію крізь призму професійної придатності, варто звернутися до сучасних моделей підготовки фахівців екстремального профілю. Відтак, у зарубіжній психології праці цей концепт тісно пов'язують із поняттям загальної психологічної стійкості. Як зазначають дослідники, для сектору безпеки саме емоційно-вольовий компонент є значно надійнішим показником професійної успішності, ніж суто інтелектуальні чи фізичні дані [4]. Для майбутнього психолога ДСНС це означає, що відмінне знання протоколів кризової інтервенції не гарантує ефективності в умовах реальної надзвичайної ситуації, якщо він не вміє швидко стабілізувати власну психіку.

У світовій практиці підготовки психологів акценти давно змістилися з простого вивчення теорії на формування особистісних компетенцій. Так, у базових вимогах вказується, що професійна компетентність нерозривно пов'язана зі здатністю до рефлексії та саморегуляції в умовах етичних дилем і високого емоційного навантаження. Американська психологічна асоціація у настановах щодо базової підготовки «особистісний та професійний розвиток» виділяє як окрему фундаментальну ціль навчання, де головним індикатором успішності є вміння розпізнавати власні емоційні реакції та застосовувати адаптивні стратегії саморегуляції [10].

Не менш важливою гранню саморегуляції є її прямий зв'язок із професійною емпатією, яка становить основу діяльності психолога. Здатність до саморегуляції виступає своєрідним психологічним «щитом». Вона дозволяє майбутньому психологу ДСНС залишатися людяним і чутливим до чужого болю, але при цьому зберігати внутрішню стабільність і професійну відстороненість, необхідну для вибору правильного алгоритму психологічної допомоги.

Зважаючи на багатовимірність аналізованого явища, можна виокремити модель саморегуляції майбутніх психологів ДСНС, що функціонує через єдність чотирьох взаємопов'язаних структурних компонентів – поведінкового, емоційного, когнітивного та ресурсозабезпечувального. Першим базовим елементом виступає поведінковий компонент саморегуляції. Він відображає здатність особистості свідомо планувати свої дії, утримувати фокус на цілі, гальмувати імпульсивні реакції та гнучко коригувати власні вчинки відповідно до об'єктивних вимог екстремального середовища. Другим, критично важливим для обраного профілю, є емоційний компонент. Його сутність полягає у здатності розпізнавати, обробляти та екологічно модифікувати власні афективні реакції. Це вміння переоцінювати стресову ситуацію на когнітивному рівні замість деструктивного пригнічення емоцій. Третій елемент теоретичної моделі може бути представлений копінг-стратегіями – специфічними поведінковими та когнітивними паттернами подолання стресу. Рівень розвитку саморегуляції безпосередньо виявляється в тому, які саме механізми (раціональне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки чи дезадаптивне уникнення) обирає особа в кризовій ситуації. Четвертим, інтегральним та ресурсозабезпечувальним компонентом виступає резильєнтність (життєстійкість). Вона слугує загальним психологічним тлом саморегуляції, що дозволяє особистості не просто витримувати тиск, а й швидко відновлюватися після психотравмуючих подій, зберігаючи внутрішню цілісність та сенс діяльності.

Отже, саморегуляція майбутніх психологів ДСНС постає як комплексна система взаємопов'язаних психологічних компонентів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного стресу. Її основу становлять поведінкові механізми свідомого контролю дій, емоційна здатність до управління власними переживаннями, використання

адаптивних копінг-стратегій для подолання труднощів, а також ресурсна база у вигляді резильєнтності. Взаємодія цих компонентів формує цілісну систему внутрішньої стабільності, яка дозволяє майбутньому фахівцеві ефективно реагувати на виклики екстремального середовища, зберігати професійну працездатність і підтримувати психологічне благополуччя.

Висновки. Професійна діяльність психолога ДСНС у сучасних реаліях є надзвичайно складною та психологічно вразливою. У своїй практиці ці люди щодня стикаються з унікальним комплексом стресорів: від прямої небезпеки на місці катастрофи до глибокого емоційного виснаження через роботу з чужим горем та жорстких вимог відомчої системи. Щоб ефективно допомагати іншим і при цьому не руйнувати власне здоров'я, майбутній психолог ДСНС повинен сформувати міцну внутрішню опору. З огляду на це, здатність до усвідомленої саморегуляції стає тим критично важливим бар'єром, який захищатиме психіку від руйнівних наслідків службового навантаження, що робить її розвиток абсолютним пріоритетом ще на етапі здобуття професії. Окрім цього, психологічна саморегуляція є не просто допоміжною навичкою, а фундаментальною професійно важливою якістю у становленні майбутнього психолога ДСНС. Вимоги сучасних міжнародних і вітчизняних стандартів чітко вказують на необхідність її цілеспрямованого розвитку.

Список джерел

1. Килівник А.М., Матвієнко Я.О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №2. Т.1 С. 54-57.

2. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Вип. 3, т. 1. С. 82-87.

3. Кодекс цивільного захисту України: Кодекс України; Закон, Кодекс від 02.10.2012 № 5403-VI. *Відомості Верховної Ради (ВВР),* 2013, № 34-35, ст.458. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text

4. Олефір В. О. Особистісний потенціал, саморегуляція і надійність дій рятувальників у надзвичайних ситуаціях. *Проблеми екстремальної і кризової психології.* 2013. Вип. 14(3). С. 154-163.

5. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: МВС України; Наказ, Порядок, Перелік [...] від 31.08.2017 № 747. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text

6. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. *Відомості Верховної Ради (ВВР),* 2025, № 31, ст.103. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text

7. Сендайська рамкова програма із зниження ризику лих на 2015-2030 роки. ООН. 40 с. URL: https://www.unisdr.org/files/43291_russiansendaiframework fordisasterri.pdf

8. Bandura A. Self-Efficacy. The Corsini Encyclopedia of Psychology / I.B. Weiner, W.E. Craighead (Ed.). *John Wiley.* 2010. P. 1-3.

9. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Association. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 991 p.

10. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee. 2007. 103 p. URL: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf

11. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry.* 2015. Vol. 26. P. 1-26.

12. Senovska N., Pryshliak O. Developing professional self-regulation of students during pedagogical practice. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES).* 2020. Vol. 6, № 4. P. 679-691.

References

1. Kylivnyk A.M., Matviienko Ya.O. Psykholohichni osoblyvosti poniattia samorehuliatsii osobystosti. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. 2019. №2. T.1 S. 54-57.

2. Kyrychenko T. V. Psykholohichnyi zmist samorehuliatsii osobystosti. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky. 2017. Vyp. 3, t. 1. S. 82-87.

3. Kodeks tsyvilnoho zakhystu Ukrainy: Kodeks Ukrainy; Zakon, Kodeks vid 02.10.2012 № 5403-VI. Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR), 2013, № 34-35, st.458. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text

4. Olefir V. O. Osobystisnyi potentsial, samorehuliatsiia i nadiinist dii riatuvalnykiv u nadzvychainykh sytuatsiiakh. Problemy ekstremalnoi i kryzovoi psykholohii. 2013. Vyp. 14(3). S. 154-163.

5. Pro zatverdzhennia Poriadku psykholohichnoho zabezpechennia v Derzhavnii sluzhbi Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii: MVS Ukrainy; Nakaz, Poriadok, Perelik [...] vid 31.08.2017 № 747. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text

6. Pro systemu okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini: Zakon Ukrainy vid 15.01.2025 № 4223-IX. Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR), 2025, № 31, st.103. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text

7. Sendaiska ramkova prohrama iz znyzhennia ryzyku lykh na 2015-2030 roky. OON. 40 s. URL: https://www.unisdr.org/files/43291_russiansendaiframework fordisasterri.pdf

8. Bandura A. Self-Efficacy. The Corsini Encyclopedia of Psychology / I.B. Weiner, W.E. Craighead (Ed.). John Wiley. 2010. P. 1-3.

9. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Association. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 991 p.

10. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee. 2007. 103 p. URL: https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf

11. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26. P. 1-26.

12. Senovska N., Pryshliak O. Developing professional self-regulation of students during pedagogical practice. International Journal of Research in Education and Science (IJRES). 2020. Vol. 6, № 4. P. 679-691.