

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.7>

## СПЕЦИФІКА СТИЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Євгеній Коваленко

*Харківський національний університет внутрішніх справ,  
пр. Льва Ландау, 27, м. Харків, Україна, 61080  
e-mail: kovalenkoyevhenii5@gmail.com*

Стаття презентує теоретичний та емпіричний аналіз проблеми саморегуляції. Саморегуляція визначається як здатність, готовність особистості контролювати свої реакції та емоції в будь-яких невизначених та стресових ситуаціях. Успішність та ефективність військової служби обумовлена поведінкою військовослужбовців, яка характеризується психологічною стійкістю, правовою толерантністю, нормативністю та культурою. Метою дослідження є встановити специфіку саморегуляції у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою. Емпіричну вибірку становило 200 військовослужбовців. Опитування та збір даних проводився в період з січня по лютий 2022 року. Досліджувані групи були утворені за показником вчинення та відсутності у військовослужбовців дисциплінарних порушень. До першої групи увійшло 98 осіб, які характеризуються ненормативною поведінкою та мають дисциплінарні проступки. Друга група є контрольною, до неї увійшло 102 військовослужбовці, які характеризуються умовно нормативною поведінкою. Для досягнення поставленої мети було залучено опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – 98».

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що у першій групі військовослужбовців з ненормативною поведінкою виявлені низькі значення показників саморегуляції: моделювання, гнучкість та самостійність. У цих досліджуваних реєструється недостатня сформованість здатності до процесів моделювання, яка відбивається на їх адекватному сприйнятті ситуації та негативно впливає на психоемоційний стан. Разом з тим, перша група схильна до планування, програмування та оцінювання результатів, які знаходяться на рівні середніх значень. Щодо другої групи військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою, то у них більшою мірою сформована потреба в плануванні, моделюванні та оцінюванні своєї діяльності, тобто вони усвідомлено підходять до своєї роботи, намагаються спрогнозувати імовірні ризики та спланувати свої кроки при урегулюванні складних ситуацій. Моделювання, програмування, гнучкість та самостійність фіксуються у даній групі в межах середнього рівня. Планування, оцінювання результатів та загальний рівень саморегуляції виявляється у високих показниках.

*Ключові слова:* військова служба, військовослужбовці, ненормативна поведінка, правова толерантність, саморегуляція, умовно нормативна поведінка.

**Постановка проблеми.** Виклики, які сьогодні стоять перед військовослужбовцями є пріоритетними завданнями для українського суспільства, тому потребують якісного дослідження всіх аспектів їх діяльності з метою покращення їх психологічного стану та добробуту. Саморегуляція виступає важливим аспектом у військовій службі, оскільки вона свідчить про здатність або готовність військовослужбовців змінювати свої реакції, щоб досягати намічених цілей. Недостатня сформованість саморегуляції може ініціювати виникнення ненормативної або адиктивної поведінки. Розуміння психологічних факторів, які можуть впливати на саморегуляцію, має вирішальне значення для здоров'я військовослужбовців, враховуючи роль зниження самоконтролю в широкому спектрі потенційно ненормативних форм поведінки. Саморегуляція військовослужбовців передбачає здатність змінювати свої реакції, щоб

дотримуватися цінностей, моралі та соціальних очікувань та підтримувати досягнення довгострокових цілей. Ми вважаємо, що саморегуляція пов'язана із виконанням бажаної поведінки та стримуванням небажаної у військовослужбовців.

**Теоретичні засади дослідження.** В наукових джерелах зазначається, що саморегуляцію можна трактувати як когнітивний процес при регулюванні емоцій, думок та поведінки перед обличчям спокусу та імпульсів. Потенційні фактори, що сприяють саморегуляції, на думку науковців, є поведінковий підхід у вивченні даного феномену. О. Колесніченко ґрунтовно дослідив наукові роботи з проблеми саморегуляції військовослужбовців і дійшов висновку, що більшість досліджень присвячені їх психологічному супроводу в мирний час, а саморегуляція набуває особливої актуальності у період реальних військових конфліктів й небезпек [1, с. 39]. Ми впевнені, що стрес знижує саморегуляцію, а вплив стресових факторів у військовій діяльності може вплинути на розвиток самоконтролю. Так, Т. Кучерява сходиться у думці, що стрес виникає, коли виклик перевищує ресурси особистості їх подолати. Авторка вважає, що одним з джерел стресу є не реакція на нього, очікування труднощів. Механізми саморегуляції у військовослужбовців зосереджені на мобілізації ресурсів людини, специфіці її адаптації до професії й побудові планів та стратегій поведінки [2]. Згідно з закордонними працями, енергія, сила й ресурси людини, які є основами саморегуляції, обумовлені силою волі людини. L. Magnussen та O. Voe впевнені, що сила волі виступає характеристикою, якою повинні володіти військовослужбовці [14]. Схожих поглядів дотримується M. Drasopoli, котрий вважає, що військовослужбовці з високим моральним духом й саморегуляцією є більш налаштованими воювати довше й сильніше всупереч перешкодам, ніж ті, хто був виснажений фізично та морально [10]. Саморегуляція свідчить про силу волі, яка запобігає виникненню імпульсивної та необдуманної поведінки [11]. O. Фурс також пов'язує мораль військовослужбовців із саморегуляцією через силу волі. Дослідник говорить, що завдяки взаємодії особистих і міжособистісних психологічних конструктів мораль може викликати силу волі, що своєю чергою може сприяти саморегуляції [8]. Концептуально саморегуляція тісно пов'язана із силою волі людини. Силова модель саморегуляції передбачає, що даний процес функціонує як м'язи, а активація саморегуляції споживає ресурси. Так, В. Шевченко з колегами резюмують, що формування й розвиток емоційно-вольової сфери військовослужбовців обумовлений їх психологічною стійкістю до негативних явищ та емоцій завдяки способам саморегуляції [9, с. 511]. O. Сидоренко також особливу увагу приділяє регулятивній сфері військовослужбовців, яка потребує навичок витримки та самовладання. Згідно з авторкою, саморегуляція – це здатність управляти собою на підставі отриманої інформації, вона пов'язана з пізнанням власних психічних процесів, умінь та здібностей [6]. Л. Левицька пропонує використовувати засоби саморегуляції з метою зняття емоційної напруги у військовослужбовців [3, с. 8]. Я. Мацегора виділяє типи саморегуляції у професійній діяльності військовослужбовців. В ході дослідження найпоширенішим виявився той, який відповідає за сформованість процесів саморегуляції та самоврядування [4, с. 440]. Р. Федоренко зі співавторами підкреслюють, що навички саморегуляції є превентивною мірою психічних зривів та порушення рівноваги у військовослужбовців, адже вміння управляти собою є запорукою їх добробуту. У разі недостатньої сформованості саморегуляції є ризик самогубства. Оскільки, саморегуляція має центральне місце при регулюванні емоцій, думок та поведінки [7, с. 419]. Закордонні дослідники вважають, що відносно нижчий рівень самоконтролю пов'язаний із накопиченням стресу. Науковці довели, що цей стрес є провідним фактором суїцидальних думок, разом з тим, моральний дух військовослужбовців може зіграти компенсаторну роль [12].

**Метою дослідження** є встановити специфіку стильової саморегуляції у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В дослідженні брало участь 200 військовослужбовців. Опитування та збір даних проводився в період з січня по лютий 2022 року. Групи були сформовані за критерієм вчинення військовослужбовцями дисциплінарних проступків й ознак ненормативної поведінки. До першої групи увійшло 98 осіб, які характеризуються ненормативною поведінкою та мають дисциплінарні проступки. Друга група є контрольною, до неї увійшло 102 військовослужбовці, які характеризуються умовно нормативною поведінкою. Для досягнення поставленої мети було застосовано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – 98». Тест налічує 46 питань, які утворюють 6 шкал та загальний рівень саморегуляції [5]. Обробка результатів здійснювалася з використанням метода математичної статистики  $t$  – критерій Стьюдента для незалежних груп. Результати представлені у таблиці 1.

Результати представлені у таблиці 1 свідчать, що у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою виявлені вірогідні відмінності за шкалою «Планування» у порівнянні з першою групою військовослужбовців, які характеризуються ненормативною поведінкою, при статистичній значущості  $p \leq 0,05$ . Отримані дані свідчать, що у другій групі більшою мірою сформована потреба в плануванні своєї діяльності, вони усвідомлено підходять до своєї роботи, намагаються спрогнозувати імовірні ризики та спланувати свої кроки при урегулюванні складних ситуацій. Планування в цьому випадку слугує представникам другої групи як засіб у досягненні цілей та намічених планів, які на їх думку, їм підвладні, тому це знижує певний страх та тривожність, оскільки вони більшою мірою готові до будь-яких непередбачуваних ситуацій. Така тенденція з психологічної точки зору є позитивним фактором у військовій діяльності, яка містить численну кількість загроз, небезпек та непередбачуваних ситуацій, а здатність дотримуватися плану та послідовність у діях сприяє, як психологічному комфорту, так і збільшує продуктивність людини.

За шкалою «Моделювання» у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою виявлені вірогідні відмінності щодо групи військовослужбовців першої групи, при статистичній значущості  $p \leq 0,05$ . Отримані дані є підтвердженням результатів попередньої шкали. Оскільки високий рівень у плануванні своєї діяльності позначається на здібностях людини визначити пріоритетні цілі, побудувати плани щодо їх досягнення та спрогнозувати необхідні результати. Моделювання, симуляція та аналіз є дуже важливими інструментами у військовій справі. Звідси, ми вбачаємо, що здатність змоделювати

Таблиця 1

### Особливості стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців ( $M \pm \sigma$ )

Шкали	Перша група (ненормативна поведінка)	Друга група (умовно нормативна поведінка)	t	p
Планування	4.18 ± 1.12	7.49 ± 1.19	2.03	0.05
Моделювання	2.97 ± 1.07	5.27 ± 1.10	2.07	0.05
Програмування	5.23 ± 1.19	6.62 ± 1.15	0.84	–
Оцінювання результатів	5.21 ± 1.13	8.48 ± 1.09	2.08	0.05
Гнучкість	4.58 ± 1.21	6.19 ± 1.18	0.95	–
Самостійність	3.19 ± 1.17	5.73 ± 1.24	1.49	–
Зальний рівень саморегуляції	25.87 ± 1.22	34.25 ± 1.30	4.70	0.001

та спланувати свої дії є дуже важливими здібностями у військовослужбовців. Закордонні науковці наголошують на важливості процесу моделювання при прорахунку факторів ризику, які впливають на бойові пошкодження. Науковці підкреслюють важливість впровадження моделювання у логістику військової діяльності [13].

У відповідності з вищенаведеним у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою вірогідно вищі показники за шкалою «Оцінка результатів» у порівнянні з респондентами першої групи, при статистичній значущості  $p \leq 0,05$ . Отже, можемо сказати, що у другій групі респонденти є доволі розвинутими, вони адекватно оцінюють себе, свої здібності, вміння, що демонструє їх стійкість при труднощах та готовності застосувати власні ресурси з метою отримання найліпшого результату. Такі дані говорять про те, що представники другої групи є гнучкими та адаптивними особистостями, які здатні не лише оцінити ситуацію, а й з'ясувати причини її виникнення.

За загальним показником саморегуляції було виявлено вірогідні відмінності у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою стосовно першої групи військовослужбовців, які характеризуються ненормативною поведінкою, при статистичній значущості  $p \leq 0,001$ . Таким чином, представники другої групи мають вірогідно більший рівень саморегуляції, що допомагає їм своєчасно попередити імпульсивні поведінкові реакції та мотивує планувати свою діяльність заздалегідь. Досліджувані другої групи самостійно приймають рішення, гнучкі та здатні ставити перед собою мету та досягати її. Вони мотивовані та активні, що дозволяє їм отримати бажаний результат у своїй діяльності. Отримані результати обумовили необхідність подальшого якісного аналізу отриманих даних, який ми представили у таблиці 2.

Для військовослужбовців з ненормативною поведінкою показники саморегуляції розподілилися на рівні середніх та низьких значень. На низькому рівні виявилися шкали: моделювання, гнучкість та самостійність. Згідно з результатами описової статистики, можемо сказати, що у респондентів першої групи є недостатньо сформована здатність моделювати ситуацію, що позначається на адекватному всебічному її оцінюванні з урахуванням всіх умов та обставин, що призводить до надмірного фантазування, перепадів настрою через наслідки власних дій. Низькі показники також свідчать, що у цих досліджуваних спостерігається невпевненість у невизначених й мінливих ситуаціях, їм важко пристосуватися до змін та спланувати свою діяльність самостійно, що призводить до невдачі та розчарування у разі відсутності сторонньої допомоги. Однак, у першій групі на рівні середніх значень знаходяться показники саморегуляції: планування, програмування,

Таблиця 2

**Аналіз групової ієрархії показників саморегуляції у військовослужбовців**

Рівні показників саморегуляції	Військовослужбовці з ненормативною поведінкою (перша група)	Військовослужбовці з умовно нормативною поведінкою (друга група)
Низький	Моделювання Гнучкість Самостійність	–
Середній	Планування Програмування Оцінювання результатів Зальний рівень саморегуляції	Моделювання Програмування Гнучкість Самостійність
Високий	–	Планування Оцінювання результатів Зальний рівень саморегуляції

оцінювання результатів та загальний її рівень. Це дозволяє стверджувати, що у представників першої групи амбівалентність у проявах здатності до планування своєї діяльності, деталізації своїх дій, слідуванню заздалегідь наміченої програми та оцінці прогнозованих результатів, що й свідчить про середній рівень саморегуляції в цілому.

Так, N. Mead та R. Baumeister вважають, що саморегуляція може трактуватися як адаптивна характеристика, що дозволяє людині визначати та коригувати свою поведінку відповідно до особистих потреб та соціальних стандартів. Іншими словами, автори намагаються з'ясувати, що саме сприяє саморегуляції. Автори пропонують функціональні та символічні аспекти об'єктів, котрі на їх думку, сприяють саморегуляції через розширене визнання та прихильність загальноприйнятним стандартам поведінки, моніторингу та здатності до змін. Науковці резюмують, що для особистості вкрай важливо вміти врегулювати свої стосунки, що позитивно позначається на їх особистому задоволенні потреб [15].

Аналіз розподілу показників саморегуляції у групі військовослужбовців з умовно нормативною поведінкою показав наступне. Що на рівні низьких значень не представлений жоден з параметрів саморегуляції, що демонструє достатню їх сформованість. На рівні середніх значень у другій групі виявлені параметри саморегуляції: моделювання, програмування, гнучкість та самостійність. Це свідчить, що ці респонденти схильні моделювати власні дії у відповідності до умов діяльності, однак можуть тривожитися з приводу результатів своєї роботи. Вони звикли планувати свою діяльність, пластичні у невизначених ситуаціях, готові адаптуватися до змін, здатні самостійно примати рішення та брати відповідальність за них. Отже, на високу рівні у даній групі показники саморегуляції: планування, оцінювання результатів та загальний рівень саморегуляції. Це свідчить, що у цих досліджуваних повністю сформована потреба у планованості своєї діяльності, вони здатні побудувати план своїх дій, готові до будь-яких професійних ситуацій та проявляють стійкість разі невдачі чи перешкод. У представників другої групи високий рівень за показником оцінювання результатів свідчить про розвиненість самооцінки, самоприйняття та усвідомлення своїх сильних та слабких сторін й ресурсів.

**Висновки.** В психологічній науці доволі широко представлене дослідження особливостей прояву саморегуляції особистості. Наукові здобутки свідчать, що саморегуляція – це регуляція емоцій, стриманість і поведінковий контроль. В деяких дослідженнях йдеться, що надмірна імпульсивність й недостатня сформованість адекватних поведінкових моделей здатні погіршити саморегуляцію людини й збільшити ризик залучення до адиктивної поведінки. Емпірично доведено, що у групі військовослужбовців з ненормативною поведінкою виявлені низькі значення показників саморегуляції: моделювання, гнучкість та самостійність. Тобто, у першій групі спостерігається недостатня сформованість здатність процесів моделювання, що відбивається на їх адекватному сприйнятті ситуації та негативно впливає на психоемоційний стан військовослужбовців. У той час, представники першої групи схильні до планування, програмування та оцінювання результатів, які знаходяться на рівні середніх значень. У другій групі військовослужбовців більшою мірою сформована потреба в плануванні, моделюванні та оцінюванні своєї діяльності, тобто вони усвідомлено підходять до своєї роботи, намагаються спрогнозувати імовірні ризики та спланувати свої кроки при урегулюванні складних ситуацій. Моделювання, програмування, гнучкість та самостійність фіксуються у даній групі в межах середнього рівня. Планування, оцінювання результатів та загальний рівень саморегуляції виявляється у високих показниках, що характеризує представників другої групи як амбітних, цілеспрямованих та готових опанувати себе, що допомагає їм якісно виконувати свої обов'язки без шкоди власному добробуту.

Перспективами подальших досліджень, ми вважаємо, емпіричне вивчення специфіки саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем правової толерантності, яку ми трактуємо через опірність деструктивним формам поведінки, котрі не відповідають вимогам закону.

**Список використаної літератури:**

1. Колесніченко О. Роль саморегуляції комбатантів у формуванні посттравматичного стресового розладу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50(2). Р. 39–44.
2. Кучерява Т. О. Специфіка стильової саморегуляції військовослужбовців як основа їхньої надійності у складі танкових екіпажів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. С. 191–197.
3. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023. № 4. С. 5–8.
4. Мацегора Я. В. Типологія професійної саморегуляції діяльності у військовослужбовців Національної гвардії України. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року)*. Кривий Ріг, 2019. С. 440–443.
5. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Розроблення системи саморегуляції військовослужбовців Національної гвардії України: звіт про науково-дослідну роботу. Харків : НАНГУ, 2018. 596 с.
6. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. № 15. С. 491–502.
7. Федоренко Р., Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи*. 2022. № 8(26). С. 408–421.
8. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 52(2). Р. 135–145.
9. Шевченко В., Ларіонов С., Мілорадова Н. Емпіричне дослідження емоційно-вольового компонента професійно-психологічної компетентності військовослужбовців НГУ на етапі фахової підготовки. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С. 507–520.
10. Dracopoli M. Z. A New Officer for a New Army: The Leadership of Major Hugh JC Peirs in the Great War. *The Gettysburg Historical Journal*. 2014. № 13. Р. 6.
11. Duckworth A., Gross J.J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. №23. Р. 319–325.
12. Lawrence E. G., Jones N., Greenberg N., Fear N.T., Wessely S., Michael G. Mental well-being interventions in the military: the ten key principles. *BMJ Military Health*. 2022. № 168(3). Р. 179–180.
13. Li X.; Zhao X.-d., Pu W. Knowledge-oriented modeling for influencing factors of battle damage in military industrial logistics: An integrated method. *Defence Technology*. 2020. № 16. Р. 571–587.
14. Magnussen L.I., Boe O. Machine, Machine! Stories about How Border Breaking Experiences from a Combat Fatigue Course Relates to the Development of Willpower and the Educational Concept of Bildung. *Military Behav. Health*. 2021. № 9. Р. 101–109.
15. Mead N. L., Baumeister R. F. Do objects fuel thyselves? The relationship between objects and self-regulation. *Current Opinion in Psychology*. 2021. № 39. Р. 16–19.

## SPECIFICS OF STYLISTIC SELF-REGULATION OF BEHAVIOR IN MILITARY OFFICERS

**Yevhenii Kovalenko**

*Kharkiv National University of Internal Affairs,  
27, Lva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, 61080  
e-mail: kovalenkoyevhenii5@gmail.com*

The article presents a theoretical and empirical analysis of the problem of self-regulation. Self-regulation is defined as the ability, readiness of the individual to control his reactions and emotions in any uncertain and stressful situations. The success and effectiveness of military service is determined by the behavior of military personnel, which is characterized by psychological stability, legal tolerance, normativeness and culture. The purpose of the study is to establish the specifics of self-regulation in servicemen with deviant and conditionally normative behavior. The empirical sample consisted of 200 military personnel. The survey and data collection were conducted in the period from January to February 2022. The studied groups were formed according to the indicator of the commission and absence of disciplinary violations by servicemen. The first group included 98 people who are characterized by deviant behavior and have disciplinary offenses. The second group is a control group, it included 102 servicemen who are characterized by conditionally normative behavior. To achieve the goal, the questionnaire "Style of self-regulation of behavior – 98" was used. In the empirical study, it was established that the first group of servicemen with deviant behavior had low values of self-regulation indicators: modeling, flexibility, and independence. In these subjects, an insufficiently formed ability to model processes is registered, which affects their adequate perception of the situation and negatively affects the psycho-emotional state. However, the first group tends to plan, program and evaluate results that are at the level of average values. As for the second group of servicemen with conditionally normative behavior, they have a greater need for planning, modeling and evaluation of their activities, that is, they consciously approach their work, try to predict possible risks and plan their steps in resolving difficult situations. Modeling, programming, flexibility and independence are fixed in this group within the medium level. Planning, evaluation of results and common level of self-regulation is manifested in high indicators.

*Key words:* military service, military personnel, deviant behavior, legal tolerance, self-regulation, conditionally normative behavior.