

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕСТРУКТИВНОГО РИЗИКУ

**Жарікова С. Б.**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Національного аерокосмічного університету  
«Харківський авіаційний інститут»  
ORCID ID: 0000-0002-6814-6415

**Ступницька О. Г.**

старший викладач кафедри психології, педагогіки та мовної підготовки  
Харківського національного університету міського господарства  
імені О. М. Бекетова  
ORCID ID: 0009-0004-9260-2507

**Філоненко В. М.**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціології та психології  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
ORCID ID: 0000-0003-2662-1705

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей саморегуляції військовослужбовців у сучасних умовах воєнного стану з урахуванням рівня їхньої схильності до деструктивного ризику. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження, тривалим перебуванням військовослужбовців у стресових та екстремальних умовах, а також необхідністю збереження належного морально-психологічного стану та професійної ефективності особового складу. Обґрунтовано, що саморегуляція психічних станів і поведінки є ключовим психологічним ресурсом адаптації до бойового досвіду, який забезпечує контроль емоційних реакцій, мобілізацію психічної активності та стійкість до бойових стрес-факторів. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 206 військовослужбовців чоловічої статі віком від 25 до 45 років з використанням експрес-методики діагностики деструктивної форми ризику та методики визначення особливостей професійної саморегуляції військовослужбовців. Результати дослідження фіксують кореляцію між схильністю до деструктивного ризику та рівнем саморегуляції військовослужбовців. Військовослужбовці з низьким рівнем схильності до деструктивного ризику характеризуються більш розвиненими механізмами професійної саморегуляції, внутрішньою мотивацією, адекватним професійним самоставленням і вищою ефективністю взаємодії в підрозділі. Натомість у військовослужбовців з високим рівнем деструктивного ризику виявлено дефіцити саморегуляції, домінування зовнішньої зумовленої мотивації та підвищену ймовірність ризикованої поведінки. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу, профілактики деструктивного ризику та підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Отже, деструктивний ризик є індикатором десинхронізації регуляторних і мотиваційних компонентів, що потребує впровадження програм розвитку суб'єктивної саморегуляції у системі психологічного супроводу особового складу.

**Ключові слова:** саморегуляція, професійна саморегуляція, психологічна стійкість, мотиваційна сфера, вмотивованість, особливості мотивації, деструктивний ризик, військовослужбовці, морально-психологічний стан, екстремальні умови, стресові умови, психоемоційне перевантаження.

### Zharikova S. B., Stupnytska O. H., Filonenko V. M. Features of professional self-regulation of military personnel with different levels of prone to destructive risk

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the characteristics of self-regulation among military personnel in the current conditions of martial law, taking into account their level of susceptibility to destructive risk. The relevance of the study is determined by the increase in psycho-emotional stress, the prolonged stay of military personnel in stressful and extreme conditions, as well as the need to maintain

*the proper moral and psychological state and professional efficiency of personnel. It is substantiated that self-regulation of mental states and behavior is a key psychological resource for adaptation to combat experience, which ensures control of emotional reactions, mobilization of mental activity, and resistance to combat stress factors. An empirical study was conducted on a sample of 206 male military personnel aged 25 to 45 using an express method for diagnosing destructive forms of risk and a method for determining the characteristics of professional self-regulation in military personnel.*

*The results of the study reveal a correlation between the propensity for destructive risk and the level of self-regulation of military personnel. Military personnel with a low level of propensity for destructive risk are characterized by more developed mechanisms of professional self-regulation, internal motivation, adequate professional self-esteem, and higher effectiveness of interaction within the unit. In contrast, military personnel with a high level of destructive risk were found to have deficits in self-regulation, a predominance of externally driven motivation, and an increased likelihood of risky behavior. The results obtained can be used in psychological support, destructive risk prevention, and increasing the psychological readiness of military personnel to perform combat duties. Therefore, destructive risk is an indicator of desynchronization of regulatory and motivational components, which requires the implementation of programs for the development of subjective self-regulation in the system of psychological support for personnel.*

**Keywords:** *self-regulation, professional self-regulation, psychological stability, motivational sphere, motivation, motivation characteristics, destructive risk, military personnel, moral and psychological state, extreme conditions, stressful conditions, psycho-emotional overload.*

**Вступ.** Специфіка службової діяльності військовослужбовців у сучасних бойових та екстремальних умовах визначає нагальну потребу у формуванні та зміцненні їхньої психологічної стійкості до негативного впливу різноманітних чинників під час виконання службових завдань. Як свідчать численні прикладні дослідження, ефективність виконання службово-бойових завдань значною мірою залежить від сформованої системи саморегуляції, що забезпечує протидію бойовим стрес-факторам, подолання психоемоційного перевантаження, підтримує адекватність сприйняття поточної ситуації та реагування на неї.

Саморегуляція психічних станів та поведінки військовослужбовців дає змогу оперативно й адекватно реагувати на непередбачувані зміни обстановки, оптимально знижувати рівень страху, тривоги та напруження, а також здійснювати необхідний контроль емоційних проявів загалом [5].

Здатність до саморегуляції, що проявляється у підтримці та мобілізації психічної активності, а також у вмінні керувати власними діями та психічними станами, виступає ключовим показником адекватності психічного розвитку та функціонування військовослужбовця в умовах сучасних бойових дій [6].

Аналіз процесів формування саморегуляції поведінки дає змогу з'ясувати, яким чином суб'єкт інтегрує зовнішні цілі, вимоги та спонукання у власну внутрішню мотиваційну систему. Саморегуляція виступає чинником

посилення самоконтролю насамперед через свою мотиваційну функцію, оскільки орієнтація на внутрішнє задоволення від досягнення мети стимулює стійкість поведінки. За таких умов формується додатковий внутрішній мотив, що спонукає особистість до мобілізації зусиль, необхідних для реалізації бажаних форм діяльності [3].

Вважається, що високий рівень саморегуляції військовослужбовців значною мірою визначається їхньою стресостійкістю та професіоналізмом, що забезпечує здатність ефективно реагувати на складні та нестандартні ситуації [4].

О. Галустян зі співавторами, досліджуючи вибірку працівників поліції, встановив, що рівень саморегуляції довільної активності є значущим чинником професійної мотивації: зі зростанням показників саморегуляції підвищується здатність до вольової саморегуляції мотиваційного процесу, зокрема самовладання під час виконання службових завдань. Респонденти з високим і середнім рівнями саморегуляції характеризуються переважно внутрішньою професійною мотивацією, тоді як для осіб з низьким рівнем саморегуляції характерна зовнішня негативна мотивація, орієнтована на уникнення санкцій, а також недостатня здатність до постановки цілей, подолання труднощів і адекватного реагування на службові ситуації [2, с. 55].

Психологічні стратегії саморегуляції відіграють критично важливу роль для військово-

вослужбовців у бойових умовах. Вони сприяють збереженню психологічної стійкості, підвищують здатність до ефективного прийняття рішень та знижують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу [7].

**Методи та методики дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання поставлених задач було застосовано емпіричний та математико-статистичний методи.

До психодіагностичного інструментарію дослідження включено методику експрес-діагностики деструктивної форми ризику (О. Вдовіченко) [1] та експрес-методику «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» (Я. Мацегора, І. Приходько, М. Байда) [6].

Для статистичної обробки даних було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

**Результати.** Для досягнення мети дослідження із застосуванням методики експрес-діагностики деструктивної форми ризику було обстежено 206 військовослужбовців-чоловіків віком від 25 до 45 років, серед яких 31 особа виявила високий рівень схильності до деструктивного ризику (перша група), а 36 осіб показали низький її рівень (друга група). 139 осіб, у яких виявлено амбівалентність щодо прояву схильності до ризику, не були включені до подальшого дослідження.

За допомогою методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців» (Я. Мацегора, І. Приходько, М. Байда), яка дає змогу враховувати ключові аспекти професійної саморегуляції військових, було досліджено особливості саморегуляції вій-

ськовослужбовців. Результати дослідження представлено в табл. 1.

За отриманими даними встановлено, що за двома шкалами, які визначають сформованість процесів професійної саморегуляції, між досліджуваними групами є статистично значущі відмінності. Військовослужбовці з високим рівнем схильності до деструктивного ризику мають нижчі показники як здатності виконувати поставлені завдання у повсякденних умовах ( $t = 5,39, p \leq 0,001$ ), так і здатності виконувати завдання в екстремальних (бойових) умовах ( $t = 3,36, p \leq 0,001$ ).

Також у цієї групи були виявлені нижчі результати за такими двома шкалами, що описують особливості реалізації здатності до саморегуляції: «Здатність до взаємодії з товаришами по службі та командиром» ( $t = 3,67, p \leq 0,001$ ) та «Адекватність професійного самоставлення» ( $t = 6,58, p \leq 0,001$ ).

Отже, військовослужбовці другої групи – з низьким рівнем схильності до деструктивного ризику – характеризуються більш розвиненими процесами професійної саморегуляції. Вони здатні краще ставити й досягати професійних цілей у повсякденній діяльності, за потреби коригувати свої дії за зміни умов та враховувати нормативний і груповий характер військової служби.

Вони виявляють більшу стійкість системи саморегуляції до стрес-факторів, краще виконують завдання в екстремальних умовах, здатні прогнозувати подальший розвиток ситуації, вносити необхідні корективи, приймати рішення за обмеженого часу, спиратися на допомогу товаришів по службі та викорис-

Таблиця 1

**Показники професійної саморегуляції військовослужбовців з різним рівнем схильності до деструктивного ризику ( $m \pm M$ )**

Шкали	1 група	2 група	t	p
Здатність виконувати професійні завдання у повсякденних умовах несення служби	21,34 ± 1,16	29,52 ± 0,98	5,39	0,001
Здатність виконувати професійні завдання в екстремальних (бойових) умовах несення служби	22,28 ± 1,33	30,49 ± 2,05	3,36	0,001
Здатність до взаємодії з товаришами по службі та командиром	13,41 ± 1,11	18,27 ± 0,72	3,67	0,001
Адекватність професійного самоставлення	12,86 ± 0,67	20,03 ± 0,86	6,58	0,001
Продуктивність копінгів	16,73 ± 2,65	19,68 ± 1,97	0,89	–
Задоволеність набутим рівнем розвитку професійної саморегуляції; вмотивованість, осмисленість професійної діяльності	18,05 ± 0,76	19,84 ± 1,02	1,41	–

товувати отриманий досвід для подолання недоліків професійної підготовки.

Такі військовослужбовці свідомо ставляться до принципу єдиноначальності, здатні до ефективної взаємодії, враховують професійний досвід інших, можуть координувати дії підрозділу, «страхувати» побратимів і розраховувати на взаємну підтримку.

Вони загалом більш упевнені в собі, у своїй професійній підготовці, знаннях та досвіді, краще оцінюють власні можливості, адекватно реагують на конструктивну критику та мають розвинену здатність до саморозвитку. Завдяки більш стійкому позитивному ставленню до себе вони здатні пережити тимчасові невдачі без втрати оптимізму.

Натомість військовослужбовці першої групи – з високим рівнем схильності до деструктивного ризику – мають меншу гнучкість та недостатньою мірою враховують груповий і соціальний контекст професійної діяльності. Для них характерні певні труднощі в адаптації до бойових умов, орієнтуванні в маркерах бойової ситуації та виборі способів дій, які забезпечують захищеність і ефективність.

Хоча вони здатні до взаємодії, якість цієї взаємодії знижують особливості поведінки, як-от: схильність до одноосібних дій, орієнтація на думки інших через недостатню професіоналізацію, орієнтація на власні цілі (наприклад, прагнення самоствердитися), недостатній рівень довіри до товаришів по службі.

Для цих військовослужбовців також характерна менш виражена впевненість у собі, що може бути наслідком слабкої професійної підготовки або фрустрації «Я». Це може призводити до спотвореного самосприйняття, підміни професійних цілей особистісними, зниження чутливості до критики.

Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між досліджуваними групами за шкалами «Продуктивність копінгів» та «Задоволеність набутим рівнем професійної саморегуляції; вмотивованість, осмисленість професійної діяльності». Характерно, що обидві групи демонструють стабільно високі кількісні показники за цими параметрами з урахуванням довірчих інтервалів. Військово-

службовці – незалежно від рівня схильності до деструктивного ризику – суб'єктивно оцінюють свій регуляторний потенціал та осмисленість діяльності як максимально адаптивні.

Така однорідність високих показників у військовому середовищі зумовлена низкою специфічних чинників.

Професійна детермінація та соціальна бажаність, що обумовлено специфікою служби й формує еталон «професійно надійного суб'єкта», де висока самооцінка копінг-ресурсів є невід'ємним компонентом ідентичності. Усвідомлення ризику профнепридатності через нестійкість до стресу створює когнітивну установку на успішність, що зумовлює стабільно високі показники за шкалами вмотивованості та саморегуляції.

Захисна функція удаваної компетентності, де для суб'єктів з високою схильністю до деструктивного ризику завищена самооцінка регуляторних спроможностей виступає захисним механізмом, що нівелює екзистенційну тривогу перед небезпекою. Статистичний «гіпероптимізм» у межах довірчих інтервалів позбавлений об'єктивного підґрунтя, враховуючи виявлені дефіцити вольової саморегуляції цих військовослужбовців.

Ефект професійної соціалізації, за якого уніфікована система підготовки персоналу та ідеологічні стандарти формують спільну для обох груп «ідеальну модель» поведінки, де нівелюються розбіжності в суб'єктивних звітах, попри суттєві відмінності в реальних реакціях на стрес.

Високий рівень показників у обох групах за цими шкалами свідчить про наявність потужного суб'єктивного відчуття копінг-ефективності. Досліджувані в обох групах вважають себе здатними до конструктивного подолання психоемоційного перевантаження та стресу й регулювання професійних процесів. Проте для групи з високим рівнем деструктивного ризику цей «оптимістичний профіль» є ілюзорним. Відсутність критичного усвідомлення власних регуляторних лагун на тлі високої задоволеності собою створює «зону сліпоты», у якій військовослужбовець не здатний адекватно оцінити межі своїх можливостей, що суттєво підвищує ймовірність невваженої ризикованої поведінки в критичних ситуаціях.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження виявлено наявність кореляційної залежності між схильністю військовослужбовців до деструктивного ризику та рівнем розвитку їхньої саморегуляції. Встановлено, що в осіб з високою готовністю до деструктивного ризику спостерігається лабільність регуляторних механізмів, що об'єктивується у зниженні здатності до конструктивного цілепокладання, вольового контролю поведінки та релевантної рефлексії власних ресурсів в екстремальних умовах бойової діяльності. Мотиваційний профіль таких суб'єктів характеризується домінуванням екстринсивних (зовнішніх) та ситуативних чинників, що нівелює регуляторний потенціал особистості та підвищує ймовірність реалізації імпульсивних стратегій поведінки.

Натомість низька схильність до деструктивного ризику детермінується сформо-

ваністю цілісної системи саморегуляції, інтегрованої з внутрішньою професійною спрямованістю особистості. Високий рівень усвідомлення службових цілей та інтерналізація нормативних засад військової діяльності у досліджуваних з низькою схильністю до деструктивного ризику виступають стабілізуючими чинниками, які забезпечують поведінкову надійність та ефективність виконання завдань у стресогенних ситуаціях.

Отже, деструктивний ризик постає індикатором десинхронізації взаємодії між регуляторними та мотиваційними компонентами психіки, що актуалізує потребу розроблення цілеспрямованих програм психокорекції та розвитку суб'єктної саморегуляції у системі психологічного супроводу особового складу та підтримання морально-психологічного стану підрозділу.

#### Список використаних джерел

1. Вдовіченко О. Психологічні основи ризику особистості в онтогенезі: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2019. 611 с.
2. Галустян О., Захаренко Л., Казміренко Л., Юрченко О., Шеховцова Т. Розвиток внутрішньої мотивації поліцейських до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ, 2017. 87 с. URL: <https://elar.navs.edu.ua/jspui/handle/123456789/2986>.
3. Кириченко Т. Передумови розвитку саморегуляції поведінки підлітків. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Психологія»*. 2016. Вип. 38. С. 79–87. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvphrups\\_2016\\_38\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvphrups_2016_38_11).
4. Клишко О. Саморегуляція як функціональний стан військовослужбовців. *Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики*: матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Кривий Ріг, 19 січня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 470–472.
5. Кресан О. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 288 с.
6. Мацегора Я., Приходько І., Байда М. Психометричні властивості експрес-методики «Визначення особливостей саморегуляції військовослужбовців». *Честь і закон*. 2024. № 2. С. 91–105.
7. 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 IX Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 19–20 березня 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. Сковороди; за ред. О. Башкір, О. Попової. Харків, 2025. С. 412–416.

#### References

1. Vdovichenko, O. (2019). *Psychologichni osnovy ryzyku osobystosti v ontogenezi* [Psychological foundations of personality risk in ontogenesis]. Doctor's thesis in psychology (19.00.07). Odesa. 611 p. [in Ukrainian].
2. Halustian, O., Zakharenko, L., Kazmirenko, L., Yurchenko, O., Shekhovtsova, T. (2017). *Rozvytok vnutrishnoi motyvatsii politseiskyykh do profesiinoi diialnosti: metodychni rekomendatsii* [Development of internal motivation of police officers for professional activity: methodological recommendations]. Kyiv. 87 p. Retrieved from <https://elar.navs.edu.ua/jspui/handle/123456789/2986> [in Ukrainian].
3. Kyrychenko, T. (2016). *Peredumovy rozvytku samorehuliatcii povedinky pidlitkiv* [Prerequisites for the development of adolescents' behavior self-regulation]. *Humanitarnyi visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu "Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody. Psykholohiia"* – *Humanitarian Bulletin of Pereiaslav-Khmelnitskyi Hryhoriia Skovoroda State Pedagogical University. Psychology*, 38, 79–87. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvphrups\\_2016\\_38\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvphrups_2016_38_11) [in Ukrainian].

4. Klyzhko, O. (2024). Samorehuliatsiia yak funktsionalnyi stan viiskovosluzhbovtziv [Self-regulation as a functional state of servicemen]. In *Period transformatsiinykh protsesiv u svitovii nauksi: zadachi ta vyklyky – The period of transformational processes in world science: tasks and challenges* (Proceedings of the II International Scientific Conference, Kryvyi Rih, January 19, 2024, pp. 470–472). Vinnytsia: TOV “UKRLOHOS Hrup” [in Ukrainian].
5. Kresan, O. (2017). *Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannia ta usvidomlennia osobystistiu zhyttievyykh podii* [Psychological features of experiencing and awareness of life events by personality]. Candidate’s thesis in psychology (19.00.01). Kyiv. 288 p. [in Ukrainian].
6. Matsehorya, Ya., Prykhodko, I., Baida, M. (2024). Psykhometrychni vlastyvoli ekspres-metodyky “Vyznachennia osoblyvostei samorehuliatsii viiskovosluzhbovtziv” [Psychometric properties of the express method “Determination of features of servicemen’s self-regulation”]. *Chest i zakon – Honor and Law*, 2, 91–105. [in Ukrainian].
7. Uhlyk, D. (2025). Psykhologichni stratehii samorehuliatsii viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii [Psychological strategies of self-regulation of servicemen in combat conditions]. In O. Bashkir, O. Popova (Eds.). *Psykhologo-pedahohichni problemy vyshchoi i serednoi osvity v umovakh suchasnykh vyklykiv: teoriia i praktyka – Psychological and pedagogical problems of higher and secondary education under modern challenges: theory and practice* (Proceedings of the IX International Scientific-Practical Conference, Kharkiv, March 19–20, 2025, pp. 412–416). Kharkiv [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 17.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026