

**Мохонько Д.С.**, бакалавр соціально-психологічного факультету, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

**Селюкова Т.В.**, старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

### **Особливості саморегуляції у курсантів НУЦЗУ з різним рівнем прокрастинації**

Проблема саморегуляції особистості в наш час є дуже значущою в професійній діяльності особи, зокрема працівників та курсантів структурних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуаціях (ДСНСУ), адже їх професійна діяльність потребує заздалегідь свідомого та системно організованого впливу на свою психіку з метою зміни її характеристики у бажаному напрямку.

Важливий аспект у професійній діяльності рятувальника є саморегуляція емоційного стану. Необхідність саморегуляції виникає, коли рятувальник стикається з новою, незвичайною, важкою йому проблемою, яка не має однозначного рішення. Саморегуляція необхідна у кризовій ситуації, коли рятувальник перебуває у стані підвищеної емоційної й фізичної напруги, що може спонукати його до імпульсивних дій. Саме це обумовлює актуальність даної теми.

Пожежні-рятувальники постійно діють в екстремальних умовах, де психічні та інші перевантаження досягають меж, за якими слідує перевтома, нервові виснаження, зрив діяльності, афективні реакції, патологічні стани. Як правило, рятувальник переживає тривалий стрес, що нерідко може привести до хвороби, оскільки тривале перебування в екстремальних ситуаціях призводить до виснаження ресурсів організму.

Спалах афекту в екстремальній ситуації можна придушити зусиллям волі, і чим більше у людини розвинені вольові якості, тим він менше піддається афекту або взагалі не допускає його. І в цьому випадку можна говорити про прояв «вольового контролю» або вольового самоконтролю. Свідомий контроль сприяє оптимальній поведінці особистості в екстремальних і надзвичайних умовах.

М.Я. Басов, роблячи спроби розкрити поняття саморегуляції, пропонує розглядати його в двох сенсах. Перший найбільш широкий, пов'язаний із загальною установкою особистості і загальним напрямком її активності. Інший, який стосується регулювання у власному розумінні слова, стосується структури процесу і способів її організації.

Під самоконтролем також розуміють «свідомі процеси, які полягають в тому, що рятувальник, з огляду на мету і план роботи, стежить за своїми діями і їх результатами, зіставляючи їх з уявними правильними діями і результатами, на основі цього регулює свою професійну діяльність».

Саморегуляція дозволяє людині свідомо змінити напрям своїх думок

утримуючи себе від небажаних дій. Вольовий самоконтроль є провідним фактором успішної самодіяльності в екстремальних умовах, а провідним процесом є адаптація до певних умов, і саморегуляції поведінки при вирішенні задач.

Прокрастинація являє собою комплексний, неоднорідний в психологічному плані феномен, що включає в себе поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти, які тісно пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Вона проявляється, перш за все, в поведінці: у затримці здійснення необхідної діяльності, у відкладенні прийняття рішень.

Причини виникнення цього стану потрібно шукати в розладі емоційно-вольових процесів, самопокладання, цілеспрямованості, самоорганізованості. Все це повинно було формуватися та розвиватися ще в ранньому дитинстві. Можливо, упущення цього моменту у вихованні дитини і приводить до виникнення стану прокрастинації.

До різноманітних форм цього психологічного явища відносяться також боязнь ризикувати, складання грандіозних, але не виконуваних планів і т.п. Основні сфери прояву прокрастинації – це професійна діяльність, турбота про здоров'я, а також навчання. Саме тому на сьогоднішній день все більше набуває значення поняття «прокрастинація», як і в спеціальних дослідницьких областях, так і в масовій прогностичній практиці.

В дослідженні були використані наступні методики: на виявлення рівня прокрастинації «Опитувальник загальної прокрастинації» К. Лея, та методика В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки», яка діагностує розвиток індивідуальної саморегуляції і її персональний профіль, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінку результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності.

У осіб з високим рівнем прокрастинації переважають такі поведінкові реакції, як стримування опанування, пошук соціальної підтримки інструментального характеру, концентрація на емоціях та їх активне вираження, переформулювання ситуації та відсутність самостійності; заперечення, поведінковий та мислений відхід від проблем. Показники курсантів з високим рівнем прокрастинації говорять про невміння досліджуваних продумувати послідовність своїх дій, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, що по суті властиво особистостям-прокрастинаторам, вони схильні не помічати своїх помилок, не критичні до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності саморегуляції у них недостатньо стійкі, що веде до накопичення та збільшенні обсягу роботи, виникнення зовнішніх труднощів. Представники цієї групи схильні перекладати відповідальність і провину за те, що у них не склалося на інших людей, а це призводить до не критичності сприйняття ситуації, і виходячи з цього – порушення саморегуляції та адаптації.

Курсанти з високим рівнем прокрастинації менш активні в міжособистісних відносинах, ніж представники низького рівня прокрастинації,

вони більш залежні від інших; намагаються отримати пораду, допомогу чи яку-небудь інформацію від навколишніх, таким чином перекладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність. Іншими словами – у осіб, які є схильні до прокрастинації переважає стратегія пошуку соціальної підтримки та уникнення або відхід від вирішення проблем. Вони працюють хаотично, без плану або лише за умови невідкладності, вони схильні до зволікання у прийнятті рішенні, відтягування і відкладанню виконання різних робіт «на потім». Прокрастинатор постійно відкладає реалізацію задуманого, в підсумку приступаючи до виконання поставленого завдання тільки в самий останній момент. З цим пов'язані негативні наслідки такого відкладання: невиконання навчальних чи робочих обов'язків у відведений час. Крім зовнішніх неприємних наслідків для людини, прокрастинація характеризується також досить сильним емоційним дискомфортом: прокрастинатори відзначають у себе почуття провини, неспокій, невпевненість у позитивному вирішенні ситуації. Відзначається виникнення загальної незадоволеності своєю діяльністю.

Особи з низьким рівнем прокрастинації намагаються всі справи робити у назначений час, мають більш кращі параметри організації зворотного зв'язку, схильність при відображенні та інтерпретації актуальної ситуації розглядати її детально, чітко визначають головне та другорядне, тому вони все роблять вчасно. Вони мають чіткі сформовані цілі та задачі і розвинену регуляторну автономність порівняно з особами з високим рівнем прокрастинації. Курсанти з низьким рівнем прокрастинації є більш схильними для пошуку можливих варіантів вирішення проблеми, більш свідомо планують свою діяльність. Також такі люди добросовісні, розуміють зміст відповідальності перед виконанням важкого завдання, незалежні та прагнуть до лідерства. У респондентів цієї групи за даними методики В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки» визначаються високі показники за шкалами «гнучкість», «оцінка результатів» та «програмування», для них є характерним при виникненні непередбачених обставин легко перебудовуючи плани і програми виконавчих дій і поведінки. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з зазначеною метою своєчасно вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Також характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності і поведінки, сформованість потреби продумувати способи своїх дій і поведінки, про деталізованість розроблених програм.

Виходячи з результатів дослідження можна стверджувати, що особливості саморегуляції тісно пов'язані з феноменом прокрастинації, а саме: чим вищий рівень схильності до прокрастинації (постійне, патологічне відкладання на потім), тим нижчий рівень саморегуляції особи, і навпаки – чим нижчий рівень схильності до прокрастинації, тим вища саморегуляція. У зв'язку з цим, дослідження цієї проблеми є надзвичайно актуальним і сприяє вирішенню багатьох задач, які стоять перед службою з надзвичайних ситуацій. Існує потреба у розробці та модифікації методів профілактики і боротьби з

прокрастинацією, та розвивання і підвищення рівня саморегуляції у курсантів Національного університету цивільного захисту України.

**Ніколенко Д.О.**, канд. психол. наук, доцент – доцент кафедри загально-юридичних та психологічних дисциплін ФПК НГУ НАВС (м. Київ)

**Карпілянський Д.А.**, канд. психол. наук, доцент – професор кафедри загально-юридичних та психологічних дисциплін ФПК НГУ НАВС (м. Київ)

### **Проблема поняття психологічного впливу в структурі морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ**

Головні завдання морально-психологічного супроводження діяльності правоохоронних органів по удосконаленню кадрової роботи, покращенню системи управління, підвищення ефективності охорони громадського порядку і боротьби зі злочинністю визначаються місцем людського фактору у підвищенні якості вирішення службових задач та забезпеченні високого рівня професіоналізму військовослужбовців НГУ.

Організація та проведення психопрофілактичної роботи з військовослужбовцями Національної гвардії України, здійснення корекції психологічної напруженості, перевтоми та інших негативних психологічних станів, індивідуально-психологічне консультування особового складу та членів їх сімей під час розв'язання їх службово-бойових та сімейних проблем, надання іншої психологічної допомоги молодим військовослужбовцям в процесі їх адаптації до умов проходження служби, надання психологічної допомоги після їх перебування в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із виконанням службово-бойових завдань тощо, зобов'язує підрозділи психологічної служби НГУ вести систематичний, цілеспрямований, наполегливий пошук та відпрацювання форм, методів, прийомів, технік психолого-педагогічного впливу на військовослужбовців НГУ в процесі професійного спілкування.

Спілкування, так само як психічне відображення, діяльність, свідомість, особистість залишається найбільш привабливою, з наукової точки зору, психологічною категорією. Теоретичні, методологічні, експериментальні та прикладні дослідження спілкування в різних галузях людської життєдіяльності розкривають все нові і нові таємниці людських стосунків. Разом з цим, існує ще низка проблем пов'язаних із необхідністю виявлення і вивчення різних типів мотиваційно-потребової сфери особистості, особливостей її впливу на різні характеристики спілкування, створення типології особистостей за рівнями пізнання інших людей, дослідження особливостей соціальної перцепції, комунікації та регуляції взаємостосунків між людьми. Недостатня розробленість теоретичного аспекту понять психологічного впливу, взаємовпливу та самовпливу з одного боку, і практичне значення їх для широкого кола фахівців-психологів, з другого, актуалізує дану проблему як суттєву.