

Секція 17. Психологія діяльності в особливих умовах
Селюкова Т.В. старший викладач кафедри психології діяльності в
особливих умовах,
Гаврилова А.В. бакалавр соціально-психологічного факультету
Національний університет цивільного захисту України
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КУРСАНТІВ НУЦЗУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

В умовах удосконалення українського суспільства перфекціонізм стає важливою характеристикою сучасної людини, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму. Дослідники пов'язують конструктивні прояви перфекціонізму із сумлінням, витривалістю, екстраверсією, задоволеністю життям, високим рівнем морального розвитку, організованістю. Проте, слід зауважити, що надмірно виражене, неадекватне реальній ситуації прагнення до ідеалу може порушувати міжособистісні зв'язки та викликати труднощі в процесі соціально-психологічної адаптації та в професійній діяльності [3].

Аналізуючи результати останніх досліджень з даного феномену слід наголосити, що перфекціонізм пов'язаний з багатьма особистісними особливостями та має різноманітні особливості прояву. Поняття перфекціонізму визначається як інтегративна особистісна характеристика, що проявляється у прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів виконання діяльності, пред'явленні високих вимог до себе і до інших [1].

В зарубіжній та вітчизняній психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномену перфекціонізму [3]. Незважаючи на наявність значної кількості робіт за феноменом перфекціонізму, у психологічній науці ще недостатньо наукових досліджень, спрямованих на дослідження перфекціонізму у працівників Державної служби з

надзвичайних ситуацій України (ДСНСУ). Тобто, проблема дослідження особливостей прояву перфекціонізму працівників ДСНС та пошуку шляхів формування конструктивного перфекціонізму є актуальною.

Професійна діяльність працівника ДСНС України відносять до діяльності в особливих умовах. Дану діяльність можна охарактеризувати як специфічний вид діяльності особистості, що здійснюється в ускладнених, відмінних від звичайних, умовах. Ці умови можуть носити різний характер, проте робота в них характеризується деякими загальними закономірностями. Специфіка службової діяльності працівників ДСНС України містить в собі постійний підвищений чинник ризику та стресу, напружене виконання завдань в умовах дефіциту часу і недостатності інформації, а також велику відповідальність за прийняті рішення в тій чи іншій ситуації й за виконання своєї роботи в цілому. Все вищеперечислене призводить до розвитку різних професійних деформацій, серед яких знаходиться аутодеструктивна поведінка, у числі якої є й перфекціонізм.

Тривалий час одним з найдискусійніших було питання про те, чи потрібно вважати перфекціонізм яскраво вираженим проявом здорового прагнення до самовдосконалення чи нав'язливою одержимістю неіснуючої досконалості. Таким чином, серед науковців немає єдиного погляду на характер впливу перфекціонізму на особистість, й чисельні дослідження наводять докази як негативного, так і позитивного його значення [2]. На нашу думку, характер впливу перфекціонізму на особистість та її життєдіяльність залежить від багатьох чинників, у тому числі, від рівня його розвитку та сформованості, зокрема, західні дослідники стверджують, що як занадто сильне, так і занадто слабе прагнення відповідати своєму уявленню про довершеність може негативно вплинути на цей процес.

Для дослідження рівнів перфекціонізму нами була використана методика на оцінку схильності до перфекціонізму (П.А. Шустер, модифікація Н.П. Фетіскіна). В дослідженні брала участь вибірка досліджуваних (курсанти НУЦЗУ) у загальній кількості 80 респондентів.

Рівні перфекціонізму досліджуваній вибірці розподілилися наступним чином: високий рівень перфекціонізму було визначено у 37 осіб (46 %), низький рівень у 43 осіб (53 %). Таким чином, ми виділили дві групи досліджуваних: група №1 – респонденти з високим та група №2 – респонденти з низьким рівнем перфекціонізму

Для дослідження особливостей саморегуляції у курсантів НУЦЗУ з різним рівнем перфекціонізму нами була проведена методика «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова, Є.В. Ейдмана.

Саморегуляція – процес управління людиною власними психологічними і фізіологічними станами, а також вчинками. Саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю, яка об'єднує в собі мотиваційні, інтелектуальні, вольові, емоційні сфери людини як цілого.

Високий рівень саморегуляції – це особистісний рівень саморегуляції поведінки. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Отримані результати дослідження особливостей вольової саморегуляції за допомогою методики А.В.Зверькова і Є.В.Ейдмана в групах з високим та низьким рівнем перфекціонізму представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники компонентів саморегуляції в досліджуваних групах ($X \pm \sigma$)

Компоненти саморегуляції	Досліджувані		t– критерій Стьюдента	
	Група №1 респонденти з високим рівнем перфекціонізму	Група №2 респонденти з низьким рівнем перфекціонізму	t	p
Загальна саморегуляція	15,78±4,3	19,8±3,4	2,9	$p \leq 0, 05$
Наполегливість	9,14±2,87	14,3±3,3	4,5	$p \leq 0, 01$
Самовладання	8,0±2, 3	12,0±2,55	3,3	$p \leq 0, 01$

Згідно математичної обробки даних, між групами за показником «загальна регуляція», статистично достовірні відмінності виявлені на рівні

статистичної значущості $p \leq 0,05$, тобто показники «загальної саморегуляції» в групі респондентів з низьким рівнем перфекціонізму вищі. Показники за шкалами «наполегливість» та «самовладання» значно вищі в групі з низьким рівнем перфекціонізму, відмінності знайдено на високому рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Майже однаковий рівень «загальної саморегуляції» ($p \leq 0,05$) визначається у респондентів обох груп, однак респондентам гр.№ 2 більш характерна емоційна зрілість, вони є більш активними та незалежними особами, також, здатні адекватно контролювати свої вчинки і більш вдосконало виконувати професійні обов'язки.

Респонденти з низьким рівнем перфекціонізму мають високий показник за шкалою «наполегливості». Це говорить про те, що їх мобілізують перепони на шляху до мети, не відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність – рух вперед. Таким людям властива емоційна стійкість, впевненість у своїх діях та рішеннях. Вони легше сприймають реальність – допускають, що в реальному світі не уникнути деяких невдач і прикрощів, і що успіх повинен вимірюватися відповідно до стандартів, які дійсно досяжні. Визнаючи реальність, в змозі вести насичений спосіб життя. Оскільки вони сприймають невдачу як природну подію, то відчують менший страх перед нею, вони переконані у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття розчарування та безпорадності вже після однієї-двох невдалих спроб, характерне респондентам з високим рівнем перфекціонізму (гр. №1).

Високий показник за шкалою «самовладання» спостерігається в групі респондентів також з низьким рівнем перфекціонізму. У осіб з низьким рівнем перфекціонізму більш розвинута саморегуляція, їм краще вдається стримувати та контролювати свої емоції, вони більш наполегливі та впевнені в собі. А особистість з високим рівнем перфекціонізму – перфекціоніст, вважає, що щасливе життя складається з безперервного

потоків позитивних емоцій. Загалом перфекціонізм – це невиправдане прагнення до ідеального результату, прагнення до бездоганності і досконалості, доведене до крайності. Перфекціоніст рідко буває задоволений. Він постійно ставить собі цілі і стандарти, яким в усіх відношеннях неможливо відповідати. Тому, йому часто важко стримувати і контролювати свої емоції та пориви. Дана шкала діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості самовладнання, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Перфекціоністи більш критично налаштовані та більш чутливі до порушення умов діяльності чи погіршення стану оточуючого середовища, їм властива зверхпильність, що може проявлятися в постійній напругі від безперестанного контролю всіх аспектів діяльності, тому вони частіше втрачають самовладання, їм властива сформованість і стійкість здебільше суб'єктивних критеріїв оцінки результатів.

Таким чином, проведене дослідження особливостей саморегуляції курсантів НУЦЗУ в групах з різним рівнем перфекціонізму показало, що в цілому рівень саморегуляції вищий у групі респондентів з низьким рівнем перфекціонізму. Їх мобілізують труднощі, вони ставлять перед собою досяжні цілі і не бояться невдач. Протилежність цьому – відчуття розчарування та безпорадності характерне респондентам з високим рівнем перфекціонізму.

Література:

1. Барнс Д. Самоанализ перфекционизма /Д. Барнс. – М.: МПСИ, 2005. – 544 с.
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова. – М.: Наука, 2001. – 342 с.
3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.