

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**Селюкова Т.В.**

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України, м. Харків,  
Україна

Проблема саморегуляції, управління людиною своєю поведінкою є однією з найважливіших проблем сучасної психології. В зв'язку зі значним прискорення темпу життя, збільшенням інформаційних навантажень, відсутністю стійкої системи цінностей та екстремальними умовами праці, соціум пред'являє більш жорсткі вимоги до людини: необхідно вміти справлятися зі складними життєвими обставинами, планувати свої дії в нестабільних, невизначених умовах, володіти такими якостями, як гнучкість, мобільність, стресостійкість. Саме здатність до саморегуляції є базисною при реалізації різних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність та продуктивність подолання труднощів в цілому.

Дослідження проблеми саморегуляції широко висвітлено у працях таких науковців як П.К. Анохін, В.Є. Ключко, І.П. Павлов, І.М. Семенов. Величезна заслуга в постановці і розкритті важливих аспектів проблеми психічної саморегуляції належить науковій школі В.М. Бехтерева, а також його учнів і послідовників, серед яких Б.Г. Ананьєв, М.Я. Басов, А.Ф. Лазурський, В.М. Мясіщев та ін.

Інтерес до проблеми психічної саморегуляції значно підвищився в останні десятиліття. Про це свідчать численні звернення до феномену саморегуляції в самих різних психологічних дослідженнях. Наприклад, в

традиційних дослідженнях регуляції психічних станів, в психології прийняття рішень, в різних галузях психології: інженерної, вікової, медичної та інших.

Успіх, благополуччя та якість життя людини багато в чому залежить від її здатності справлятися з мінливими та нестабільними умовами.

У психологічній науці така здатність знайшла своє відображення в конструкті «толерантність до невизначеності». Проблема толерантності до невизначеності вивчається в психології давно. Поняття толерантності до невизначеності, як особистісної риси було введено в роботах Е. Френкель-Брансвік і трактувалося, як здатність справлятися з проблемами та труднощами навколишнього світу.

Наділення толерантності до невизначеності статусом самостійної, стійкої характеристики особистості стало наступним етапом вивчення даного феномену. Але оскільки толерантність до невизначеності пояснює багатоплановість психічних проявів, то концепція рис також не може вважатися задовільною для розуміння і пояснення феномену.

Більшість дослідників по даній проблемі свідчать, що толерантність до невизначеності включає в себе комплекс аспектів: здатність приймати рішення і міркувати над проблемою, навіть коли деякі факти та можливі наслідки залишаються; соціально-психологічна установка з афективним, когнітивним і поведінковим компонентами; вміння працювати в умовах недостачі інформації, або її подвійного змісту; здатність людини переживати позитивні емоції в нових, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як такі, що спонукають до дій.

Тому, незважаючи на велику кількість досліджень в даній області, більшість питань залишаються відкритими. **Мета нашого дослідження** – вивчити особливості саморегуляції у курсантів та студентів Національного університету цивільного захисту України з різним рівнем толерантності до невизначеності.

Діяльність в екстремальних умовах визначається цілою низкою чинників. Мобілізувати свої кращі якості в таких умовах, виконати поставлене завдання в задані терміни і з мінімальними витратами психічних і фізичних зусиль можуть лише ті люди, які характеризуються високим рівнем толерантності до невизначеності та психологічною готовністю до дій в екстремальних умовах. Саме ці особистісні характеристики визначають кінцевий результат діяльності людини в надзвичайній ситуації.

Проблема саморегуляції і управління людиною власною поведінкою є однією з найважливіших в психології на сьогоднішній день. При взаємодії з навколишнім світом людина безперервно зіштовхується з ситуаціями вибору різних способів реалізації своєї активності в залежності від поставленої мети, своїх індивідуальних особливостей, умов діяльності, а також особливостей взаємодіючих з нею людей. У подібних ситуаціях вибору усунення наявної невизначеності можливе лише за допомогою саморегуляції, коли людина самостійно вивчає ситуацію, програмує свою активність, контролює процес діяльності та коректує в разі потреби отримані результати.

Важлива роль саморегуляції в житті людини досить очевидна, так як все її життя це нескінченне розмаїття форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів цілеспрямованої активності. Від рівня сформованості саморегуляції залежать успішність, надійність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності.

Саморегуляцію слід вважати одним з ключових системоутворюючих ознак особистості. На це вказує Н.І. Шевандрин, який відзначає, що саморегуляція – це системна характеристика, що відображає здатність особистості до сталого функціонування в різних умовах життєдіяльності. Значення цієї характеристики проявляється в цілеспрямованій регуляції особистістю параметрів свого функціонування (стану, поведінки,

діяльності, взаємодії з оточенням), які оцінюються суб'єктом як бажані [41].

Значущість проблеми саморегуляції зростає в екстремальних або критичних ситуаціях діяльності, коли на основі сформованих систем і механізмів усвідомленої психічної саморегуляції відбувається розкриття і мобілізація внутрішніх резервів, що забезпечують адаптацію людини. У зв'язку з цим проблема саморегуляції поведінки людини привертає до себе увагу багатьох дослідників, які здійснюють різноманітні підходи до її вивчення.

Зважаючи на специфіку нашого навчального закладу можна сказати, що майбутня професія рятувальника, пожежного або психолога кризових ситуацій пов'язана з дією різних стресогенних факторів. Невизначеність обстановки, постійне очікування небезпеки, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу швидкоплинних ситуацій, напружена робота уваги, робота з людським горем мають потужний і неоднозначний вплив на психіку людини, вимагають мобілізації всіх її фізичних і психічних можливостей для виконання професійного обов'язку.

Робітники виконують свої професійні обов'язки, перебуваючи в контакті з людьми, що знаходяться в стресовій ситуації, колегами, представниками взаємодіючих органів і служб, журналістами. Людське спілкування в подібних ситуаціях нерідко випробовує психіку «на міцність», створює умови для виникнення напруженості, порушення емоційної рівноваги. Все це найчастіше призводить до розсіювання уваги, перенесенню його на внутрішні процеси і стани, зниження вольової готовності до швидких та доцільних дій і негативно впливає на виконання службових завдань.

Процес саморегуляції як специфічний вид психічної активності людини розглядається у здатності рятувальників впливати на зовнішні та внутрішні умови професійної діяльності, самостійно ставити нові цілі та

співвідносити власні можливості з вимогами конкретних професійних ситуацій на основі власної самооцінки.

Саморегуляція у професійній діяльності майбутніх рятувальників складне за змістом і різноманіттям проявів багатофакторне соціально-психологічне явище. А розвиток даного психологічного процесу може бути оптимізованим лише за умови детального вивчення особистості, конкретних обставин, причин і умов, які супроводжують її вчинки.

Особливості саморегуляції курсантів та студентів НУЦЗУ з різним рівнем толерантності до невизначеності ми вивчали за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, який використовувався для діагностики розвитку індивідуальної саморегуляції. Отримані в ході дослідження результати були оцінені за 6 шкалами: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність та загальний рівень саморегуляції.

Статистичний аналіз був проведений за допомогою t-критерію Стьюдента.

Проблема толерантності до невизначеності вивчається в психології давно. Більшість дослідників по даній проблемі свідчать, що толерантність до невизначеності включає в себе комплекс аспектів: здатність приймати рішення і міркувати над проблемою, навіть коли деякі факти та можливі наслідки залишаються, вміння працювати в умовах недостачі інформації, або її подвійного змісту, здатність людини переживати позитивні емоції в нових, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх як такі, що спонукають до дій.

Оскільки головна мета нашого дослідження полягала в вивченні особливостей саморегуляції та самовідношення у курсантів та студентів НУЦЗУ з різним рівнем толерантності до невизначеності, на першому етапі роботи ми виділили дві дослідницькі групи, які мають між собою яскраво протилежні характеристики. Отже, за допомогою шкали толерантності до невизначеності Д. МакЛейна, ми розподілили загальну вибірку

досліджуваних на дві групи – курсанти та студенти, з високим рівнем толерантності до невизначеності (група № 1), та курсанти і студенти з низьким рівнем толерантності до невизначеності (група № 2).

На другому етапі за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, ми з'ясували, що дві протилежні досліджувані групи (толерантні / інтолерантні до невизначеності) найбільше відрізняються за показниками планування, гнучкість та загальний рівень саморегуляції. Ці показники статистично достовірно вищі в групі № 1. Це свідчить про те, що досліджуваним з високим рівнем толерантності до невизначеності властива гнучкість поведінки при зміні умов. Програма дій будується, розгортається, поповнюється деталями та конкретизується по ходу її виконання. Адекватність оцінки проміжних та кінцевих результатів, допомагає їм вчасно помітити розходження, своєчасно скоригувати програму або оперативно замінити її на нову. Вони добре усвідомлюють вимоги реального оточення, мають сталі погляди та думки, дотримуються норм та правил поведінки. Їх відрізняє практичність та реалістичність. Спокійно сприймають нові ідеї та зміни. Відповідно, для досліджуваних з низьким рівнем толерантності до невизначеності вищеописані характеристики менш притаманні.

За допомогою методики дослідження самовідношення С.Р. Пантелеєва, ми виявили статистично вірогідні розбіжності за шкалами самовпевненість, самокерівництво та самоцінність. Це говорить про те, що у курсантів та студентів з високим рівнем толерантності до невизначеності досить розвинена рефлексія та глибоке розуміння себе. Вони поважають себе, свої починання і досягнення, відчують свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Здатні контролювати власні емоційні реакції і переживання стосовно себе. Курсанти та студенти з високим рівнем толерантності до невизначеності відкриті новому досвіду, прагнуть до самовдосконалення та адекватно оцінюють свої реальні знання та здібності і, навпаки, досліджувані з низьким рівнем толерантності до

невизначеності не достатньо впевнені в своїх можливостях, критика з боку інших людей може вивести їх з рівноваги.

Таким чином, здатність до адекватного та доцільного поведіння людини в непередбачуваних, неочікуваних ситуаціях визначається особливостями сфери саморегуляції поведінки та самосприйняттям себе, як самостійної та самодостатньої людини, здатної правильно оцінити умови та прийняти відповідне рішення щодо подальшої діяльності. Розвинена сфера саморегуляції синтезує всі інші процеси, що протікають в інших сферах, вона управляє, координує всі психічні стани, а тому сприяє збереженню і зміцненню власного психічного здоров'я і, як наслідок, досягнення успіху в професійній діяльності реалізується при відносно невеликих нервово-психічних затратах.

В результаті проведеного дослідження, за темою «Особливості саморегуляції у курсантів та студентів НУЦЗУ з різним рівнем толерантності до невизначеності», ми можемо зробити наступні висновки:

1. В дипломній роботі ми проаналізували наукову літературу з проблеми психологічних особливостей толерантності до невизначеності, особливостей саморегуляції та її методів, основні теоретичні підходи до вивчення цих феноменів. Визначили механізм дії толерантності до невизначеності та її вплив на особистість. З'ясували, що проблема саморегуляції, управління людиною своєю поведінкою є однією з найважливіших проблем сучасної психології. В зв'язку зі значним прискорення темпу життя, збільшенням інформаційних навантажень, відсутністю стійкої системи цінностей та екстремальними умовами праці, соціум пред'являє більш жорсткі вимоги до людини. Саме здатність до саморегуляції є базисною при реалізації різних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях. Феномен стилю саморегуляції проявляється в тому, як людина планує і програмує свої дії, в якій мірі вона здатна при цьому враховувати значущі для досягнення поставлених цілей умови навколишнього середовища.

Особливості процесу саморегуляції знаходять своє відображення у здатності сприймати, обмірковувати та розуміти думки та погляди різних людей, етнічні, ментальні та культурні прояви при збереженні власної унікальності. Всі ці якості знайшли своє відображення у понятті толерантність – це інтегральна властивість особистості, що визначає здатність спокійно ставитися до інших зовнішніх характеристик, думок, цінностей, поведінки, традицій, звичаїв інших, що включає систему позитивних і моральних установок.

Існує безліч теоретичних підходів, в яких пояснюється передумови та фактори того чи іншого рівня толерантності. Можна сказати, що в кожному підході, в тій чи іншій мірі, присутні як соціальні фактори, так і індивідуальні особливості людей. Але слід враховувати, що якийсь окремих фактор, сам по собі не буде вирішальним. Швидше за все, це буде комплекс чинників сукупність яких і визначить особливості поведінки в тій чи іншій ситуації.

2. Дослідили рівні толерантності до невизначеності у курсантів та студентів НУЦЗУ. На основі отриманих даних за допомогою шкали толерантності до невизначеності Д. МакЛейна, ми розподілили загальну вибірку на дві досліджувані групи – курсанти та студенти, з високим рівнем толерантності до невизначеності та курсанти і студенти з низьким рівнем толерантності до невизначеності. Низький рівень толерантності може проявлятися в неприйнятті інших людей, неготовності до співіснування з іншими людьми, поганій орієнтації в складних ситуаціях. Для осіб з високим рівнем толерантності до невизначеності характерний творчий підхід до вирішення проблем, вони не схильні до стереотипів. Для них не складно знайти рішення проблеми, вони легко звертаються до нових джерел для цього. Такі люди легко знаходять вихід зі скрутних ситуацій, достатньо швидко знаходять альтернативу для їх вирішення.

3. Вивчили особливості саморегуляції та самовідношення у осіб з різним рівнем толерантності до невизначеності. Ми з'ясували, що у



респондентів з високим рівнем толерантності до невизначеності дійсно більша властивість гнучкості поведінки при зміні умов, вони легко адаптуються до нових умов, для них характерний високий рівень саморегуляції та оптимальний, адекватний рівень самосприйняття. В групі осіб з низьким рівнем толерантності до невизначеності висока сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку деталізовані, ієрархічні і стійкі, вони вкрай важко реагують на зміни та відхилення від власної програми дій. Про це свідчать відповідні показники за шкалою гнучкості.

Також ми з'ясували, що у курсантів та студентів з високим рівнем толерантності до невизначеності досить розвинена рефлексія та глибоке розуміння себе. В той час, як курсанти та студенти з низьким рівнем толерантності до невизначеності не достатньо впевнені у своїх можливостях, критику або зауваження з боку інших людей вони сприймають болісно. Поставлені на початку роботи завдання були виконані в повній мірі. Ми підтвердили нашу гіпотезу про наявність відмінностей між особливостями саморегуляції поведінки у курсантів та студентів з різним рівнем толерантності до невизначеності. Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності спокійно сприймають нові ідеї та зміни, адекватно оцінюють проміжні та кінцеві результати, що допомагає їм вчасно помітити розходження, своєчасно скоригувати програму або оперативно замінити її на нову. Вони поважають себе, свої починання і досягнення, відчують свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань, відкриті новому досвіду, прагнуть до самовдосконалення та адекватно оцінюють свої реальні знання та здібності. В цілому, ставлення до себе – позитивне. А особам з низьким рівнем толерантності до невизначеності при виникненні непередбачуваних обставин важко вдається змінити свою програму дій, вони довго адаптуються до нових умов. В цілому, самовідношення залежить від оточення та ситуації, в якій вони знаходяться.