

6. Яценко Т. С. Социально-психологическое обучение в подготовке будущих учителей. Киев: Вища шк., 1987. 110 с.

Одержано 06.02.2017

Рассмотрены ценностные ориентации как компонент структуры личности. Проанализированы различные подходы к проблеме исследования ценностей в отечественной и зарубежной психологии.

Ключевые слова: *ценности, ценностные ориентации, личность.*

УДК 159.9

Дарина Сергіївна МОХОНЬКО,

студентка соціально-психологічного факультету
Національного університету цивільного захисту України (м. Харків);

Тетяна Василівна СЕЛЮКОВА,

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

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЮ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ НУЦЗУ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Представлено результати дослідження стилів саморегуляції у курсантів і студентів НУЦЗУ, схильних до прокрастинації. Проведено аналіз домінуючих стилів саморегуляції у осіб з високим та низьким рівнем прокрастинації.

Ключові слова: *прокрастинація, саморегуляція, самоорганізація.*

Проблема саморегуляції особистості в наш час є дуже значущою в професійній діяльності особи, зокрема працівників та курсантів структурних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНСУ), адже їх професійна діяльність потребує заздалегідь свідомого та системно організованого впливу на свою психіку з метою зміни її характеристики у бажаному напрямку. Здатність працівників ДСНС до особистісної саморегуляції – це також і управління своїми психоемоційними станами. Система психічної саморегуляції має універсальну структуру для різних видів активності людини. Усвідомлену саморегуляцію можна розглядати як процес ініціації і управління довільною активністю [3, с. 39–47].

Прокрастинація в психології – це стан, що характеризується постійним відкладанням важливих справ на потім, замість виконання яких, час іде на дрібниці, які насправді не мають значення. Прокрастинація – відкладання виконання своєчасних, доречних дій на пізніший термін, супроводжується негативними емоційними реакціями і приводить до погіршення якості роботи. Останнім часом в умовах динамічно розвиваючого суспільства і дефіциту часу, посилилася тенденція добровільного, ірраціонального відкладання запланованих дій. Наслідком прокрастинації є стрес, викликаний нереалізованістю повною мірою життєво значущих для особистості цілей. Зниження самоефективності та загальної задоволеності життям є, в свою чергу, предиктором активізації негативного соціального самопочуття особистості. Відповідно, прокрастинація є чинником, що стимулює спотворення процесу самодетермінації в життєвій, особистісній, соціальній та професійній сферах самовизначення сучасної особистості, особливо – в процесі навчання студентів та курсантів [2, с. 121–131].

Саморегуляція поведінки і діяльності є однією з важливих функцій психіки людини. Діяльність складається з ряду дій відносно завершених елементів діяльності, спрямованих на досягнення проміжної усвідомлюваної мети. Саморегуляція є невід'ємною складовою професіогенезу особистості. Процес становлення й розвитку саморегуляції охоплює всі етапи професійного життя людини і вирішальним чином зумовлює результативність виконання професійних функцій. Формування здатності до саморегуляції є одним з найважливіших завдань підготовки сучасного фахівця-рятівника, оскільки забезпечує можливість виховання особистості, здатної самостійно приймати рішення, формувати й

визначати завдання у відповідності до вимог складних, мінливих ситуацій й завдяки цьому досягати поставлених цілей [4, с. 125–140].

До особливостей саморегуляції можна співвіднести: адекватність, усвідомленість, гнучкість, надійність та стійкість. Звичайно, особистісно-регуляторні властивості не обмежуються тільки оперативними властивостями. Так, до них можна віднести і такі особистісні властивості як впевненість, ініціативність, обережність, критичність, самостійність, відповідальність [1, с. 57]. 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 спонукає його до імпульсивних дій [3, с. 25–27].

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

За даними методики «Стиль саморегуляції поведінки» ми виявили, що у курсантів та студентів, схильних до відкладання важливих справ на потім, (прокрастинатори) всі шкали знаходяться на низькому рівні, тобто у таких респондентів знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставлених цілей особистісних особливостей, успішність оволодіння новими видами діяльності знижена, все це говорить про зниження рівня саморегуляції. У респондентів, що не схильні до прокрастинації, визначається вищий рівень саморегуляції, та переважають показники за всіма шкалами (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість).

Чим вище рівень загальної прокрастинації, тим вище схильність до різних порушень саморегуляції, втрати самоволодіння, збільшується страх нових невизначених ситуацій. Курсанти та студенти, що мають схильність до прокрастинації намагаються відповідати очікуванням інших людей, сприймають оточуючих так, начебто ті посилають підвищені вимоги, більше відбирають інформацію про власні невдачі і помилки і концентруються на них, відчуваючи почуття сорому і провини. В силу чого уникають соціальних ситуацій, в яких їх поведінка може потрапити в центр уваги і стати предметом загального осуду.

В результаті дослідження ми з'ясували, що у усіх з високим рівнем прокрастинації визначається нижчий рівень саморегуляції, і навпаки. Тобто, прокрастинаторам тяжко своєчасно приймати рішення, вони до останнього моменту розуміють, що займаються іншою справою яка є не важливою. Таким людям властива вкрай низька соціальна адаптивність, що є перешкодою до самореалізації, до самоорганізації в складних життєвих обставинах та при виконанні професійних завдань.

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 та підвищення рівня саморегуляції у курсантів вищих військових навчальних закладів.

Список бібліографічних посилань

1. Басов М. Я. Воля как предмет функциональной психологии. Пермь: Наука, 1922. 374 с.
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинация: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
3. Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Екатеринбург: УГППУ, 1989. 250 с.
4. Моросанова В. И. Психология саморегуляции: учеб. пособие. М.: Нестор-История, 2012. 200 с.
5. Чебышева В. В. Самоконтроль в процессе труда и обучения. М.: Мысль, 1974. 302 с.

Одержано 03.03.2017

Представлены результаты исследования стилей саморегуляции у курсантов и студентов НУГЗУ, склонных к прокрастинации. Проведен анализ доминирующих стилей саморегуляции у лиц с высоким и низким уровнем прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, саморегуляция, самоорганизация.