

ся» на інші сфери життєдіяльності. Натомість, трудоголік не може «переключитися» і працює постійно, отримуючи задоволення виключно від власної участі у процесі праці.

Отже, трудоголізм негативно впливає на психічний стан працівника, адже трудоголік не лише нехтує нормативними приписами у сфері трудового права (насамперед, щодо фіксованого часу роботи та загальних вимог щодо підтримання належного стану охорони праці), але і складає безпосередню загрозу безпеці і гігієні праці на робочому місці. Відтак, і боротьба з трудоголізмом має стати нагальним завданням для трудового колективу, роботодавців та власне працівників. При цьому важливо не лише виявити та діагностувати трудоголіка, але і здійснити комплекс заходів щодо протидії трудовій залежності. В якості ж механізмів, спрямованих на применшення чи навіть викорінення явища трудоголізму, першочергово слід назвати належну професійну та соціальну адаптацію особистості. Причому, мова має йти не про «приспосовування» (*adjustment*), а якраз про «адаптацію» (*adaptation*).

Власне і працівникам важливо дотримуватися належного балансу в системі власних принципів та життєвих пріоритетів (за шкалою «робота», «відпочинок», «дозвілля», «друзі» та «сім'я»).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бугельски Б. Р. Циклы труда и отдыха (work-rest cycles). Психологическая энциклопедия. 2-е изд. Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 1096 с.
2. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
3. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної поведінки. Політичний менеджмент. 2011. № 1. С. 92–102.

**УДК 159.95**

*Євлевська Л.В., студентка соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;  
Селюкова Т.В., ст. викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ФАКТОРІВ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ НУЦЗУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

У теперішній час проблема тривожності набуває все більшої популярності, це пов'язано зі змінами соціальної сфери, напруженим ритмом життя і іншими чинниками. Важливий вплив на тривожність має вольова саморегуляція особистості. Її психологічні дослідження набувають нині особливої актуальності, адже це пов'язано з прикладними завданнями оптимізації функціонування регуляторних процесів в соціальній взаємодії, підвищенням працездатності в трудовій і навчальній діяльності, профілактики несприятливих наслідків стомлення і стресових станів. Також не менш важливим є фактори

## Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології

прийняття рішень. Існує деяка закономірність: чим більш складніше те чи інше психічне явище, тим більший відбиток індивідуальності людини він несе. Люди приймають рішення і діють на основі того, як вони бачать ситуацію, тобто на основі свого сприйняття навколишнього світу.

Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в психологічній літературі з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаного з мотивами поведінки і діяльності. Тривожність, як психічний стан, має важливе значення в організації життєдіяльності. Рівень тривожності особистості може обумовлювати успішність діяльності людини. Підвищена тривожність може провокувати невротичні стани. Знання причин виникнення підвищеної тривожності вкрай необхідно для створення і своєчасного проведення корекційної роботи, що сприяє зниженню тривожності і формуванню адекватної поведінки [1; 4; 5].

Важливий вплив на тривожність має вольова саморегуляція особистості. Її психологічні дослідження набувають нині особливої актуальності. Професія рятувальника вважається однією з найнебезпечніших. В екстремальних ситуаціях працівнику ДСНС необхідно оцінити ситуацію, прийняти правильне рішення і при цьому мати адекватну поведінку. Ефективність професійної діяльності працівників ДСНС залежить не тільки від властивостей особистості, так і від професійно важливих якостей, зокрема, вольової саморегуляції. Вольова поведінка характеризується рядом особливостей. Однією з головних вважається свідомість вольових дій, які спрямовані на досягнення поставленої мети. Вольові якості – це особливості вольової регуляції, які виявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером труднощів, що долаються [6; 7].

Прийняття рішення – в психології традиційно розглядається як етап вольового акту, пов'язаний з вибором мети і способу дії, та включає в себе появу нових цілей, оцінок, мотивів, установок, смислів. Прийняттям рішення називається будь-який акт вибору з даної кількості альтернатив за наявним критерієм. Однак психологічна реальність може не збігатися зі схемами формальної теорії, що виражається в забуванні або ігноруванні альтернатив або їх наслідків, в недооцінці або переоцінці об'єктивних ймовірностей, в зміні рішень в умовах діяльності. Процес прийняття рішення є центральним на всіх рівнях переробки інформації і психічної регуляції в системі цілеспрямованої діяльності [2; 3].

Незважаючи на велику кількість теоретичних джерел з проблеми нашого дослідження, більшість питань залишаються відкритими.

Метою даної роботи є вивчення особливостей вольової саморегуляції та факторів, які впливають на прийняття рішення у осіб з різним рівнем тривожності. В дослідженні брали участь студенти та курсанти Національного університету цивільного захисту України. Загальна вибірка досліджуваних складала 83 респондента.

За допомогою «Шкали тривожності» Джоан Тейлор ми розділили респондентів на дві групи: група №1 – респонденти з високим рівнем тривожності та група №2 – респонденти з низьким рівнем тривожності.

За допомогою методики «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» ми визначили, що рівень тривожності впливає на стратегію прийняття

рішення. Так у групі №1 (респонденти з високим рівнем тривожності) переважають показники за шкалами уникнення, прокрастинація та надпильність, а в групі №2 (респонденти з низьким рівнем тривожності) – за шкалою пильність. Особи з високими показниками тривожності характеризуються більшою необдуманістю та спонтанністю при прийнятті рішення. Вони не зосереджують свою увагу на розгляді різних варіантів рішення, приймають життєві рішення не розглядаючи альтернативи різного роду. Також характерною рисою є уникнення та перекладання на інших відповідальності за прийняте рішення. Уникнення є непродуктивним копінгом при прийнятті рішень. Можливе імпульсивне прийняття рішення.

Особи з низьким рівнем тривожності, навпаки, більш схильні до обдуманих та прорахованих рішень. Керуються розгляданням різних альтернатив, пошуком більшої кількості інформації та раціоналізують сумнівні альтернативи. Керується пошуком більшої кількості інформації, постановкою цілі та обґрунтуванню вибраного плану дії. Мають схильність до ігнорування інформації про ризики втрат і продовження слідування обраним курсом дій.

Таким чином визначаються два профіля, які фіксують різні типи індивідуальної регуляції в умовах невизначеності: перший характеризується значимо більш високими показниками шкали пильності при менш виражених показниках шкал уникнення і прокрастинації, в той час як інший, протилежний відрізняється зниженням пильності при підвищенні уникнення і прокрастинації.

Для визначення особливостей вольової регуляції нами була проведена методика «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана. Вищі показники по всім трьом шкалам (загальна шкала вольової саморегуляції, наполегливість, самоконтроль) має група №2 (респонденти з низьким рівнем тривожності). Високий бал за загальною шкалою притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки.

Високий бал за субшкалою «наполегливість» характеризує силу намірів респондентів з низьким рівнем тривожності – їх прагнення до завершення розпочатої справи. Це діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку.

Також, високі показники за субшкалою «самоконтроль» у респондентів 2-ї групи відображають рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, це поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму.

### Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології

Однак, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми. Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. З іншого боку, низькі рівні настирливості та самоконтролю, що у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте, також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Спираючись на отримані дані можна стверджувати, що у осіб з низьким рівнем тривожності показники вольової саморегуляції значно вищі, ніж у осіб з високим рівнем тривожності. Вони приймають рішення обдумуючи та прораховуючи, аналізуючи різні альтернативи, а особи з високим рівнем тривожності, навпаки, схильні до імпульсивних та необдуманих кроків. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, а передбачає необхідність подальших наукових пошуків. Залишаються відкритими питання вивчення взаємозв'язку між вищевказаними характеристиками особистості, які можуть бути актуальними для наших подальших досліджень.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. М.: Тонус. 2000. 346 с.
2. Кочетков В. В. Индивидуально-психологические проблемы принятия решения. М.: Наука, 1993. 213 с.
3. Корнилова Т. В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс, 2003. 156 с.
4. Новаківська А. Ю., Стахова О. О. Психологічні детермінанти тривожності в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2015. С. 110–114.
5. Селюкова Т. В., Ткаченко В. В. Особливості соціально-комунікативної компетентності та емоційного інтелекту у осіб з різним рівнем тривожності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.18. Харків: НУЦЗУ, 2015. С. 188–196.
6. Селюкова Т. В. Дослідження вольових якостей майбутніх працівників ДСНС України. Інноваційні методи діагностики і лікування психічних і соматичних розладів психогенного походження. Харків, 2014. С. 138–139.
7. Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 316–320.