

Тетяна Василівна Селюкова

Ст. викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,

Національний університет цивільного захисту України,

м. Харків, Україна

E-mail: selukova_tv@ukr.net

Анастасія Володимирівна Гаврилова

Бакалавр,

Національний університет цивільного захисту України,

м. Харків, Україна

E-mail: nastasya-95@mail.ru

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА УСПІШНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ПРАЦІВНИКА ДСЧС УКРАЇНИ**

Аннотація: Данная статья раскрывает профессионально важные качества будущего сотрудника ГСЧС Украины, которые сопутствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности. Приведены результаты исследования особенностей одного из доминирующих профессионально важных качеств – саморегуляции.

Ключевые слова: профессионально важные качества, саморегуляция, курсант, ГСЧС Украины.

Tetyana Vasilivna Selyukova

Senior lecturer of the department of psychology of activity in special conditions

National University of civil defense of Ukraine,

Kharkov, Ukraine

E-mail: selukova_tv@ukr.net

Anastasia Vladimirovna Gavrilova

Bachelor of the National University of civil defense of Ukraine,

SELF-REGULATION AS A DETERMINANT OF SUCCESSFUL PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE FUTURE EMPLOYEES OF UKRAINE

***Abstract:** This article reveals the professionally important qualities of the future employee of the SSES of Ukraine, which accompany the effective performance of professional activities. The results of the study of the characteristics of one of the dominant professionally important qualities – self-regulation are presented.*

***Keywords:** professionally important qualities, self-regulation, cadet, SSES of Ukraine.*

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівника ДСНС України відноситься до тих, що визначається ризиконебезпечною й передбачає виконання професійних завдань в умовах, які деструктивно впливають на особистість рятувальника та викликають формування регресивної стадії професійного становлення. І саме особистісні характеристики майбутнього працівника ДСНС України надзвичайно важливі у підвищенні ефективності професійної діяльності, а також в максимально швидкому відновленню психіки особистості й відстроченню стадії професійного становлення, яка негативно впливає на рятувальника.

Питання, пов'язані з особистісними характеристиками особистості, котра виконує професійну діяльність в особливих та екстремальних умовах, є одним з найбільш обговорюваних у суспільстві. А саме, ми приділимо пристальну увагу дослідженню саморегуляції майбутніх працівників ДСНС України, яка на сьогоднішній день є досить актуальним. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і

особливостей, які є домінуючими в ефективному виконанні професійних завдань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні, в час стрімкого розвитку науки та техніки підвищується ризик виникнення масштабних катастроф та аварій. У зв'язку з цим особливе значення має пошук ресурсних можливостей фахівців, що беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, а саме – працівників ДСНС.

Дана професія вважається однією з найнебезпечніших в світі. Так як це робота в екстремальних ситуаціях, ризик для життя та здоров'я, занадто велика відповідальність за інших людей та їх майно. В екстремальних ситуаціях працівнику ДСНС необхідно адекватно оцінити ситуацію, швидко прийняти раціональне рішення, при цьому зберігаючи відносний спокій, адекватну поведінку та ясний розум. Ефективність професійної діяльності працівників ДСНС залежить не лише від генетично обумовлених особливостей особистості, а й від професійно важливих якостей, знань, умінь та навичок, особистісного досвіду. Серед професійно важливих якостей домінуючими виступають як професійно важливі практично для будь-якого виду трудової діяльності: відповідальність, самоконтроль, професійна самооцінка і декілька специфічних – емоційна стійкість, самовладання, витримка, наполегливість, саморегуляція, ставлення до ризику і т.д.

За останній час визначилися різні теоретичні підходи у вирішенні однієї з центральних проблем науки – проблеми саморегуляції людини. Вивчення сучасних підходів показало, що різними авторами описується більш ніж 50 видів регуляції діяльності. Разом з цим різноманітним підходів має місце широкий діапазон відмінностей смислового розуміння понять «саморегуляція», одні і ті ж поняття описують різні за своєю природою процеси.

Вивчення особливостей діяльності та психофізіологічних особливостей працівників ДСНС зустрічається в роботах Г.О. Донецько, М.В. Леві, І.Г. Чурсіна, В.І. Медведева, І.М. Єфанова, М.І. Мар'їна, С.І. Ловчана та ін.

Різні вчені дають різні визначення поняттю «саморегуляція». Наприклад, К.О. Абульханова-Славська бачить самрегуляцію, як основний методологічний принцип дослідження діяльності людини. Вона пише, що саморегуляція – це принцип зв'язку різних психічних функцій.

Також поняття «саморегуляція» розглядається в співвіднесенні з поняттям «самоврядування». Самоврядування розглядається як здатність особистості передбачати майбутні результати, ставити перед собою далекі цілі, самостійно планувати свої вчинки і дії, висувати критерії оцінки якості, отримувати необхідну інформацію про процес управління і вносити в нього зміни [1].

В.П. Бояринцев розуміє під саморегуляцією особистості інтегральну, стійку, наскрізну характеристику, характер прояви якої визначається сукупністю взаємопов'язаних і взаємообумовлених внутрішніх властивостей людини і зовнішніх детермінант діяльності [2].

У психологічній літературі існують й інші визначення поняття саморегуляції. А.І. Крупнов, наприклад, розуміє під саморегуляцією інтегральну характеристику індивідуальності, яка перетинає ті чи інші психологічні характеристики індивідуальності, вбирає в себе все нові якості і кількісні характеристики, наповнюючись кожного разу специфічним змістом [3].

Отже, ми можемо сказати, що в науковій літературі існують різні визначення саморегуляції, що ускладнює дослідження даного процесу.

Сучасна вітчизняна психологія має в своєму розпорядженні достатньою кількістю фундаментальних ідей для вивчення саморегуляції психічних станів особистості. Саморегуляції довольної активності присвячені праці Б.Г. Ананьєва, Б.Ф. Ломова, О.М. Леонтєва, О.М. Матюшкіна, А.В. Петровського, С.Л. Рубінштейна та ін. Актуальність суб'єктного підходу до розгляду саморегуляції підтверджується роботами С.А. Іваннікова, М.Ф. Сікача, В.І. Слободчикова, О.О. Смирнової та ін. Різні напрями і способи

безпосереднього управління і регуляції станів людини відображені в роботах В.О. Ганзена, Л.П. Грима, Л.Р. Дикої, Н.Д. Завалової.

Об'єктом нашого дослідження стала саморегуляція особистості, а предметом – особливості саморегуляції особистості майбутнього працівника ДСНС України.

Метою даного дослідження було вивчення особливостей саморегуляції як основної детермінанти ефективного виконання професійної діяльності майбутніх фахівців ДСНС України. Ми висунули припущення про те, що саморегуляція виступає домінуючою рисою особистості майбутнього працівника ДСНС України, яка тісно пов'язана з ефективністю виконання професійного завдання.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність працівників ДСНС України відноситься до таких видів діяльності, характерною особливістю якої є постійне зіткнення з небезпекою, значна затрата особистісних ресурсів, перебування в стані постійного стресу, емоційного напруження, очікування. Надзвичайні ситуації, які є невід'ємною частиною професійного досвіду фахівців ДСНС України, створюють умови діяльності [4]. Під психічною саморегуляцією в класичній психофізіології розуміють систему складного реагування мозку та нервової системи людини на зовнішні та внутрішні подразники, що спрямована на підтримку балансу між психофізіологічним й енергетичним станом людини та умовами навколишнього простору [5].

В дослідженні брали участь курсанти Національного університету цивільного захисту України. Так, результати вивчення особливостей саморегуляції поведінки майбутніх працівників ДСНС України за допомогою методики В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки» вказують на наступне:

1. За шкалою «Загальний рівень саморегуляції» переважає високий та рівень вище середнього, що характеризує майбутніх працівників ДСНС

України як самостійних осіб, котрі адекватно реагують на зміну умов, мають чіткі цілі та свідомо йдуть до їх досягнення. Так, вищесказане свідчить про те, що такі рівні свідомої регуляції сприяють легшому оволодінню новими видами активності, впевненості в собі при нових ситуаціях, вони є більш успішними, вміють контролювати власну поведінку та емоції, розпочату справу доводять до кінці, перш ніж прийняти рішення – зважують всі «за» та «проти».

2. Переважна більшість опитуваних за шкалою «Планування» мають середні бали, що говорить про те, що сформована потреба в свідомому плануванні діяльності, плани є реалістичними та деталізованими й стійкими, цілі ставляться самостійно.

3. Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальний розвиток уявлень про внутрішні й зовнішні значимі умови, ступінь їх усвідомленості та адекватності. За даною шкалою досліджувані показали середні та низькі показники, що потребує додаткового вивчення та корекції. Так як для виконання професійного завдання необхідне уміння виділяти умови, які будуть сприяти успішній реалізації цілей та виконанню діяльності.

4. За шкалою «Програмування» більшість опитуваних показали середній та високий рівні, що говорить про сформованість у них свідомої потреби продумувати способи власних дій та поведінки для досягнення намічених цілей, а також змінювати їх у відповідності до нових умов.

5. Середні показники за шкалою «Оцінка результатів» вказують на те, що у досліджувані не завжди помічають власні помилки й у них не до кінця сформовані суб'єктивні критерії оцінки результатів.

6. Середні показники за шкалою «Гнучкість» вказують на те, що в обстановці, яка швидко змінюється, опитувані відчують себе не завжди впевнено, повільно звикають до змін в житті й змінам образу життя, проте адекватність реагування на ситуацію зберігається, якщо виникає потреба в зміні планів та програми професійних дій – це відбувається декілька швидше.

Тобто, необхідна корекція даної властивості саморегуляції для більш успішного виконання професійних завдань.

7. За шкалою «Самостійність» виявлені результати на середньому рівні, що дозволяють охарактеризувати опитуваних як осіб, здатних до самостійного планування діяльності й поведінки, організації роботи по досягнення висунутих цілей й контролю за нею, а також до аналізу первинних та кінцевих результатів діяльності.

Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити наступний висновок. Для становлення особистості як професіонала ДСНС України, продуктивної праці та успішного виконання професійних завдань необхідно мати розвинуту саморегуляцію поведінки. Ми констатували, що загалом саморегуляція поведінки у майбутніх працівників ДСНС визначається на достатньому рівні, що в подальшому позитивно буде впливати на успішність виконання професійних завдань в особливих умовах праці.

Отже, у широкому розумінні психічна саморегуляція – це свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою поліпшення свого стану. Функції свідомої саморегуляції дуже широкі. Так, використовуючи методи психічної саморегуляції, кожен співробітник системи ДСНС може поступово оволодіти прийомами регулювання своєї психічної активності й за рахунок цього підвищувати рівень особистої працьовитості, позитивно впливати на емоційно-вольову сферу, протистояти формуванню професійної психологічної деформації, значно поширювати можливості своєї психіки, розвивати принципово нові види рецепції, навчитись користуватись особистими потенційними резервами у своїй професійній діяльності.

Список літератури:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Бояринцев В. П. Проблемы психологии и психофизиологии

активности и саморегуляций личности. М.: Мысль, 1988. – 178 с.

3. Крупнов А. И. Активность, направленность, саморегуляция в психологической структуре индивидуальности человека. Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека. Свердловск: СГПИ, 1987. – С. 9-14.

4. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001. – 259 с.

5. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

УДК 159.9

Надежда Павловна Сергиенко

К. психол. наук, доцент

Национальный университет гражданской защиты,

г.Харьков, Украина

E-mail: Nadine_S@i.ua

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы понимания феномена психологического благополучия, особенности удовлетворенности жизнью студентов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, студенты.

Nadezhda Pavlovna Sergienko

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor

National University of Civil Defense, Kharkov, Ukraine

E-mail: Nadine_S@i.ua