

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

(повна назва інституту/факультету)

Кафедра психології

(повна назва кафедри)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ
СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІЗ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У
ЧЕРНІВЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ.**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав:

студент VI курсу, групи 622

спеціальності Психологія

(назва спеціальності)

Гуцуляк Ф. В.

(прізвище, ім'я та по-батькові)

Керівник: кандидат психологічних

наук, доцент Фесун Г. С.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали)

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „__” _____ 2021 р.

зав. кафедри _____ доц. В.М. Радчук

Чернівці, 2021 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Теретичні підходи у вивченні психологічної саморегуляції особистості	7
1.1. Психологічна саморегуляція, як основне поняття у дослідженнях особистості	7
1.2. Методи психологічної саморегуляції особистості	13
1.3. Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України.	15
Висновки до I розділу	30
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження психологічної саморегуляції працівників ДСНС України.	31
2.1. Характеристика методик та вибірки емпіричного дослідження.	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.	45
Висновки до II розділу	59
Висновки	61
Список використаних джерел	
Додатки	

Вступ

Актуальність дослідження. Перед світом в цілому і перед нашим суспільством зокрема, кожний день постають небезпечні виклики, які супроводжували людство більшу частину його історії. Це як стихійні лиха, які несуть небезпеку для життя, пожежі, буревії, повені, землетруси, так і катаклізми спричинені людською діяльністю, аварії техногенного характеру і найнебезпечніше, що і в наш час не втратило своєї загрози, зокрема війни.

Першими, хто бере на себе удар, як природних катаклізмів, так і антропогенних ситуацій, спричинених людською безвідповідальністю є військові та професійні рятувальники. На сьогодні коли для нашої держави зберігається високий рівень випадків надзвичайних ситуацій, існує постійна загроза зовнішньої військової агресії є актуальними дослідження проблем психологічної саморегуляції, що визначається зростаючим рівнем вимог до професійно значущих якостей особистості співробітників ДСНС України. Здатність до саморегуляції та високий рівень емоційних умінь, дозволяє рятувальникам проводити інтегративну обробку інформації, використовувати стимули навколишнього середовища для когнітивної оцінки, прийняття швидких свідомих рішень у ситуаціях, пов'язаних з небезпекою для власного життя та життя інших людей.

Психологічними особливостями необхідних якостей у професії рятувальника є високий рівень психологічної саморегуляції особистості. Враховуючи те, що психологічна саморегуляція охоплює велику кількість психічних процесів та властивостей, сьогодні актуальним є питання, як розвивати волюву саморегуляцію та робити правильний відбір у лави ДСНС України, враховуючи індивідуальні якості людини, щоб забезпечити досягнення високих результатів діяльності з порятунку потерпілих та власної емоційної стійкості у стресових ситуаціях.

Діяльність у ДСНС України неминує пов'язана з регламентованим порядком дня, неможливістю усамітнення, напруженими умовами навколишнього середовища, підвищеною відповідальністю, що призводить

до значних психічних та фізичних навантажень. В умовах рятувальних операцій навантаження значно посилюються не лише у професійному, але й загальнолюдському плані, де максимально постає збереження здоров'я та життя. Подібний стан справ відбивається на психологічному стані особистості рятувальника, задоволеністю професійною діяльністю. Зокрема професійна діяльність має значний вплив на проблему пошуку та реалізацію сенсу життя. Відсутність сенсу або негативні наслідки незадоволеності професійною діяльністю можуть призвести до кризи особистісного розвитку.

Системний та комплексний підхід до організації психологічного забезпечення професійної праці працівників ДСНС сприяють подоланню важких та стресових ситуацій, попередженню негативних емоційних станів. Психологічний та фізичний комфорт у професійній діяльності є одними з основних елементів підвищення емоційної стійкості, саморегуляції емоційного стану та поведінки людини. Це відображається на ефективності та результативності всієї системи життєдіяльності, задоволеності трудовою діяльністю, що підкреслює необхідність вивчення та опанування проблем психологічної саморегуляції.

Вивчення особливостей діяльності та психофізіологічних особливостей працівників ДСНС висвітлено у роботах Г. Донецько, І. Єфанова, М. Леві, С. Ловчана, М. Мар'їна, В. Медведєва, І. Чурсіна. Різні вчені дають різні визначення поняттю «саморегуляція». Наприклад, К. Абульханова-Славська бачить самрегуляцію, як основний методологічний принцип дослідження діяльності людини, як принцип зв'язку різних психічних функцій.

Сучасна вітчизняна психологія має у своєму розпорядженні достатню кількість фундаментальних ідей для вивчення саморегуляції психічних станів особистості. Саморегуляції доволіної активності присвячені праці Б. Ананьєва, Б. Ломова, О. Леонтьєва, О. Матюшкіна, А. Петровського, С. Рубінштейна та інших. Актуальність суб'єктного підходу до розгляду саморегуляції підтверджується роботами С. Іваннікова, М. Сікача, В. Слободчикова, О. Смирнової та інших. Різні напрямки та способи

безпосереднього управління і регуляції станів людини відображені у роботах В. Ганзена, Л. Грима, Л. Дикої, Н. Завалової.

В. 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.

Саморегуляція є одним із аспектів проблеми свободи волі та опанування власними процесами свідомості та поведінки. Людина знаходиться під впливом найрізноманітніших впливів, чи то природних, чи то вимог суспільства у вигляді юридичних законів, моральних установлень та правил, звичаїв, що склалися у суспільстві внаслідок багатовікового розвитку, міжособистісних відносин тощо. Щоб не просто існувати, але вирішувати безліч різноманітних завдань, недостатньо пасивно реагувати на ситуацію. Людина повинна діяти як активний суб'єкт, який переслідує конкретні цілі. Для психологічної науки це означає необхідність зрозуміти проблему культурного розвитку свідомості та поведінки, тобто, розвитку людини в умовах культури, як проблему культурного розвитку. До прикладу це завдання вирішував Л. Виготський у межах створеної ним концепції розвитку вищих психічних функцій.

Об'єкт дослідження: саморегуляція працівників ДСНС України.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійної саморегуляції працівників ДСНС України.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження виявити психологічні особливості професійної саморегуляції працівників ДСНС.

Гіпотеза дослідження: існує відмінність між рівнями саморегуляції працівників ДСНС України залежно від специфіки фаху, строку служби та готовності до ризику.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналітичний огляд опублікованих наукових даних з проблем вивчення психологічної саморегуляції функціонального стану працівників ДСНС та військових.

2. Вивчити суб'єктивну оцінку причин стресу і зниження якості життя у стресових умовах, як основних факторів, що провокують розвиток несприятливих функціональних станів.

3. Визначити рівні професійної саморегуляції працівників ДСНС.

4. Порівняти рівні професійної саморегуляції працівників ДСНС за фахом (водії, диспетчери, рятувальники).

5. Визначити особливостей професійної саморегуляції, відповідно до віку та строку служби працівників ДСНС.

У ході дослідження психологічної саморегуляції були використані такі методи: індукції, дедукції, узагальнення, аналіз наукової літератури, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Щоб досягнути мети нашого дослідження та виконати поставлені завдання, нами були використані наступні **методики**:

1. Методика «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана.

2. Багатофакторний опитувальник Р. Кеттелла.

3. Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера (Julian B. Rotter).

4. Методика «Рівня готовності до ризику» («PSK») А. Шуберта.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось восени 2021 року на базі Управління Державної служби України із надзвичайних ситуацій у Чернівецькій області. В опитуванні взяли участь працівники ДСНС: рядовий склад та офіцери служби цивільного захисту України. Вік опитуваних варіюється від 18 до 55 років. Загальна вибірка: 60 осіб, які рівномірно розділені по 20 чоловік (рятувальники, водії, диспетчери).

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Розділ І. Теретичні підходи у вивченні психологічної саморегуляції

1.1. Психологічна саморегуляція, як основне поняття у дослідженнях особистості

Психологічна саморегуляція займає центральне місце в здійсненні людської діяльності. С. Рубінштейн відзначав, що «будь-який психічний процес включений у взаємовідносини людини зі світом і служить для регуляції його дій та діяльності, які формують його поведінку» [58, с.78]. Важливість досліджень саморегуляції зумовлена тим, що вони висвітлюють зв'язок різних психічних процесів з динамічними характеристиками діяльності і поведінки.

Одні з перших понять про саморегуляцію можна знайти у відомого психолога Л. Виготського. Він не говорив в термінах «саморегуляції» але в своїх роботах він описував методики «володіння собою». Так він зазначає, що дорослішаючи, операції по регулюванню діяльності переходять «ззовні в середину». І з часом операції «починають здійснюватись головним чином з допомогою внутрішніх засобів» [9, с. 432]. В основному роботи Л. Виготського торкаються розвитку дитини, і процеси саморегуляції, які він описує, сприяють соціальній адаптації дитини. Але ці процеси не зникають з плином часу, а продовжують направляти діяльність дорослої людини [9].

Але теорії Л. Виготського з'явилися, як наслідок досліджень вольової саморегуляції у термінах свободи волі, яку досліджували у філософській площині. Особливо важливу роль відігравали філософські думки Спінози (1632 – 1677). Ще у XVII ст. Спіноза у своєму головному творі «Етика» у дуже складній формі представив розуміння людини у його можливостях, спробував розкрити шлях людини до вільного життя. Саме Спіноза усвідомив драматизм того реального становища, що сили людини обмежені, тому, що їх нескінченно перевершує могутність зовнішніх причин, оскільки людина становить частину природи. Як може особистість подолати їхній вплив і залишитися вільною. Життєвий досвід свідчить про те, що людина, як ланцюгами, окована своїми пристрастями, у термінології Спінози афектами,

які роблять його сліпим виконавцем. Проте людина здатна контролювати пристрасті за допомогою їх розумного пізнання і діяти відповідно до своїх істинних інтересів. Навіть підкоряючись обставинам, людина не змушена бути рабом афектів, якщо розуміє їх необхідність. Свобода – це не дар, вона здобувається у боротьбі з ірраціональністю за допомогою пізнання та великих зусиль. Звідси суть вчення Спінози, згідно з яким свобода є пізнана потреба. За Спінозою, пізнання робить людину вільною. Неможливо краще Спінози передати його вчення про свободу. Ось його слова з «Етики»: «... я виклав усе, що бажав сказати про здатність нашої душі до угамування афектів та про свободу душі. Відповідно стає зрозуміло, що мудрий є сильнішим і могутнішим невігласа, який може діяти тільки в певних обставинах та під впливом пристрасті. Тому, що невіглас, не враховуючи те, що знаходиться під впливом різних зовнішніх умов, ніколи не відчуває істинного душевного задоволення. І тому живе, нібито не знаючи самого себе, Бога і речей, і в той момент як перестає страждати, і сам перестає існувати. На противагу, мудрий навряд чи зазнає якогось зайвого страждання душі; завжди пізнаючи себе самого, Бога і речі, він продовжує своє існування, і завжди насправді душевно задоволений. Шлях, який веде до такого стану, може здаватись досить важким, але його можна віднайти. Він і має бути непростим та важким, тому його і знаходять так рідко. Направду, якщо б спасіння було би всім доступне і під руками і могло бути знайденим без особливих страждань та труднощів, то чому ж майже всі нехтують ним? Але все істинне і прекрасне так само важке в досягненні, як і рідкісне в зустрічі [59 с. 221-222]. Саме Спіноза став одним з тих мислителів, які почали філософськи обґрунтовувати можливість психології, яка пояснює особистість, психології, як науки і передрекли шляхи подальшого розвитку цієї науки. І головним стало обґрунтування положення про волю як про сутність людини. Свобода вимагає від людини можливості психологічної саморегуляції. Першим кроком освоєння сучасною психологією саморегуляції є історично її трактування в «Етиці» Спінози.

У свою чергу значну роль Л. Виготський приділяє психологічному поясненню природи та механізмів регуляції та саморегуляції. Він підкреслював, що потрібно чітко розуміти, що саморегуляція – це не продукт роботи людського організму, як матеріальної фізіологічної істоти. Психологічна саморегуляція має соціальну природу і не є продуктом індивідуального досвіду, хоч і неможлива без активності самої людини і тому є характеристикою особистості. Концепція детермінізму стає більш гуманістичною. Відповідно культурно-історичну концепцію Виготського можна зрозуміти, як методологічну основу пояснення саморегуляції. У роботі «Розвиток вищих психічних функцій» Виготський каже, що людина сама визначає свою поведінку при допомозі штучно створених стимулів-засобів тому поведінка викликається не тільки зовнішніми впливами безпосередньо. Поведінка людини опосередкована. Виготський говорить про новий, на відміну від тварин, регулятивний принцип поведінки людини – принцип сигніфікації, тобто, про використання різноманітних специфічних, відмінних від матеріальних знарядь праці штучно створених знарядь - знаків, головним з яких є мова. Ще принцип сигніфікації можна пояснити так, що людина ззовні створює зв'язки у мозку, керує мозком і через нього власним тілом [10, с. 237].

Серед західних психологів дослідників П. Каролі дає таке розуміння, що саморегуляція відноситься до тих процесів, внутрішнім чи транзакційним, які дозволяють індивіду направляти свою цілеспрямовану діяльність в часі і в мінливих обставинах (контекстах)» [69].

В вісімдесятих роках XX ст. О. Конопкін розвивав окрему галузь у психології, яку назвав «саморегуляція предметної діяльності і поведінки. Він давав визначення саморегуляції, як «системно організованому процесу внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудові, підтриманню і регулюванню різними видами і формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей» [33, с. 5-12].

Також О. Конопкін запропонував концепцію саморегуляції, яка складається з наступних пунктів: постановка цілі, умови, програма дій, критерії успіху, оцінка результатів та рішення про необхідність зміни програми дій.

Психологічна саморегуляція виділяється однією з трьох основних призначень психіки і є не менш важливою а ніж когнітивна та комунікативна. Регуляція надає відповідність діяльності людини з використанням наявних засобів і особливо в умовах стресової ситуації.

Регуляція діяльності людини здійснюється на декількох рівнях: психічному, психофізіологічному та біологічному. Термінологія при визначенні поняття саморегуляції різниться. До прикладу в літературі використовуються такі словосполучення: психологічна саморегуляція (В. Леонова, Кузніцова, 2009), психічна саморегуляція (Акопов, 1998; Нікіфоров, 1986), психічна регуляція (О. Конопкін, 1980), просто термін саморегуляція (В. Моросанова, 2004). Відповідно одним терміном можуть описуватись різні рівні регуляції та одночасно – один і той же прояв може називатись по-різному [32, 33, 38].

Учиниця та послідовниця концепцій Д. Ошаніна та О. Конопкіна В. Моросанова визначає саморегуляцію як «системний багаторівневий процес психічної активності людини по висуванню цілей і регуляції для їх досягнення» [38, с. 192]. В. Моросанова підкреслює, що саморегуляція має індивідуальний характер і великою мірою залежить від особистості людини. Саморегуляція різниться рівнем зрілості, тим ,як саме люди планують цілі, які умови діяльності враховують, а саме як характеризується активне відношення індивіда до дійсності з ціллю її перетворення, і як саме оцінюються результати. Також В. Моросанова відзначає, що підвищення рівня усвідомлення саморегуляції призводить до підвищення рівня самоусвідомлення, до розвитку стратегічних структур самоусвідомлення, які пов'язані з життєвою ціллю, розумінням відповідності свого місця в житті та самоповаги [38, с. 192]. Розвивати саморегуляцію є важливим завданням для індивіда, постійний розвиток дозволяє йому відкривати джерела мотивації

для особистісного зростання та досягнення поставлених цілей. Особистість з високим рівнем саморегуляції, набагато менше обумовлена зовнішніми обставинами, набагато більш продуктивніша, емоційний стан більш сталий, відповідно відчуває себе впевненішою ніж людина з високим когнітивним рівнем, але низькою саморегуляцією [38, с. 36–45].

Підсумувавши всі попередні визначення, можна сказати, що психологічна саморегуляція – це процес ініціації та реалізації певної діяльності з можливим коригуванням даної діяльності у майбутньому. Рівень саморегуляції у різні вікові періоди постійно змінюється. Вона є психологічною характеристикою, що супроводжує людину все свідоме життя. У дитячому віці саморегуляція не є розвиненою, тому що особистість ще на стадії формування. Вікові особливості підлітків такі, як емоційність, імпульсивність та не повне залучення у соціальне життя не дають повною мірою керувати власною активністю для досягнення поставлених цілей. Тому підлітки особливо наражаються на небезпеку появи залежності. Варто зазначити, що з часом рівень саморегуляції змінюється, зокрема до тридцяти років особистість переживає емоційний підйом та активну життєдіяльність, що спонукає її досягати успіху у професійній сфері та в особистому житті. Особистість до тридцяти років вмотивована у досягненні високого рівня соціального становища. Це спонукає її досягати результатів та поставлених цілей не зважаючи на труднощі. Люди в цьому віці схильні до самоаналізу своїх цілей і результатів, їм властива гнучкість та адаптивність але при цьому вони залежні від оцінок старших та більш авторитетних людей з їх оточення.

У свою чергу люди після тридцяти характеризуються більш низьким емоційним рівнем, з'являється апатія, знижується рівень мотивації, що призводить до потреби в зовнішніх мотивуючих чинників. Це може бути результатом того, що людина за попередній період досягла успіху і бажаного соціального статусу. Але це може бути і кризою середнього віку та перетворенням життя в рутину. Особистість після тридцяти років менш активна у діяльності і більше схильна до планування, переважно емоційно не

стабільна, як наслідок часта тривожність і низька самооцінка. Якщо узагальнити, людям цього віку характерна низька саморегуляція. Відповідно і результати життєвої діяльності залежать від низького рівня саморегуляції [24, с. 53-57] .

Психологічна саморегуляція у людей середнього віку характеризується високим рівнем, що дає змогу діяти результативно і успішно досягати поставлених цілей. Подолавши кризу середнього віку, піднявши на належний рівень власну самооцінку та відповідно перебудувавши життєві цілі, людина збільшує рівень активності в соціумі та збільшує кількість соціальних ролей. Спостерігається розвиток особистості, внаслідок перенесення мотивів діяльності з зовнішніх факторів на саму особистість. В середньому віці змінюється підхід до самосприйняття і набування індивідуального характеру саморегуляції, що допомагає забезпечити психологічний комфорт та позбутись тривожності.

Пізній вік – люди за шістьдесят, характеризується фізіологічними змінами, зниженням когнітивних можливостей. Піднімається рівень тривожності пов'язаний з передчуттям старості. Також з'являються стреси через тиск суспільства, а саме негативне сприйняття більшістю людей похилий вік коли втрачаються важливі соціальні ролі. Із зменшенням рівня саморегуляції, піднімається рівень стресів чому сприяє екзистенційна криза, відчуття непотрібності та відчуття наближення смерті. Саморегуляція у людей **пізнього віку** здійснюється за допомогою зовнішніх допоміжних засобів, що пов'язано із зменшенням психічної активності. Для даного віку властива неадекватна оцінка діяльності та низький рівень адаптивності, але за рахунок життєвого досвіду планування діяльності більш детальним. Саморегуляцію людей **пізнього** віку можна описати, як компенсаторну за рахунок погіршення фізичних функцій [34 с. 10-13].

Можна зробити висновок, що психологічна саморегуляція є динамічною і залежить від вікових можливостей особистості та соціальних умов.

1.2. Методи психологічної саморегуляції особистості

Методи психологічної саморегуляції сприяють підвищенню ефективності регуляції під час стресових ситуацій. Стрес може впливати, як позитивно так і негативно на весь психо-фізіологічний стан людини. Коли інтенсивність стресу дуже висока, або при невисокому рівні стресу, але який продовжується довгий період часу, він перетворюється в дистрес і може викликати патогенну реакцію та соматичні розлади. Якщо людина не вміє правильно вибудувати своє психічне життя, вона постійно заглиблюється в світ свої переживань та тривог, подумки уявляючи ті ситуації, які вже відбулись, або можуть відбутись в майбутньому, але яких в даний момент життя немає і є дуже мала вірогідність що вони відбудуться. Відповідно психологічний фактор відіграє важливу роль в перетворенні стану стресу в дистрес. Який у свою чергу впливає на вегетативну систему організму, підтримуючи її в постійному напруженні.

Методи саморегуляції можна поділити на методи, які потребують особливої підготовки і прості методи, які не потребують особливих навиків та підготовки. Прості методи в свою чергу можна поділити ситуативні методи і неситуативні.

Ситуативні методи за необхідністю прості в застосування. До прикладу це перемикання уваги та самонавіювання. Метод перемикання уваги полягає в тому, що увага зосереджена на тривозі з приводу майбутньої діяльності та її результатів, перемикається на увагу до технічних деталей виконання даної діяльності і можливі зміни концепції діяльності. Самонавіювання полягає в тому, що в слух промовляються певні установки, налаштовується себе на позитивний результат, уявляються певні образи, які допомагають уникнути стресу [61, с. 332-335].

На відміну від простих методів системні методи, хоча і не потребують особливої підготовки, проте потребують системних та багаторазових зусиль для досягнення мети. До системних методів можна віднести самоспостереження, самоаналіз та методи свідомого управління тілом.

Самоспостереження полягає в тому, що людина спостерігає та фіксує свої внутрішні стани та зміну емоцій, без намагання їх змінити, певною мірою це можна назвати інтроспекцією. Так людина починає краще розуміти в якому стані знаходиться. Самоаналіз полягає в тому, що людина розбирає та аналізує власні дії, мотиви і їх наслідки, емоції, сні. Ці методи як правило поєднуються. Методи пов'язані з управлінням тілом це ідеомоторні тренування та нервово-м'язова релаксація. Ідеомоторне тренування полягає у тому, що людина уявляє певні дії які необхідно виконувати в стресових ситуаціях. При цьому подумки пререживаються всі відчуття, які могли би виникнути в даній ситуації. В свою чергу метод нервово-м'язової релаксації є комплексом вправ, при якому людина напружує чи розслабляє м'язи тіла, таким чином людина може досягнути сталого психічного стану та позбутись проявів тривоги [43, с. 1-10]. Вище наведеними методами психологічна саморегуляція не обмежується. Є методи набагато складніші. Вони потребують наставника, який може навчити і контролювати їх виконання. До прикладу метод, при якому заміряються показники несвідомих фізіологічних процесів, і при цьому пропонується людині самотійно вплинути на власний психо-фізіологічний стан та змінити показники приборів. Також до складних методів відноситься аутогенне тренування, який був винайдений І. Шульцом. Певною мірою даний метод є самогіпнозом. Під час тренувань, людина розслабляється в правильній позі з самонавіюванням через багаторазове повторення певних установок [67 с. 32].

Більшість психологів, а саме Д. Ошанін, О. Конопкін, А. Ліонова, А. Кузніцова, які досліджували проблеми саморегуляції, підкреслювали те, що саморегуляція є ефективним досягненням поставлених цілей і управління власним психо-фізіологічним станом [32, 33, 38]. Відповідно вони рахували що припинення діяльності по досягненню поставленої цілі є поразкою і результатом слабкої саморегуляції. У теорії саморегуляції Ч. Карвера та М. Шейера зміна цілі є продуктивною і визначається множинною мотивацією людської діяльності. Перед людиною, як правило, може бути декілька цілей і

вони не завжди є однонаправленими і часто вступають в конфлікт, людина змушена адаптуватися надаючи більший пріоритет тій чи іншій цілі. Тому можливість зміни поставленої цілі є важливою з огляду на зворотній зв'язок в структурі саморегуляції. Людина адаптивно реагує на те що відбувається навколо і у випадку негативного зворотнього зв'язку, змушена не тільки перебудувати стратегію та тактику досягнення цілі, але і у випадку необхідності змінити ціль. Прикладом може бути робота рятувальників з наданням першої допомоги та порятунком людей, коли необхідно швидко приймати рішення кого саме рятувати у першу чергу, які при цьому піднімаються пріоритети і можливості порятунку [73].

Дослідження так званого ефекта ескалації, тобто труднощів відмови від обраної стратегії та тактики дій при явному зворотньому зв'язку, який показує неефективність обраної стратегії, підтверджують, що відмова від цілі та зміна стратегії є вольовою дією і залежить від рівня психологічної саморегуляції людини [68]. Дані дослідження вказують на те, що ефект ескалації є розповсюдженим вже на рівні зміни стратегії і посилюється на рівні зміни цілі, як на особистісному рівні [25 с. 122-131].

1.3. Психологічні особливості саморегуляції працівників

ДСНС України.

У своїй діяльності працівники ДСНС України постійно зіштовхуються з екстремальними умовами, що відрізняються високими нервово-психічними та фізичними навантаженнями, впливом великої кількості стрес-факторів. Успішна робота в таких умовах вимагає від людини високого рівня професіоналізму та наявності відповідних психологічних якостей. Чи то рядовому-рятувнику чи то офіцеру-рятувнику, як учасникам ліквідації надзвичайної ситуації необхідні особисті якості, властиві професії рятувальника. У той же час, офіцерам-рятувника, які є керівниками підрозділів потрібно мати управлінські якості та властивості характеру, що дозволяють приймати ефективні рішення та діяти негайно. До великого

переліку професійно важливих для рятувальників якостей можна віднести також такі: здатність приймати оптимальні рішення, готовність і схильність до ризику, мотивацію до досягнення успіху в стресовій ситуації, мотивацію до уникнення поразок, а також психологічний стабільність та добробут. У свою чергу майбутнім рятувальникам, які проходять професійну підготовку, також необхідно мати зазначені якості, а за їх відсутності виникає потреба в набуті необхідних якостей при проходженні підготовки [1, с. 63].

Будь-яка професійна робота, крім фізичних і психологічних особливостей має своїй основині та особистісні якості, що сприяють успіху в діяльності людини. У першу чергу, це відноситься до професій, де об'єктом професійної активності людини виступає інша людина, і взаємодія «людина – людина» залежить від якостей того та іншого. Діяльність працівників ДСНС України відноситься до професії рятувальника, яка вимагає постійної рефлексії про зміст предмета своєї діяльності. Тому не викликає сумніву, що рятувальник повинен мати певну суму, якихось особливих особистісних якостей, без яких не можливо досягати поставлених цілей в даній діяльності. Всі люди відрізняються один від одного за своїми особистими якостями. І серед цих якостей є такі, які називають професійно цінними. На рахунок цього існує дві протилежні точки зору. Згідно з першою, професійна придатність розуміється як прихована в людині особливість, яку можна розкрити, використовуючи відповідні методичні прийоми. Вся увага дослідника в цьому у разі зосереджується на виборі засобів діагностики. Людина вивчається тільки з точки зору професії, у відриві від його психологічних властивостей. Друга думка заснована на тому, що професійна придатність формується в діяльності. Випадково чи цілеспрямовано обрані види діяльності поступово, в різному індивідуальному темпі формують професійну придатність, яка може знайти застосування в одній чи декількох діяльностях. Прояв придатності залежить від властивостей особистості та від того тимчасового етапу, на якому вона фіксується. Коли говорять про задоволеність діяльністю, то передбачається, що чим повніше за інших

рівних умов реалізує індивід у процесі праці свої природні можливості, тим повніше одержуване ним задоволення. Це відкриває шлях до змістовного психологічного аналізу професійної успішності рятувальників [13, 14].

Професійна придатність людини, формуючись у реальній діяльності, робить її здатною до відкриття нових типів діяльності, а не тільки існуючих на даному етапі суспільного розвитку, до створення якихось нових її видів. Якщо ж виводити професійну придатність тільки з конкретних спеціальних видів діяльності, то зрозуміти проблему появи нових видів діяльності просто неможливо. Саме ця обставина дає можливість трактувати професійну придатність не тільки як умову, що робить людину здатною до виконання вже існуючих видів діяльності, але і як індивідуальна психологічна властивість, як психологічний феномен, що дозволяє людині перебудовувати старі види діяльності, та, що особливо характерно для сучасної епохи швидкого технічного, інформаційного прогресу, «відкривати нові види діяльності, здійснювати переходи від одного її виду до іншого». Таким чином, професійна придатність нерозривно пов'язана зі здатністю особи до творчості, що виражається в здатності приймати не ординарні рішення в ситуаціях зі значним ризиком [3].

Ставлення до ризику грає чималу роль у професійній діяльності рятувальників з огляду на те, що їм доводиться постійно стикатися з різними небезпеками за умов надзвичайних ситуацій. Чимало дослідників займалося вивченням ризику [26 с. 288]. На сьогодні існують різні визначення понять «ризик» та «ризикована поведінка». В одному випадку ризик описують як діяльність, пов'язану з подоланням невизначеності у ситуації неминучого вибору, у процесі якої є можливість кількісно та якісно оцінити ймовірність досягнення передбачуваного результату, відхилення від поставленої мети та невдачі. В іншому випадку ризик розуміють, як невизначеність наслідків, вирішення яких вплине на результати прийнятих рішень, що може призвести як до втрат, так і до вигравів. Ільїн дає таке визначення ризику, що це дія, спрямована на привабливу мету, досягнення якої пов'язане з елементом

небезпеки, загрозою втрати, неуспіху [8 с. 34-36]. До ризикованої поведінки деякі автори відносять поведінку або дію, яка здатна збільшити ймовірність появи негативних наслідків для здоров'я внаслідок застосування поведінкових практик. Інші дослідники розглядають ризиковану поведінку:

- як прояв імпульсних реакцій,
- як зниження відповідності зв'язку обставин та результату дій суб'єкта,
- як диспозиційну особистісну цінність,
- як об'єктивний феномен та форму невизначеності при прийнятті рішень,
- як один із проявів професійної людської діяльності.

Практично кожен із цих підходів, певною мірою, можна застосувати для оцінки поведінки рятувника, а останній підхід особливо справедливий щодо його професії з її постійними небезпеками та певним звиканням до них.

У науковій літературі немає стійкого та чіткого поділу понять «ризик» та «схильності до ризику». У той самий час, Є.П. Ільїн вважає використання понять "схильність до ризику" і "готовність до ризику", як синонімів помилковим, визначаючи «схильність до ризику», як прагнення до небезпеки (що полегшує прийняття ризику), а «готовність до ризику» – визначає, як інтелектуально-вольовий стан, всеосяжне розуміння ситуації як ризикованої та готовність піти на ризик [28 с. 288]. Дані поняття щодо діяльності працівників ДСНС України дуже важливо чітко розмежовувати.

Причинами розвитку схильності до ризику можуть бути різні фактори та якості особистості, які самі по собі мають великий вплив на ефективність діяльності у різних ситуаціях. Є певні фактори, що впливають на формування схильності до ризику: особистісний, мотиваційний, раціональний (інтелектуальний) та соціальний.

Особистісний фактор пов'язаний незалежністю, прагненням до успіху та схильністю до домінування [8 с. 34-36]. Є дані про те, що схильні до ризику люди орієнтовані на думку оточуючих, а також у них присутній негативний зв'язок між схильністю до ризику, соціальною відповідальністю та

сумлінністю. Внаслідок того, що робота рятувальника має соціальну спрямованість, і є необхідність наявності у нього високого рівня соціальної відповідальності, що є частиною соціального інтелекту, та достатнього рівня критичності, можна зробити висновок, що висока схильність до ризику у працівника ДСНС України є небажаною. Також дані якісні фактори особистості тісно пов'язані зі складовими психологічного благополуччя [11, с. 1].

Аналізуючи ставлення рятувальника до ризику велике значення має не тільки об'єктивні структурні деталі ситуації, а й суб'єктивне сприйняття її рятувальником [11, с. 1]. Людина може сприймати ситуацію з більшим чи меншим ризиком, ніж може здатися сторонньому. Це стосується і умов при надзвичайних ситуаціях, коли обставини можуть сприйматися людиною залежно від того, чи вона знаходиться в небезпечній зоні, чи є стороннім спостерігачем, а також чи має вона досвід перебування в саме таких умовах, чи не має подібного досвіду. Як зазначає Є. Ільїн, на сприйняття ризику можуть вплинути спогади та пов'язані з ними асоціації, когнітивне упередження та позитивний чи негативний настрій, поточні стани з сильними та глибокими емоціями, безтурботність та самовпевненість [28, с. 89].

Особливості суб'єктивного сприйняття конкретних умов можна співвіднести зі складовими психологічного благополуччя, оскільки його нерідко відносять до станів суб'єктивного сприйняття себе та ситуації.

Особливу роль готовність та схильність до ризику відіграють у професійній діяльності саме тих рятувальників, які займаються ліквідацією пожеж. Для пожежників схильність до ризику є позитивною якістю. Більш ефективними у своїх діях, є саме схильні до ризику пожежники. Цьому сприяє те, що такі люди не мають високої психічної напруженості в екстремальних умовах, а також роблять більш зручні, але при цьому менш безпечні дії для досягнення поставленого завдання (наприклад, не користуються засобами страхування). І це незважаючи на те, що в процесі навчання працівники набувають навичок використання пожежно-технічних

засобів найбільш безпечним способом. Також було зазначено, що схильні до ризику працівники у небезпечних для життя ситуаціях зберігали гарну працездатність і з більшим бажанням та позитивним настроєм приступали до виконання небезпечних завдань. Це відрізняло їх від не схильних до ризику працівників, які, з одного боку, були особливо ініціативними, але уникали виконання поставленої перед ними небезпечної завдання з іншого боку. У той самий час, не схильні до ризику працівники пожежної служби ефективніше проводять роботу з профілактики пожеж, ніж працівники, які є більш схильні до ризику. Тому можна зробити висновок, що серед особистісних характеристик працівників саме пожежної служби, які впливають на прийняття негайних рішень в стресогенних ситуаціях, поряд з раціональністю, імпульсивністю та здатністю до прогнозування, одною з основних виступає схильність до ризику [19 с. 81].

Переважає більшість рятувальників ДСНС України мають середній рівень схильності до ризику за наявності високого рівня самоконтролю. І саме помірну схильність до ризику відносять до властивостей та якостей особистості, що відрізняють ефективних у своїй діяльності рятувальників. Високий рівень схильності до ризику і загострену реакцію на невдачі відносять до протипоказання для такого виду діяльності. На сьогодні при проведенні професійного відбору приділяється увага наявності у бажаючих вступити до лав ДСНС різних професійно важливих якостей так і особлива увага приділяється наявності високого рівня схильності до ризику [38, с. 67].

Високий рівень психологічної саморегуляції, окрім того що спрямований на усвідомлене керування діяльністю в ризикованих ситуаціях, також певною мірою націлений на спрямування власних дій на досягнення психологічного благополуччя.

Визначенню психологічного благополуччя у науковій літературі на сьогодні присвячено велике різноманіття робіт. Всесвітня організація охорони здоров'я дає визначення психологічного благополуччя, як ключового фактору у визначенні здоров'я людини, оскільки дане поняття характеризує область

властивих здорової особистості станів. На думку експертів цієї організації, благополуччя пов'язане з реалізацією фізичних, духовних та соціальних потенцій людини та обумовлено самооцінкою та почуттям соціальної належності в більшою мірою, ніж біологічними функціями організму [35, с. 476-510]. У визначенні благополуччя в психології склалося два основні підходи: гедоністичний та евдемоністичний [71, с. 141]. Гедоністичний підхід розглядає благополуччя у вигляді співвідношення позитивного та негативного афектів та повної оцінки людиною свого життя з погляду задоволеності-незадоволеності. Евдемоністичний підхід розглядає благополуччя, як прагнення до вдосконалення, що представляє реалізацію справжнього потенціалу. Під психологічним благополуччям ми маємо на увазі відносно стійкий стан, викликаний переживанням людиною повноти реалізації свого потенціалу в конкретних життєвих умовах.

Посилаючись на розроблену К. Ріфф модель психологічного благополуччя особистості, можна сказати, що цей психологічний фактор є багатомірним і включає в себе шість основних компонентів: позитивне управління оточенням, відносини з іншими, наявність мети у житті, автономія, особистісне зростання і само прийняття. Кожен із цих компонентів має свій зміст [72 с. 1069-1081].

Компонент «позитивні відносини з іншими» включає:

- довірчі відносини з оточуючими;
- здатність любити, що є показником психічного здоров'я;
- відкритість, як прояв теплоти та турботи про інших;
- відсутність ізоляції в міжособистісних взаєминах;
- здатність йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими;
- здатність співпереживати;
- прихильність до людей та близькі відношення;
- здатність до міцної справжньої дружби.

Компонент «Автономія» включає:

- самостійне власне регулювання поведінки;
- самостійність і незалежність, як здатність протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином;

- оцінка себе відповідно з особистими умовами.

Компонент «Управління оточенням» складається з:

- здатності організовувати повсякденну діяльність;
- контроль зовнішньої діяльності, використання можливостей, при яких створюється умови та обставини, придатні задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

До компоненту «Особистісне зростання» відноситься:

- почуття власного розвитку;
- сприйняття себе «зростаючим» і відкритим новому досвіду;
- почуття реалізації свого потенціалу з плином часу;
- зміна себе відповідно до власних знань і досягнень;
- інтерес до життя.

Компонент «Мета життя» містить:

- ясне розуміння мети життя, почуття спрямованості та навмисності;
- переконання, які є джерелами мети в житті;
- оцінку сенсу минулого життя.

До компонента «Самоприйняття» включається:

- ставлення до себе;
- оцінка своїх добрих та поганих сторін та якостей;
- оцінка свого минулого.

Можна стверджувати, що психологічне благополуччя є складним психічним станом, складається з :

- 1) результату успішності діяльності певної людини у конкретних життєвих умовах;
- 2) передумов успішності діяльності.

Як видно з вищевикладеного, модель психологічного благополуччя включає у себе властивості та якості особистості, підвищення рівня яких

сприятиме більш успішній діяльності особистості. Багато з цих якостей і властивостей мають зв'язок зі схильністю та готовністю до ризику, з рішучістю, невпевненістю, легкістю у спілкуванні та самоствердженням, позитивний зв'язок з самостійністю та негативний – з раціональністю, як схильністю до розрахунку при плануванні дій. Серед пов'язаних з готовністю до ризику характерологічних властивостей особистості можна відзначити висока самооцінка та впевненість у собі, а серед якостей особистості – агресивність, високу психологічну саморегуляцію та цілеспрямованість [45, с. 127].

Відповідно при вступі до лав ДСНС України враховуються рівень саморегуляції, як високої здатності до перемикання установок, емоційна стійкість, здатність до планування, позитивний настрій, що сприяє ефективному рішенню поставлених завдань, і відповідний рівень саморегуляції впливає на здатність людини до ризику. Є дані про зв'язок здатності до успішних дій у ризикових ситуаціях з емоційною стійкістю та локусом контролем. Крім того, рівні самооцінки та особистісної тривожності майбутніх рятувальників також враховується тому, що певною мірою впливають на ефективність діяльності в ситуаціях ризику.

Особливий відбір до лав ДСНС стосується офіцерів-рятувальників. Для них рівень психологічної саморегуляції та ставлення до ризику має важливе значення через тип здійснюваної ним діяльності і міру відповідальності за підлеглих. Готовність до ухвалення ризику дуже важлива для офіцера, адже самі по собі екстремальні ситуації мають на увазі наявність небезпеки, загрозу шкоди, ризик. Ефективна діяльність фахівця з низьким рівнем психологічної саморегуляції чи нульовою готовністю до ризику у таких умовах малоймовірна, особливо при порятунку інших людей. Цей показник важливо враховувати як при професійному відборі, так і в процесі психологічного супроводу діяльності офіцера-рятувальника.

У той же час необхідно чітко розрізняти поняття «готовності до ризику» і «схильності до ризику» при оцінці діяльності офіцера-

рятувальника. Готовність до ризику, в її розумінні як тимчасового стану, що показує згоду і бажання приймати ризиковане рішення, дуже важлива. Високий ступінь схильності до ризику та низький рівень саморегуляції, у її розумінні постійного захоплення ризикованою поведінкою та потреби в ньому, може негативно впливати на ефективність професійної діяльності рятувальника, оскільки ризик без потреби не прийнятний. Середній рівень схильності до ризику відіграє позитивну роль ефективності діяльності офіцера-рятувальника. На ставлення до ризику, а також на успішність діяльності впливають незалежність, прагнення до успіху, орієнтованість на думку оточуючих, соціальна відповідальність, позитивний або негативний настрій, самовпевненість, самооцінка, попередній досвід, ймовірність успіху або невдачі, раціональність, локус контроль та ін. Дані якості та властивості особистості узгоджуються з компонентами психологічного благополуччя.

Готовність до ризику може підвищувати суб'єктивне відчуття реалізації рятувальником свого потенціалу як професіонала в даній сфері, підвищуючи рівень психологічного благополуччя. Підвищення рівня психологічного благополуччя, може підвищити готовність офіцера-рятувальника ризикувати заради порятунку людей, що вплине на ефективність його діяльності та, відповідно, на досягнення успіху при ліквідації надзвичайних ситуацій .

При створенні психологічного портрета майбутнього рятувальника та відповідно до рекомендації Є. Ільїн варто враховувати вплив індивідуальних характеристик людини на надійність і ефективність дій спрямованих на досягнення цілі, підчас екстрених та стресових ситуацій [27 с. 28]. Можна зауважити, що високий рівень саморегуляції та стійкість до стресових та несприятливих ситуацій визначається певним комплексом характеристик прояву різних якостей нервової системи. Певні типологічні особливості можуть забезпечити високий рівень стійкості до одного внутрішнього стану та допомогти виникненню іншого стану. До прикладу, характеристика слабкої нервової системи підвищує стійкість до монотонної роботи, і в той же час несприятливо впливає на внутрішній стан в екстремальних умов.

Відповідно можна зазначити, що стійкість людини з слабкою нервовою системою до монотонного виконання робіт, створюється поєднанням цієї індивідуальної характеристики з іншими. Варто враховувати що при поєднанні з іншими типологічними характеристиками людина, у якої слабка нервова система стає нестійкою до фактора монотонного виконання робіт тому, що у особистості швидко піднімається рівень психічного пересичення [27 с. 33].

В умовах слабо вираженої емоційної напруги ефективність досягнення цілей, підвищується у людей, яким характерні різні типологічні особливості, проте при високому рівні емоційної напруги, в першу чергу погіршується діяльність у людей, у яких слабка нервова система. Особи з високим рівнем психологічної саморегуляції, що характеризується сильною нервовою системою, мають більше можливостей та шансів досягнути поставлених цілей та витримати стресову ситуацію.

Дослідження, які виконувались учнями Є. Ільїна, підтверджують зв'язок, який існує між вольовими якостями особистості та особливостями типологічними. Потрібно зауважити, що вольові характеристики сміливості виражається в меншій мірі людьми, які поєднують в собі: слабку нервову систему та переважаюче зовнішнє гальмування, що не може подолати страх, який з'являється у надзвичайних обставинах і знижує можливість досягнення поставлених цілей. Агресія у позитивному сенсі, або ще можна сказати активна сміливість, в більшій мірі характеризує особисті, у яких наявна сильна нервова система, у яких переважає зовнішнє збудження. Зумовлює велику рішучість, поєднання рухливості нервових процесів та певними типологічними особливостями. Особистості, у яких переважає зовнішнє (емоційне) та внутрішнє (у руховій сфері) гальмування, характеризуються більшою витримкою, дисциплінованістю та посидючістю [29, с. 48].

Сильна нервова система відповідно є одним з основних факторів прояву вольових характеристик: рішучості, терплячості, сміливості. Вважати

тотожними силу волі і сильну нервову систему ні в якому разі не можна, що потрібно враховувати - сила волі зумовлена іншими особливостями [28].

Для певних професій встановлено профіль властивостей темпераменту, який найбільш підходить для них. До прикладу, людям, які схильні займатися підприємництвом, властиві значно високі показники комунікативної енергійності та швидкості та низький рівень відповідно до шкали пластичності та емоційності.

Маючи різні знання та вміння, працівники ДСНС повинні мати специфічні, притаманні професії рятувальника, такі основні професійні якості:

- здатність великий проміжок часу здійснювати однакові рухи, в умовах значних фізичних навантажень та емоційного стресу;
- вміння триматися оптимального темпу виконання дій, співставляти свій темп з темпом в якому працюють інші рятувальники;
- здатність швидко та якісно виконувати дії в різних небезпечних умовах;
- здатність оперативно і швидко сприймати та обробляти велику кількість інформації в умовах зниженої видимості, звукових заважаючих факторів, різких перепадів світла та темряви, та багатьох інших факторів, які відволікають;
- здатність розрізняти напрямок та швидкість переміщення небезпечних предметів;
- здатність вчасно та адекватно реагувати в небезпечній ситуації;
- здатність спостерігати одночасно за декількома предметами;
- здатність адекватно сприймати, швидко диференціювати та виділяти корисну інформацію;
- здатність витримувати значні короточасні емоційні та фізичні навантаження, швидко змінювати фокус уваги;
- здатність не помиляючись розпізнавати предмети по обрисам;
- здатність розподіляти свої сили на майбутню роботу;
- здатність вірно зазначати відстані в приміщеннях та між предметами;

- вміння витримувати негативні ситуації без високого емоційного та фізичного напруження;
- вміння самостійно змінювати дії і адаптуватись при зміні обставин та умов;
- здатність швидко діяти за умов дефіциту часу не помиляючись;
- здатність боротись з сном, та ефективно діяти по потребі влюбий момент чергування;
- вмінням забезпечити необхідні умови для безпечного виконання роботи;
- бути здатним накопичувати отриманий при роботі досвід, вміння аналізувати власні та чужі помилки та рівень ризику;
- здатність до співчуття та порозуміння.

Ефективність проведення професійної рятувальної роботи у великій мірі залежить від рівня та різносторонності розвитку знань, умінь та навичок у рятувальників, необхідних в його професії. Тому, певні компеляції основних якостей нервової системи служать кращому виявленню низки психічних функцій, одною з яких і є психологічна саморегуляція, яку в свою чергу можна розглядати як професійно значущу в певних видах діяльності, що можуть впливати на надійність та ефективність дій і значною мірою впливають на рівень професійної придатності. Всі ці дані свідчать, що є посередній вплив особливостей нервової системи на те, як формується професійна придатність.

Але якщо брати до уваги роботи О.А. Конопкіна, видно, що він з цим не погоджується. Так, досліджуючи професійну придатність операторів потягів, він встановив, що ні лабільність, ні сила які властиві нервовій системі особистості, не показали себе як фактори, що впливають на досягнення операторми високої майстерності та професійної придатності. Автор висловив думку про те, що успіх в професійній діяльності досягається при розмаїтті індивідуальних психологічних особливостей особистості, в тому числі і несприятливих проявів нервової системи, що говорить про

наявність ефективних індивідуально характерних стилів професійної діяльності [32, с. 256].

Зосередившись на особистості рятувальників можна сказати, до представника кожного темпераменту потрібно знаходити свій підхід, виходячи з певних психологічних принципів до прикладу: холерика найлегше працювати з сангвініком, сангвініку з меланхоліком, меланхоліку в свою чергу з флегматиком.

Аналіз наукових робіт у галузі типів вищої нервової діяльності дозволяє припустити, що якщо індивідуальний рівень властивостей нервової системи та їх унікальне поєднання відображається в деяких особливостях психічних функцій, у тому числі в низці необхідних професійно і відповідно значимих функцій психіки, що впливає не значним чином на рівень профпридатності рятувальників, і безпосереднього зв'язку типологічних особливостей нервової системи з цими показниками діяльності встановлено не було. Це підтверджується висловлюванням Б. Теплова про те, що за будь-якого типу нервової системи людина може мати високі індивідуальні здобутки [63, с. 174].

Висновки до I розділу

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури з питань професійної саморегуляції та її зв'язку з особистісними характеристиками працівників ДСНС показав, що більшість науковців припускають, що особистість та її психологічні властивості є головними факторами високого рівня саморегуляції та професійного становлення рятувальників.

Зазначено, що саме особистість та її властивості у поєднанні з власною активністю та якісними змінами у процесі розвитку мають значний вплив на професійний та особистісний розвиток працівників ДСНС.

Аналіз наукових робіт показав деякі відмінності у поглядах на поняття для визначення самоактивності особистості різними вченими:

самоуправління, саморегуляція, самоменеджмент, володіння собою, самоорганізація. Підтверджено, що правомірно буде вживати ці поняття, як синоніми.

Підтверджено, що професійна саморегуляція є складним системним утворенням, яке складається з двох компонентів: змістовного та процесуального. Зазначено, що дані дослідження виконувались відокремлено, то ж більшість робіт були спрямовані на висвітлення процесуального аспекту. Дослідження змістовної сторони пов'язують діяльність відповідно до наявних здібностей та не обумовлюють її зовнішніми факторами.

З'ясовано, що професійна саморегуляція є поведінковою стратегією, заснованою на такому ж способі поведінки особистості, що не використовує вольові зусилля і не є свідомою, на противагу самоконтролю, що передбачає вольові зусилля. У сучасних зарубіжних наукових працях Ю. Куль, П. Каролі, під визначенням саморегуляції розуміють «... процеси, що дозволяють суб'єкту керувати власною поведінкою в умовах, що змінюються». Саморегуляція передбачає керування думками, увагою, емоціями та поведінкою. Психологічний процес саморегуляції починається, на шляху досягнення цілей, коли з'являються зовнішні чи внутрішні перепони. З погляду Ю. Куля, саморегуляція є складовою вольовою регуляцією системи, яка функціонує на двох рівнях: саморегуляція і самоконтроль [65, с. 54-63].

Розмежування понять саморегуляції і самоконтролю є важливим для представників цього напрямку: самоконтроль є усвідомленим, а саморегуляція, не усвідомлюється, чи усвідомлюється частково [64, с. 392]. Тому самоконтроль впливає на здатність справлятися із стресовими ситуаціями, впливає на ресурси, які необхідно використати, щоб подолати перешкоди та невдачі. Це зумовлює потребу визначити характер зв'язку самоконтролю із змістовними та процесуальними складовими професійної

саморегуляції рятувальників.

Підтверджено, що основна діяльність рятувальника є багатофункціональною, багатофакторною, різноплановою, напруженою та складною. Це значно впливає на вимоги до рятувальників та їх особистості, з метою якісно виконувати цю діяльність та нести відповідальність за власні рішення та дії. Особистість рятувальника є важливим чинником високого рівня професійної саморегуляції. Індивідуально для кожної особистості є спосіб, який найбільш характерний та зручний для виконання дій та досягнення поставлених цілей, що у свою чергу впливає на індивідуальні стилі та стратегію поведінки. Значну роль у формуванні саморегуляції відводиться здатності рятувальника самостійно визначати порядок своїх дій та організовувати їх, що і характеризується індивідуальними особливостями професійної саморегуляції. Окремі властивості особистості не можуть стати гарантією успішних досягнень у рятувальній діяльності, високі результати, при виконанні рятувальних операцій досягаються лише за умови, що працівники ДСНС володіють ефективною професійною саморегуляцією.

Розділ II. Емпіричне дослідження психологічної саморегуляції працівників ДСНС України.

2.1. Характеристика методик та вибірки емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилось з вересня по листопад 2021 року на базі Управління ДСНС у Чернівецькій області. Управління формується з осіб офіцерського та рядового складу, служби цивільного захисту, державні службовці. Гарнізон (тобто загальна кількість персоналу в області) станом на серпень 2021 року складає 880 осіб.

Вивчивши теоретичний матеріал і приступаючи до аналізу експериментальних досліджень, потрібно зазначити, що професійна саморегуляція службовців ДСНС – це складне структурне явище, яке формується з змістовного, процесуального компонентів та самоконтролю особистості.

Змістовий компонент включає в себе спонукальні мотивуючі сили та напрямки активності особистості рятувальника і включає цілі, мотиви, потреби та спрямованість особистості, що є джерелами активності особистості.

Зробивши аналіз теоретичних джерел, можна висновку, що існує певна специфіка потребнісно-мотиваційної сфери успішних менеджерів. Ми припускаємо, що вони повинні мати яскраво виражену потребу в активності, певне співвідношення між мотивами досягнення успіху і мотивами уникнення невдач, домінуючу спрямованість на справу, певний зв'язок між ближньою, середньою та дальньою цільовими перспективами та співвідношення між минулим, теперішнім і майбутнім.

Процесуальний компонент показує особливості професійної саморегуляції, які є типовими для людей і найбільш проявляються в організації зовнішньої та внутрішньої активності, та відображаються у різних видах саморегуляції. До стильових особливостей професійної саморегуляції відносяться індивідуальні властивості саморегуляторних процесів а саме : моделювання, програмування, планування, оцінка досягнутих результатів,

також до них відносяться інструментальні властивості: гнучкість, самостійність. Процесуальний компонент професійної саморегуляції відображається у визначенні *регулятивного профілю*, що в свою чергу показує індивідуальний рівень розвитку механізмів регуляції, які забезпечують функціональні ланцюг повної системи психологічної саморегуляції.

Є припущення, що, залежно від певних способів професійної саморегуляції, який використовує працівник ДСНС, у нього розвинені краще одні регуляторні особливості, і гірше – інші. Що говорить про те, що в діяльності, яку провадять робітники ДСНС України не має єдиного ефективного методу психологічної саморегуляції, який би відображався у регулятивному профілі професійної саморегуляції. Таких методів буде налічуватись декілька, які характеризуються деякими сильнішими та слабкішими регуляторними ланками. Що дає ефект при, якому слабкі і нерозвинені функції саморегуляції компенсуються сильними.

У свою чергу, можна припустити, що існує регуляторний профіль працівника ДСНС, який частіше буде зустрічатися у рятувальників, які мають більший стаж в своїй професійній діяльності, яка пов'язана з ризиками і стресами.

Самоконтроль особистості є здатністю людини приймати усвідомлені рішення та реалізовувати їх. На думку Г. Никифорова, самоконтроль виражається, як прояв психічної регуляції та забезпечує самоорганізацію різних видів активності. Загальний самоконтроль має значний зв'язок із самоконтролем у діяльності працівників ДСНС України та з такою вольовою властивістю особистості, як сміливість. Між самоконтролем та іншими вольовими властивостями існує зв'язок, який опосередкований самооцінкою сили волі. Вона проявляється насамперед у контролі рятувальників за власною діяльністю, що вимагає від них розвитку певних вольових якостей – цілеспрямованості, витримки, самостійності та самовладання.

Можна припустити, що процесуальний та змістовні компоненти в поєднанні з самоконтролем визначають індивідуальність професійної саморегуляції таким способом: *змістовий* характеризується специфікою діяльності, поставлених цілей та спрямованості рятувальника. *Процесуальний* – формується способом реалізації змістового компоненту, де залучають можливості людини для реалізації потреб, які актуальні саме в стресовій ситуації та відповідних мотивів, поставлених цілей тощо. *Здатність до самоконтролю* відображає складові змістового компоненту, і є в одночас індикатором розгортання функцій процесуального компоненту професійної саморегуляції.

Взаємозв'язок професійної саморегуляції та її складових.

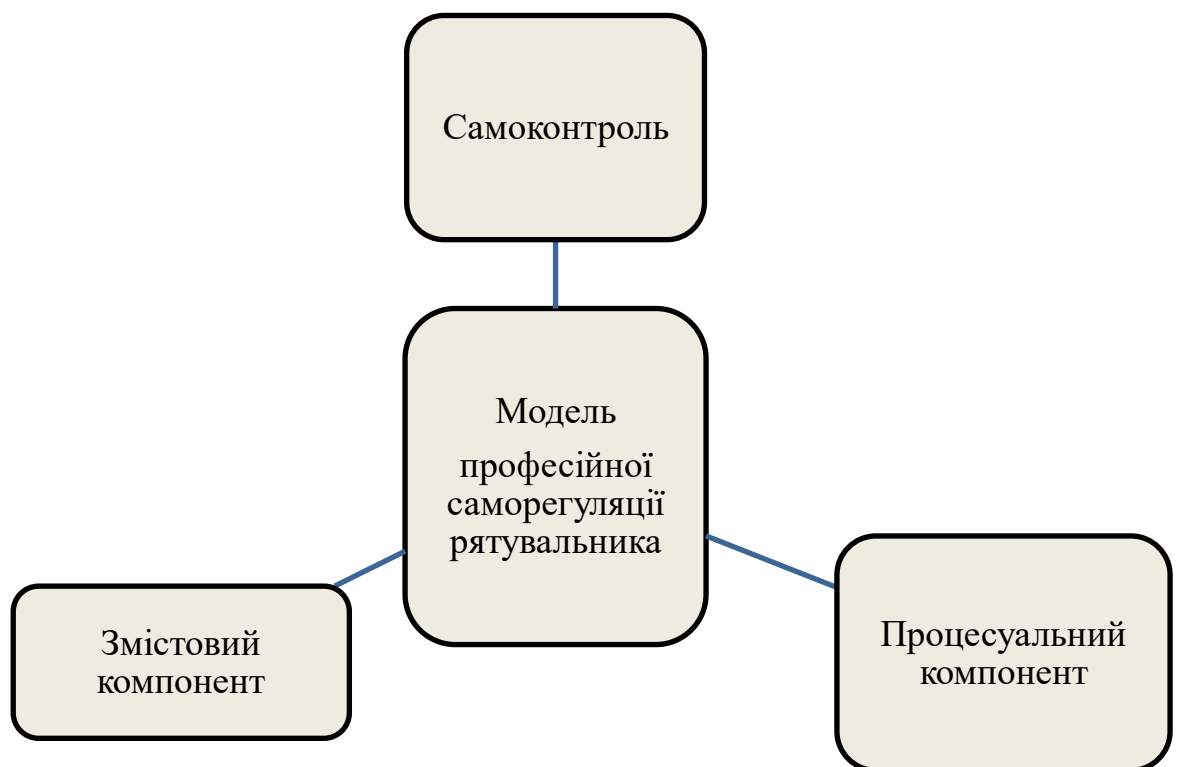


Рис.2.1. Модель професійної саморегуляції рятувальника.

Відповідно, модель професійної саморегуляції складається з описаних її компонентів: змістовного, процесуального та самоконтролю.

Проведений аналіз наукових робіт з даного питання показав недостатньо дослідженими змістовний та процесуальний компонент професійної саморегуляції та роль самоконтролю у саморегуляції особистості рятувальника. На нашу думку, визначення цих сторін психологічної саморегуляції, аналіз їх ролі у даному процесі дало б можливість більш розгорнуто зрозуміти сутність професійної саморегуляції, та також дати визначення, яку саме роль відіграють компоненти, з яких вона складається у процесі саморегуляції рятувальників. Також це може дати можливість врахувати виявлені особливості при прийнятті в лави ДСНС України нових курсантів та при професійній підготовці та підвищенні кваліфікації працівників зі стажем роботи в рятувальній службі. Отримані результати щодо особливостей саморегуляції рятувальників можна було б використовувати для розробки програм розвитку професійної діяльності підрозділів ДСНС.

Завдання нашого дослідження обумовили використання різноманітних методик і процедур отримання даних, які групуються наступним чином:

- а) організаційні (порівняльний аналіз);
- б) емпіричні (опитування та спостереження);
- в) обробка отриманих даних (кількісний аналіз, розрахунки);
- г) якісний аналіз;
- д) інтерпретація отриманих результатів та висновки.

Враховуючи, що нами прийняті теоретичні положення, які характеризують склад професійної саморегуляції, дослідження формується з таких складових психологічної саморегуляції:

- ✓ змістовий компонент
- ✓ процесуальний компонент
- ✓ самоконтроль.

Змістовий компонент показує характеристики потребнісно-мотиваційної сфери працівників ДСНС. Оскільки змістовий аспект саморегуляції є проявом та здійсненням суб'єктивного ставлення людини до

світу, що зумовлює спрямованість дослідження на знаходження індивідуально-типового аспекту у потребнісно-мотиваційній сфері особистості працівника ДСНС

Процесуальний компонент характеризує різноманітні способи та варіанти професійної саморегуляції особистості. Тому що процесуально саморегуляція виявляється, як виконання певної кількості функцій самоуправління, тому дослідження професійної саморегуляції націлене на визначення різної міри прояву цих функцій у кожного конкретного працівника ДСНС. Аналізуючи цей компонент психологічної саморегуляції, можна знайти якісно різні та ті, які найчастіше використовуються, варіанти регуляції людиною власної поведінки та власної діяльності.

Відповідні результати аналізу наукової літератури показали, що є зв'язок професійної саморегуляції з схильністю до ризику та самоконтролем. Таким чином важливо було визначити особливості самоконтролю та схильності до ризику працівників ДСНС.

У вибірці було враховано такі аспекти:

1. Значущість психологічної саморегуляції у професійній діяльності рятувальників, яка є важливою складовою для успішної роботи в ДСНС.
2. Стаж професійної діяльності, який може впливати на саморегуляцію.
3. Рівень схильності до ризику.
4. Рівень самоконтролю.

Взалежності від поставлених цілей нашого дослідження, які мали виявити певні особливості професійної саморегуляції у діяльності рятувальників, вибірка мала складатися: з працівників ДСНС у яких різний стаж та різний рід відповідальності (рядові, офіцери, начальники підрозділів).

Вибірка дослідження складається з осіб, які прийняті до лав ДСНС України віком від 18 до 60 років. Кількість вибірки: 60 респондентів, які були розділені на групи по 20 осіб відповідно до їх функціональної діяльності у структурі ДСНС.

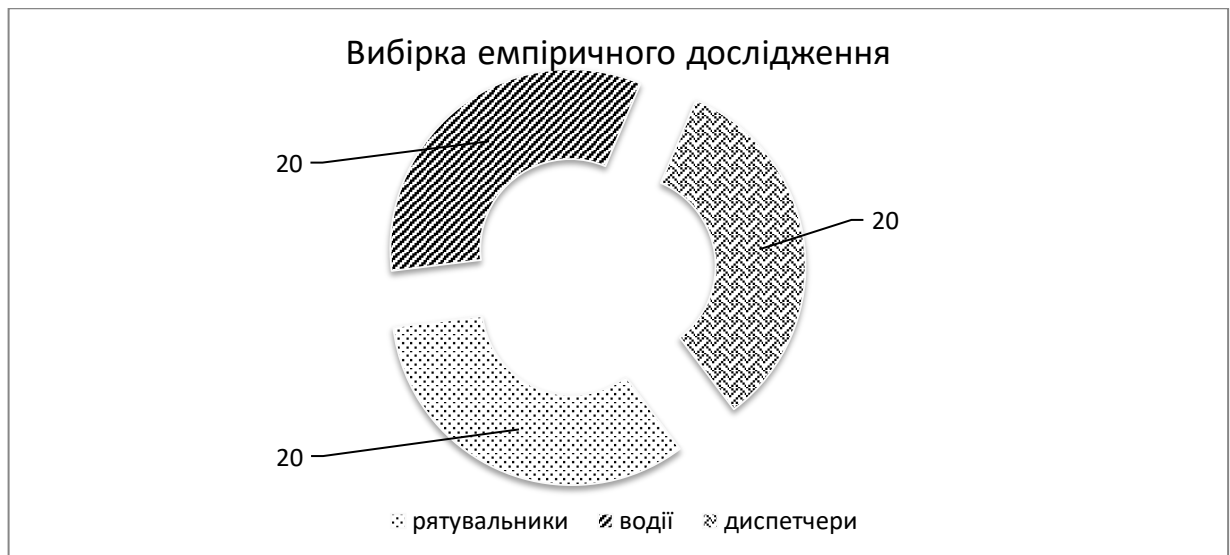


Рис 2.2. Репрезентація вибірки емпіричного дослідження.

Здійснений аналіз поділу працівників ДСНС відповідно за їхньою функціональною діяльністю, показав наступні результати.

Перший фах, який був розглянутий – це пожежні-рятувальники аварійно-рятувальних підрозділів. Група вибірки за цим фахом складається з двадцяти чоловік віком від 18 до 35 років, які безпосередньо брали участь у рятувальних операціях і були задіяні при гасінні пожеж, наданню першої медичної допомоги, розшуку постраждалих під час надзвичайних ситуацій, їх належного транспортування та вчасної евакуації. Також рятувальники проводили підготовку протипожежної техніки з відповідним спорядженням для ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та пожеж. Рятувальники безпосередньо виконують роботи по демонтажу небезпечних конструкцій, розбиранню завалів та природних перешкод.

Якості рятувальників можуть бути виявленими відповідно до специфіки поставлених цілей та завдань. Слід зауважити, що діяльність рятувальника проходить в умовах підвищеного ризику [3, с. 110]. Рятувальники в своїх діях свідомо йдуть на ризики, і успішність рятувальних операцій залежить безпосередньо від розвитку моральних та вольових здібностей особистості, само усвідомленості та відповідальності, і відповідної майстерності у власних діях. Досвід, який супроводжується

знаннями та відповідними вміннями, іноді не тільки підкріплює волюву якість сміливості, але певним чином, бере, здатність успішно досягнути поставлених цілей, на себе. У хвилини підвищеної небезпеки, як правило, виникає нервово збудження, що властиво під час переживання небезпеки. Даний емоційний стан мобілізує ресурси пожежних-рятувальників на активні дії і допомагає впоратись з надзвичайною ситуацією [62, с. 166].

Другий фах це водії аварійно-рятувальних підрозділів та підрозділів забезпечення. Група складається з 20 чоловік віком від 21 до 35 років, до функціональних обов'язків яких відноситься забезпечення постійної готовності спец. техніки та її безперебійної роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Також водії рятувальники відповідальні за роботу засобів зв'язку на спец транспорті. Як і всі рятувальники, водії зобов'язані вміти надати долікарську допомогу потерпілим.

У діях водіїв-рятувальників має значення здатність, яка характеризується тим, що під час оголошення початку рятувальної операції водії в короткий проміжок часу зосереджують увагу на поставлених цілях та відповідних засобах, які необхідні для виконання діяльності. Важливе значення має вміння підтримувати зосередженну увагу при одноманітному русі на рівному шляху без видимих перешкод. Накова література показує, що при русі в складних умовах у великому потоці машин з високою швидкістю водії значно менше припускаються помилок, бо увага максимально зосереджена і рятувальники не можуть розслабитися в цій умовах надзвичайної ситуації, всі їх відчуття витримують велике навантаженням. Водії безперервно оцінюють ситуацію. Тому добре розвинений рівень самоконтролю уваги допомагає підтримувати пильність водіїв при виконанні одноманітних дій.

Важливою навичкою водія є час за який відбувається необхідна сенсомоторна реакція, що характеризується часовим інтервалом від появи сигналу та до моменту початку виконання потрібної дії. Чим більша швидкість реакції тим менше часу потрібно, для відповідь на отриману

сенсорне відчуття. Час, за який водії реагують на небезпеку, не є постійним, і обумовлений ситуацією на дорозі, безпосередньо психологічного стану водіїв та інших впливів. Неочікуване виникнення небезпечної ситуації збільшує час реакції, зокрема, в темний час доби. У профільній літературі час реакції рятувальника відповідно норми складає 0,8 сек.

У складі основної діяльності водіїв є прогнозування дорожнотранспортної обстановки, що є складним процесом, який формується у процесі діяльності. Водій не просто одержує інформацію про рух, швидкість і напрямок автомобілів на дорогах, йому важливо вміти передбачати, які об'єкти і у яких обставинах становлять небезпеку і яким чином можна її уникнути. Тому водії рятувальники володіють здатністю моделювати обстановку, швидко перебирати ймовірні варіанти дій, вчасно складати нову модель, яка узагальнюється до всієї картини ситуації. Потрібно враховувати, що у надзвичайних ситуаціях процес моделювання проходить протягом секунд і менше. Відбір і синтез отриманої інформації поєднуються з даними, які є у досвідчених водіїв та доповнюються їх уявою.

Третій фах – це диспетчери ПЗЧ (пунктів зв'язку частин) та ОКЦ (оперативно-координаційного Центру), вибірка по цій групі зроблена серед сімнадцяти жінок та трьох чоловіків віком від 19 до 35 років, які здійснюють оперативне регулювання роботи взаємопов'язаних структурних підрозділів оперативно-рятувальної служби, приймають, реєструють, обробляють та аналізують повідомлення про пожежі, аварії, стихійні лиха та контролюють своєчасний виїзд пожежного підрозділу та підрозділу аварійної служби на об'єкти, збирають, обробляють, корегують та накопичують оперативну інформацію про обстановку, її зміни та ускладнення, ведуть облік особового складу і протипожежної техніки, який виїздить на пожежі, залишається у резерві під час ліквідації наслідків аварії, стихійного лиха та проводить обмін інформацією з пунктами зв'язку інших підрозділів оперативно-рятувальної служби.

Професійна діяльність диспетчерів ПЗЧ та ОКЦ складається з: прийому інформації, вчасної її обробки та передачі, далі по рятувальній ланці, необхідної інформації. Диспетчера приймають, осмислюють та логічно переробляють інформацію, яка надходить від постраждалих, по екстренній лінії; закріплюють в логічній і образній пам'яті дані, які є необхідними складовими, вирішення поставлени завдань; конструюють в уяві цілісні і динамічні образи надзвичайної ситуації на місці події; розподіляють увагу між різними джерелами інформації; прогнозують можливі зміни; здійснюють послідовний ряд розумових дій, які спрямовані на реалізацію заданого алгоритму координації сил та засобів; приймають різноманітні відповідальні рішення, які є ризиковими але необхідними; ведуть радіопереговори з особовим складом караулів.

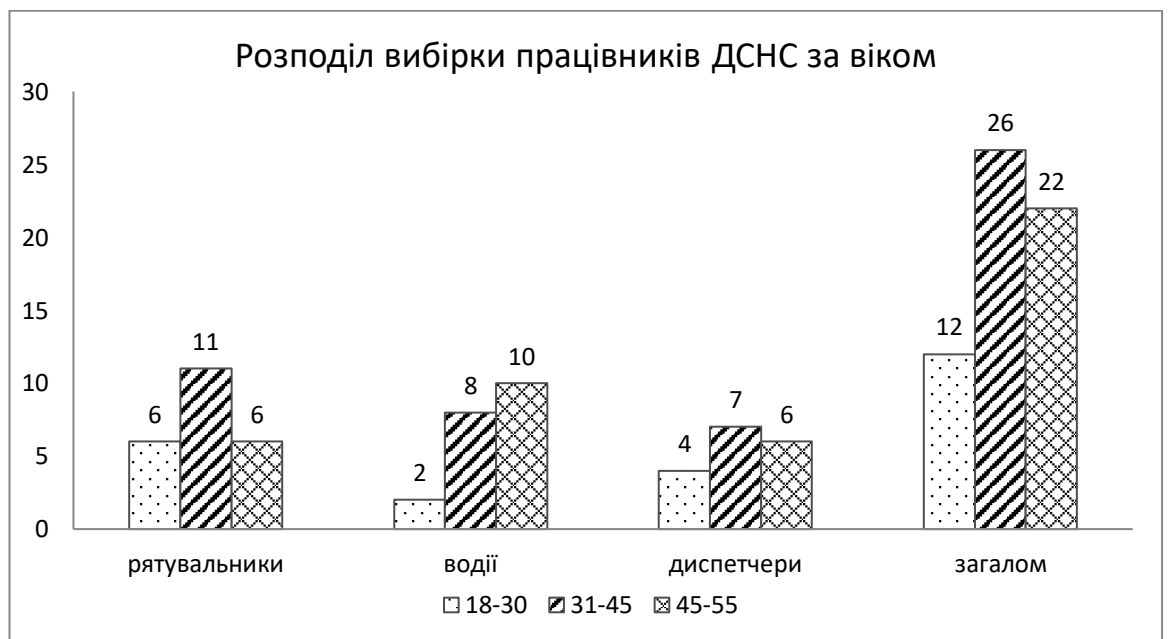


Рис 2.3 Порівняльний аналіз розподілу вибірки працівників ДСНС за віком

При аналізі вікових особливостей груп вибірки, виявилось, що у різних спеціальностей віковий критерій відбору є різним:

- диспетчери – від 18 років;
- рятувальники – від 19 років;

- водії – від 21 року із додатковою вимогою стажу керування транспортними засобами не менше трьох років.

У ході дослідження нами були використані наступні методики:

- Методика «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є.

Ейдмана.

- Багатофакторний опитувальник Р. Кеттелла.

- Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)»

Дж. Роттера (Julian B. Rotter)

- Методика «Рівня готовності до ризику» («PSK», А. Шуберта).

Досліджуючи змістовий компонент у саморегуляції, відповідно до підходу Є. Ільїна, який описуючи структуру потребнісно-мотиваційної сфери, підкреслює важливість направленості особистості, яка проявляється у відношенні до цілей і дій, було виокремлено і проаналізовано показники рівня суб'єктивного контролю та рівня схильності до ризику працівників ДСНС за допомогою таких методик:

✓ Для визначення потреб у власній активності і саморегуляції поведінки (використовувалася методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера [70, с. 56-67].

- ✓ Методика «Рівня готовності до ризику» (PSK) А. Шуберта.

Потреба у самоактивності є чинником, який ініціює початок діяльності та підтримуванню її напротязі тривалого часу, підтримуючи в одночас бажання в досягненні поставленої цілі. Власна діяльність формується особистістю, яка усвідомлює власні бажання, прагнення та потреби. Така особистість в силах бути відповідальною за свої дії, взяти під контроль власне життя, довіряти собі і покладатись на свої сили, не очікуючи зовнішньої допомоги в стресових ситуаціях.

У своїх роботах Д. Макклеланд описує три особливі риси людей з високим рівнем «мотиву на досягнення» [74, с. 112-148]. У першу чергу це риса, яка характеризується низьким рівнем схильності до ризику та вмінням ставити цілі, які є вагомими та досяжними в даній ситуації. Відповідно такі

люди контролюють ризики і вдало їх прогнозують. При цьому ризикованих ситуацій не уникають, усвідомлюючи, що ризик необхідний для досягнення поставлених цілей. Друга риса характеризується тим, що такі особистості обирають такі ситуації та роботи, де несуть безпосередньо відповідальність за всі дії, і успішність цих дій також в повній мірі залежить від їх зусиль. Третя риса характеризується тим, що особистість яка усвідомлює всю свою відповідальність не уникає критики своєї діяльності і готова на будь-який зворотній зв'язок, про свої дії. Що дає змогу цим людям змінювати свою поведінку і краще досягати свої цілей.

Досліджуючи процесуальний компонент у саморегуляції, був використаний опитувальник:

✓ «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана.

Опитувальник допомагає виявити індивідуальний рівень професійної саморегуляції. Зокрема висвітлюються показник рівня загальної саморегуляції, який окремо характеризується наполегливістю та самовладанням. Ці показники дозволяють визначити силу намірів особистості та її прагнень завершити розпочаті дії й досягнути успіху в поставлених цілях. Опитувальником передбачено 30 питань, відповіді на які дають уявлення про загальний рівень саморегуляції та загальний рівень сформованої індивідуальної системи активності особистості. Відповідно є змогу відібрати тих працівників ДСНС, хто найуспішніше справляється з поставленими задачами в умовах стресу. Такі працівники здатні самотужки, адекватно реагувати на зовнішні обставини та вчасно адаптуватись до їх змін. Також працівники з високим рівнем саморегуляції легко засвоюють нові види діяльності та досягають поставлених цілей переважно усвідомлюючи всі дії. Маючи високий рівень за показником наполегливості вони в змозі сформувати власний стиль саморегуляції, який компенсує індивідуальні особистісні характеристики, які не дозволяють вдало досягати цілей. У працівників з низьким рівнем самовладання є залежність від

зовнішніх умов та оточення та знижується здатність компенувати риси особистості, які небажані для досягнення цілей.

Для дослідження особливостей особистісних факторів та самоконтролю, була використана методика :

✓ «Багатофакторний опитувальник Р. Кеттелла»

Виходячи з позиції, що самоконтроль не відноситься до вольових властивостей, а пов'язаний з ними, самоконтроль досліджувався окремо від саморегуляції, яка частково не є усвідомленою, на протидію самоконтролю, який на пряму залежить від вольових особливостей особистості і є усвідомленим [16 с. 171].

Багатофакторний опитувальник був розроблений Р. Кеттеллом, який розробив в свій час теорію особистості, за якою люди розрізняються за певним переліком і рівнем окремих та незалежних рис особистості. Р. Кеттелл виявив 16 біполярних факторів, ступені яких визначаються за даним опитувальником, що дає різносторонню інформацію про людину та її індивідуальні риси. Опитувальник складається з 105 питань.

Між самоконтролем та іншими вольовими властивостями існує зв'язок, який опосередкований рівнем сили волі. Самоконтроль проявляється насамперед у контролі працівників ДСНС за власною діяльністю, що вимагає від них розвитку певних вольових якостей – цілеспрямованості, витримки, самостійності та самовладання. Самоконтроль усвідомлюється та є оцінюванням особистістю своїх дій, станів психіки та психологічних процесів. При самоконтролі наявний еталон та метод отримання даних відповідно до дій та процесів, які контролюються [6, с. 624].

Відповідно потрібно враховувати, що на результат самоконтролю можуть вплинути, як зовнішні так і внутрішні чинники. Характерними зовнішніми чинниками є вплив керівників та наставників, контроль умінь та знань та заохочування працівників ДСНС до самоконтролю [62, с. 266]. Внутрішніми чинниками є усвідомлення особистістю взаємозв'язок поведінки з певними вимогами, та здатність спрямовувати власну поведінку до

досягнення цілей; також до внутрішніх чинників відноситься наявність еталону поведінки (що диктує соціум, зразки певних особистостей).

Проаналізувавши вище перелічені та застосовані у дослідженні методитики, можна розглянути рівневі значення результатів за окремими тестами.

За показниками рівня суб'єктивного контролю (РСК) дослідження ділиться на сім шкал інтернальності. Рівень за кожною шкалою є від 0 до 10. Високий рівень 7-10 за загальною шкалою свідчить про інтернальність респондента у різних ситуаціях, в тому числі і стресових. Тобто даний показник є транситуативним для працівників ДСНС з високим рівнем суб'єктивного контролю, що вказує на те, що дані респонденти відповідальні за власні дії та бачуть результати своїх дій, встановлюють взаємозв'язок між власними здібностями та зусиллями з результатами діяльності. На проти вагу цьому, працівники з низьким показником загальної інтегральності припускають все, що відбувається з ними зовнішнім чинникам, і не відчують відповідальності за те що відбувається навколо.

За показниками рівня готовності до ризику методика (А. Шуберта) дозволяє оцінити готовність до ризику за загальною оцінкою між -50 до +50 балів. Якщо оцінка менше 30 балів, це свідчить про низький рівень готовності до ризику. Від -30 до -10 балів це середній рівень готовності до ризику з спрямованістю до низького. Від -10 до +10 середній рівень готовності до ризику. Від +10 до +20 середній рівень з тенденцією до високого. Та більше +20 балів високий рівень готовності до ризику.

За показниками вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана рівень саморегуляції за загальної шкали ця величина становить від 0 до 12, для шкали наполегливості від 0 до 8, для шкали самовладання від 0 до 6 балів. Якщо рівень за кожною зі шкал становить більше половини балів, то це свідчить про високий рівень саморегуляції.

За показниками багатфакторного аналізу рівні поділяються за кожним з 16 факторів. Максимальне оцінювання за кожним з факторів становить 12

балів, як виключення за фактором В максимум становить 8 балів. Мінімальне оцінювання за всіма факторами 0 балів. Підсумувавши можна вивести такі прояви поведінки працівників ДСНС з різним рівнем саморегуляції:

Низький рівень саморегуляції – працівник ДСНС підлаштовується під зовнішні обставини та до групових стосунків, не зовсім усвідомлює власні кар'єрні перспективи, через що в свою чергу не проявляє достатньої активності. Внаслідок чого ним обираються, дуже легкі або занадто складні професійні завдання, при цьому перекладає відповідальність за власне здоров'я та життя на керівництво або інших співробітників. Працівник з низьким рівнем саморегуляції не розуміє власну особистість, не ставить вимог до самого себе, відповідно власні дії не рахує обов'язковими, що відображається на неефективній поведінці.

Середній рівень саморегуляції характеризується тим, що поведінка працівника ДСНС є непослідовною та чергується з проявами високого рівня саморегуляції, про що свідчить ініціативність та самостійність, які змінюються реакцією пристосування до зовнішніх чинників та оточення. Такі працівники деколи роблять спробу змінити та відкорегувати своє життя та поведінку, що проявляється динамічній активності поведінки та спаду активності з повним затуханням ініціативи.

Високий рівень саморегуляції – такі працівники як правило, самі керують власним життям. Керуються в своїй діяльності поставленими цілями та існуючими перспективами. Вони незалежні від оточення, дії спрямовані на результат, добре орієнтуються в складних та небезпечних ситуаціях, самотужки шукають шляхи та засоби для подолання стресу, самостійні при виборі цілі, та умов досягнення.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для розгляду процесу професійної саморегуляції як складного системного феномену та необхідної умови успішності працівників ДСНС України, були визначені завдання емпіричного дослідження за декількома напрямками:

- ✓ визначення рівнів професійної саморегуляції працівників ДСНС,
- ✓ визначення особливостей змістовного компоненту професійної саморегуляції,
- ✓ визначення особливостей процесуального аспекту професійної саморегуляції,
- ✓ виявлення рівня самоконтролю у розрізі моделі професійної саморегуляції,
- ✓ порівняння рівнів професійної саморегуляції працівників ДСНС за фахом (водії, диспетчери, рятувальники).

Для дослідження саморегуляції працівників ДСНС України в Чернівецькій області було опитано 60 осіб: (20 водіїв, 20 диспетчерів, 20 рятувальників).

Отримані результати за показниками професійної саморегуляції працівників ДСНС були розподілені за відповідними рівнями: від низького до високого.

Таблиця 2.1.

Розподіл працівників ДСНС за показниками професійної саморегуляції

Показники	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
	Кількість осіб %	Кількість осіб %	Кількість осіб %
Змістовний компонент			
Загальна інтернальність	67	25	8
Інтернальність в галузі досягнень	55	32	13

<i>Інтернальність в галузі виробничих відносин</i>	72	20	8
<i>Рівень готовності до ризику</i>	42	25	33
<i>Інтелект</i>	54	36	10
<i>Нормативність поведінки</i>	64	24	12
Процесуальний компонент			
<i>Наполегливість</i>	75	10	5
<i>Самовладання</i>	73	9	9
<i>Загальний рівень саморегуляції</i>	79	12	9

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що працівникам ДСНС України загалом властивий високий рівень професійної саморегуляції. Також з'ясовано, що рівень процесуального компоненту саморегуляції вищий, ніж змістовний.

Тому для нас залишається питання, як саме рівень саморегуляції розподіляється за спеціалізаціями кожного з фахів представлених у вибірці?

Враховуючи завдання дослідження необхідно виявити особливості саморегуляції працівників ДСНС та виявити ймовірні відмінності у рівнях саморегуляції залежно від фаху та строку служби у ДСНС та встановити який вид саморегуляції є більш характерний для кожного фаху. З цією метою був проведений більш детальний аналіз за всіма результатами показників.

При визначенні рівня суб'єктивного контролю за опитувальником Дж. Роттера було виявлено незначну різницю в інтернальності та екстернальності рятувальників та водіїв.

На противагу більш значну відмінність з попередніми спеціалізаціями ми виявили у диспетчерів ДСНС.

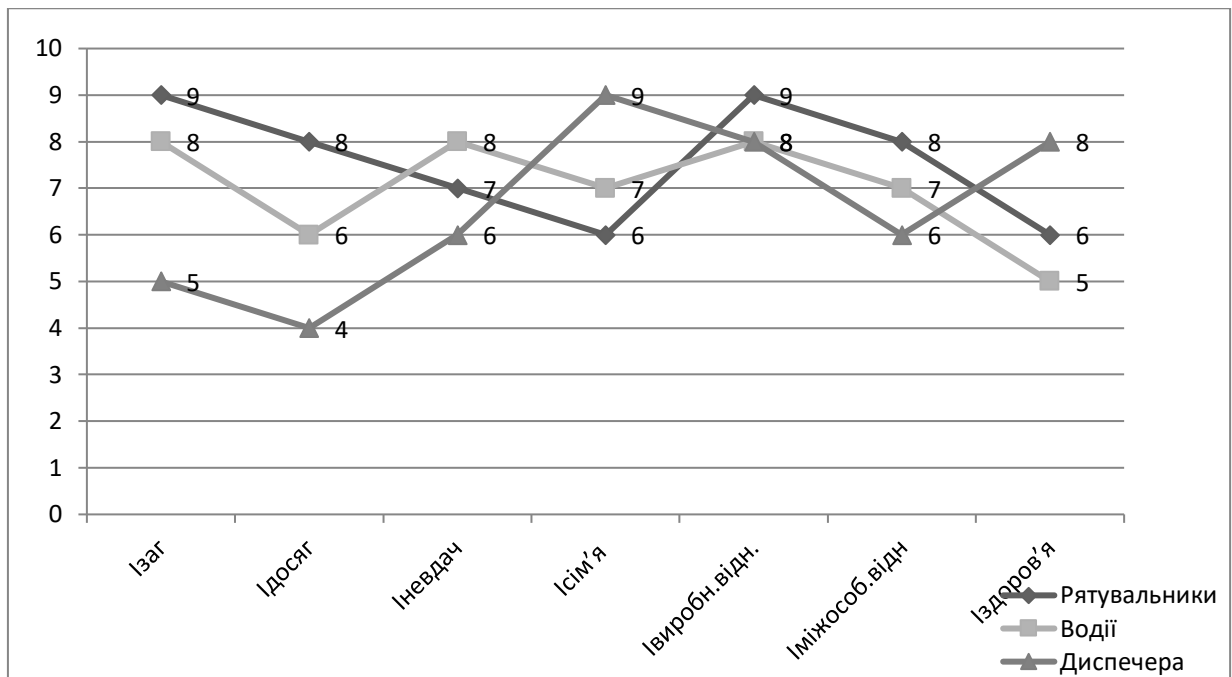


Рис 2.4. Порівняльний аналіз рівнів суб'єктивного контролю по спеціалізаціях фахівців ДСНС.

Результати дослідження показали, що загальний показник інтернальності переважає у рятувальників та водіїв. Це може свідчити, що вони більшою мірою вважають себе більш відповідальними за все те, що відбувається безпосередньо у їхній діяльності.

У диспетчерів ми виявили середній рівень інтернальності за загальною шкалою (5 балів). Це може свідчити про те, що вони більш схильні перекладати відповідальність на керівництво та оточуючих. Однак це не може бути свідченням їхньої безвідповідальності, оскільки низького показника у вибірці не зустрічається.

За шкалою досягнень ми отримали наступні результати: водії та рятувальники більш схильні вважати успіх вдалих рятувальних операцій, як результат власних зусиль. Натомість, диспетчери успішні досягнення схильні вважати результатом спільних дій та завдячують допомозі інших людей.

За шкалою інтернальності у галузі невдач всі спеціалізації приблизно однаково оцінюють власну відповідальність, як високу і певним чином звинувачують себе у негативних результатах.

За шкалою інтернальності у сімейних відносинах високий рівень показали диспетчери (9 балів), які схильні відчувати відповідальність за значущі події, які відбуваються у їхніх сім'ях. І на протигагу їм, водії (7 балів) та рятувальники (6 балів) показали середній рівень за даною шкалою, що говорить про те, що вони схильні, певною мірою, переносити відповідальність за події в сім'ї на інших.

За шкалою виробничих відносин працівники всіх трьох спеціалізацій показали високий рівень (8-9 балів), що свідчить проте що вони свідомо несуть відповідальність за свої дії у колективі ДСНС та за дії, які допомагають у кар'єрному зростанні.

Результати дослідження за шкалою інтернальності міжособистісних відносин показали, що найнижчий рівень у диспетчерів порівняно з рятувальниками та водіями. Це може свідчити про те, що диспетчери не настільки вдало здатні активно формувати коло спілкування і більше покладаються у взаємовідносинах на навколишніх.

За шкалою інтернальності у сфері здоров'я та хвороб, порівняно з іншими досліджуваними найнижчий рівень у рятувальників, що свідчить про те, що вони схильні покладати відповідальність за стан власного здоров'я порівняно з іншими досліджуваними більшою мірою на зовнішні обставини, аніж на себе.

Підсумувавши результати по інтернальності, можна зробити висновок, що загальний високий показник є потребою в активних діях та визначає міру власної ініціативності та незалежності у життєдіяльності. Більшою мірою це властиво саме тим рятувальникам, які безпосередньо беруть участь у подоланні надзвичайних ситуацій.

Тому саме у рятувальників та водіїв потреба в ініціативній дієвості є яскраво вираженою. Звертають на себе увагу результати за шкалою виробничих відносин. Результати дослідження за цією шкалою показали, що колектив у ДСНС достатньо організований і злагоджений, де кожен розуміє

відповідальність власних дій та межі власних здібностей при виконанні завдань.

Теоретичний аналіз рівня готовності до ризику, описаний різними авторами був підтверджений також і відповідно до результатів нашого дослідження за методикою «Готовність до ризику» А. Шуберта.



Рис 2.5. Порівняльний аналіз показників рівня схильності до ризику за результатами методикою «Рівень схильності до ризику» А. Шуберта.

За результатами методики «Рівень схильності до ризику» Шуберта, ми отримали наступні результати: вищий рівень схильності до ризику є у рятувальників (35 балів), які змушені ризикувати власним життям безпосередньо при виконанні своєї професійної діяльності; у водіїв спостерігається нижчий рівень готовності до ризику (30 балів), не дивлячись на те, що діяльність водіїв в екстремальних умовах також є ризикованою; найнижчий рівень спостерігається у диспетчерів (-10 балів), які відповідно до своєї діяльності ризикують найменше, зокрема власним життям.

За нормативною документацією ДСНС, яка прописана у постанові Кабінету Міністрів України від 03.08.1998 р. № 1198 «Про єдину державну

систему запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру» ризик працівників зумовлений ймовірністю несприятливого результату при небезпечній ситуації. У цій же постанові йде мова про те, що ризик не є описовою характеристикою небезпечної ситуації, а є оціночною категорією, що безпосередньо пов'язана з діяльністю людини та оцінюванням себе та ситуації [52].

Відповідно до результатів аналізу з'ясовано, що рятувальники готові до ситуацій невизначеності, в яких їм самим доведеться зважувати умови їхньої діяльності та передбачати фактори, що впливають на діяльність та майбутні результати. Варто зазначити, що працівники ДСНС з високою схильністю до ризику демонструють відкритість у спілкуванні, товариськість та достатньо активні у міжособистісному спілкуванні. Такі результати підтверджується також за шкалою інтернальності у розрізі міжособистісного спілкування (8 балів).

У свою чергу аналіз результатів диспетчерів у схильності до ризику (-10 балів), свідчить про те, що їх поведінка виважена, має ціль на певну спеціалізовану діяльність, але при цьому можливі емоційні сплески та імпульсивність.

Рятувальники, які продемонстрували порівнянно низький рівень схильності до ризику (7 балів), є працівниками ДСНС зі строком служби більше 20 років. Вони демонструють розсудливість та критичність, обираючи засоби для подолання перешкод у небезпечній ситуації, також вони є виваженими при обранні партнерів для взаємодії. Цих рятувальників також характеризує м'якість, подекуди незалежність та прагнення до лідерства [14 с. 22].

З метою більш детально дослідити особливості саморегуляції рятувальників, ми звернули увагу на процесуальний компонент професійної саморегуляції, визначивши профіль саморегуляції, який би дозволив охарактеризувати індивідуальні рівні розвитку основних механізмів регуляції.

Так В. Моросанова відзначає два профілі саморегуляції. Це гармонійний профіль, або іншими словами злагоджений, при якому відображаються основні процеси на одному рівні та інший профіль – акцентуований, або іншими словами шпильастий, при якому регулюючі процеси відображаються у різних рівнях сформованості [39, с. 192]. Дані типи є більш ефективними, якщо всі складові регуляції мають високий рівень (гармонійний профіль), або в іншому випадку процеси взаємопов'язані і компенсують один одного (акцентуований профіль). На противагу цьому коли складові регуляції слабо розвинені вони не формують компенсаторного взаємозв'язку. Отримані результати представлені в таблиці.

Таблиця 2. 2.

Розподіл працівників ДСНС за показниками рівнів саморегуляції

Показники	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
	Кількість осіб %	Кількість осіб %	Кількість осіб %
<i>Наполегливість</i>	75	10	5
<i>Самовладання</i>	73	9	9
<i>Загальний рівень саморегуляції</i>	79	12	9

Аналіз результатів розподілу працівників ДСНС за показниками рівнів саморегуляції показав, що для працівників ДСНС у цілому характерний високий рівень саморегуляції (15-20 балів). Варто зазначити, що даний профіль є ефективним та гармонійним.

Також додатково був здійснений аналіз за кожним фахом окремо з метою з'ясувати складові професійної саморегуляції.

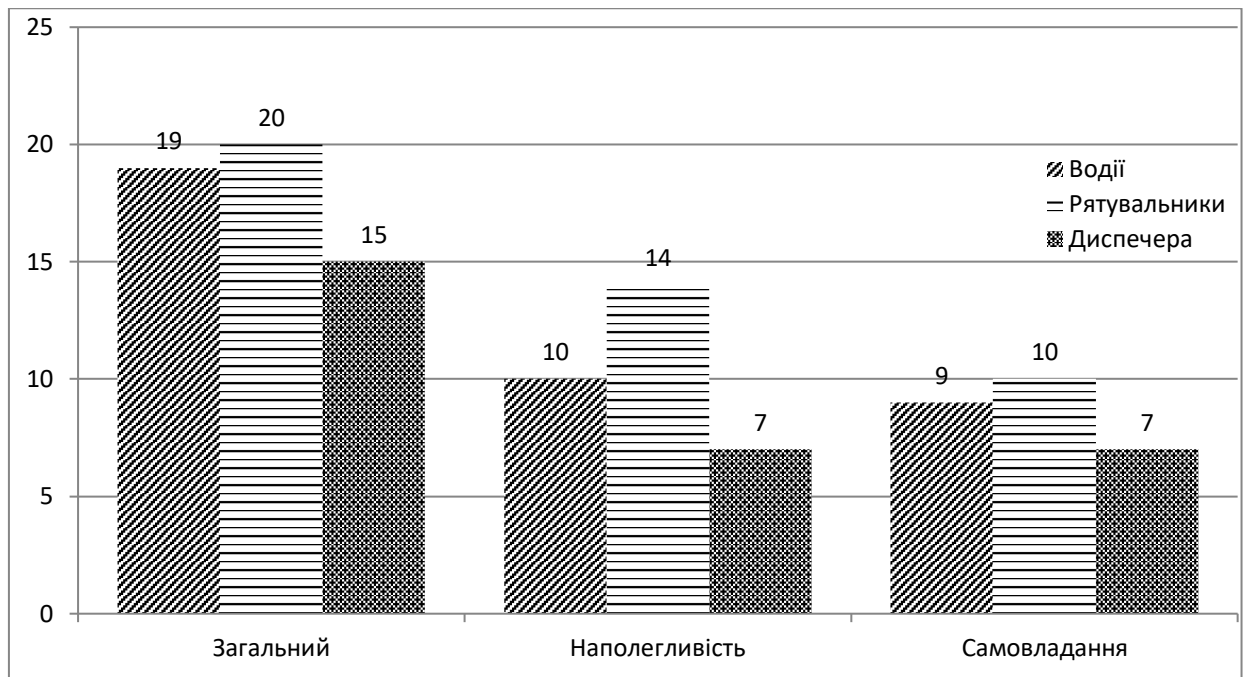


Рис 2.6 Порівняльний аналіз рівнів саморегуляції за спеціалізаціями фахівців ДСНС.

Аналіз результатів дослідження показав, що розподіл рівнів саморегуляції за кожною із спеціальностей є плавним і гармонійним. Жодна із спеціалізацій не характеризується низьким рівнем складових саморегуляції. Зокрема, якщо говорити в загальному, то низькі показники зустрічаються рідко. Тобто низькі результати були виявлені лише у (1%). Варто зазначити, що це були особи з коротким строком служби, які відносяться та відносились до рядового складу. З результатів аналізу даних можна побачити, що рятувальникам та водіям властивий високий бал (19-20 балів) за загальною шкалою. Бали диспетчерів у загальному також наближені до високого рівня саморегуляції (15 балів). Переважній більшості працівників ДСНС властива емоційно зріла і незалежна поведінка, спокій та впевненість у своїх діях, вони вміють розподіляти зусилля та контролювати свої вчинки та відповідно здатні до соціально-позитивної спрямованості. У рятувальників у граничних випадках на відміну від диспетчерів, може наростати внутрішня напруга, яка пов'язана з бажанням контролювати всі деталі власної поведінки, що в деяких випадках може призвести до тривожності через спонтанність. І тільки у декількох осіб з низьким балом спостерігається надмірна чутливість та дещо

нестійка емоційність, що зумовлює низьку рефлексивність та занижений загальний фон активності.

Результати, які були отримані в ході аналізу, можна порівняти з припущеннями, що викладались раніше, а саме:

- що рятувальникам яким властивий високий рівень саморегуляції в тій же мірі властивий високий рівень готовності до ризику;
- аналізуючи інтернальність та рівні саморегуляції, можна сказати, що не існує єдиного ефективного способу саморегуляції, таких способів буде декілька;
- ці способи характеризуватимуться різною стилістикою саморегуляції;
- якщо наявна слабка сторона самовладання, це може бути компенсованим «сильною» стороною наполегливості.

Тому можна зробити висновок, що у частини працівників ДСНС, які брали участь в опитуванні, одночасно представлені різні рівні розвитку регуляторних складових (низькі та високі). Це може свідчити про існування співвідношення між «слабкими» та «сильними» складовими саморегуляції. Одночасно у всіх працівників, можна спостерігати багато спільних особливостей професійної саморегуляції. Такіж висновки були отримані в ході досліджень В. Моросановою характеристик саморегуляції спортсменів, які були успішні на змаганнях. У них переважав «гармонійний» профіль, з високим показником по всіх складових саморегуляції. Відповідно можна припустити, що такий профіль є універсальним для досягнення вершин майстерності.

Досліджуючи самоконтроль, як складову професійної саморегуляції, був використаний опитувальник Р. Кеттела, згідно якого були отримані результати не тільки по самоконтролю, але дані які визначають змістовний компонент саморегуляції.

У результаті дослідження за методикою «Багатофакторного опитувальника» Р. Кеттела та аналізу даних, ми отримали такі результати:

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою «Багатофакторний
опитувальник» Р. Кеттела

<u>Первинні фактори</u>	рятувальники	водії	диспетчери	сер. показник
A (товариськість)	5,55	6,15	6,9	6,2
B (інтелект)	5,2	5,1	6,5	5,6
C (емоційна стабільність)	6,3	5,5	5,1	5,63
E (домінантність)	4,6	4,7	5,75	5,02
F (експресивність)	5,5	5,55	6,15	5,73
G (нормативність поведінки)	6,5	6,5	5,3	6,1
H (соціальна сміливість)	6,85	6,15	5,1	6,03
I (чутливість)	3,6	5,2	6,75	5,18
L (підозріливість)	4,85	5,25	5,85	5,32
M (мрійливість)	4,75	5,35	5,25	5,12
N (дипломатичність)	4,75	5,05	5,55	5,12
O (сприйнятливність)	2,65	2,55	3,15	2,78
Q1(консервативність)	4,65	4,75	5,35	4,92
Q2 (конформізм)	5,2	5,2	5,75	5,38
Q3 (самоконтроль)	6,1	5,6	5,3	5,67
Q4 (напруженість)	5,25	5,45	4,4	5,03
<u>Вторинні фактори</u>	рятувальники	водії	диспетчери	сер. показник
F1 (тривожність)	3,15	2,65	2,4	2,73
F2 (екстравертність)	4,3	5,25	5,55	5,03
F3 (врівноваженість)	5,95	5,45	5,5	5,63
F4 (незалежність)	4,75	5,1	5,55	5,13

Запитання тесту відображають ситуації, які як правило зустрічаються у житті. Відповідно в опитуванні оцінюються та аналізуються стійкі у часі характеристики працівників ДСНС, які Р. Кеттеллом визначаються як конституційні фактори. Кожен фактор за Р. Кеттеллом характеризує оцінюваного респондента у станах, значення яких змінюються від 1 до 10.

Оскільки вимірювані характеристик протилежні за значеннями, то оцінці 5 відповідає середня величина, яка свідчить про однаковий рівень вираженості характеристики або її протилежних значень у людини. Значенням 1 відповідає максимальна величина характеристики, яка частіше інтерпретується, як негативна, а значення 10 є максимальним та інтерпретується, як позитивна характеристика.

За даною вибіркою особлива увага зверталась на самоконтроль. Рівень *самоконтролю*, як і очікувалось є найвищим серед рятувальників (6.1), у свою чергу у водіїв (5.6) та диспетчерів (5.3).

Високий рівень самоконтролю серед рятувальників допомагає контролювати власні думки та ретельно обирати висловлювання, вчинки та дії. Це позитивно відображається на працездатності та взаємодії у колективі, а також на діях спрямованих щодо подолання небезпечних ситуацій.

Ефективність працівників ДСНС та їхньої працездатної значно збільшується завдяки високому рівню самоконтролю. Паралельно з підвищенням якості роботи людина здатна розвивати впевненість у власних силах. Таким чином їм вдається набагато краще поводитися в екстримальних ситуаціях і приймати виключно правильні та ефективні рішення.

Володіючи здатністю керувати своїми емоціями кожен піддає себе самоконтролю. У моменти стресових ситуацій самоконтроль також допомагає заспокоїтися і з «холодною» головою приймати рішення та виконувати доручення старших офіцерів. Одним із завдань рятувальників є навчитись правильно керувати своїм внутрішнім станом і позбуватись від надмірного впливу зовнішніх подразників, що підвищує ефективність роботи у надскладних умовах.

Для цього необхідно:

- витримка;
- опір маніпуляціям ззовні;
- вироблення спокою під час тиску;
- вміння на ходу розглядати кілька варіантів ситуації і вибирати той, що підходить найбільше;
- навчитися приймати рішення самостійно і не затягувати у діях.

Виходячи з дослідження за багатофакторним опитувальником, можна зробити висновок про те, що рівень саморегуляції безпосередньо залежить від рівня самоконтролю, який є вищим у рятувальників порівняно з диспетчерами.

Отже, для забезпечення успішної професійної саморегуляції працівників ДСНС варто, у першу чергу, розвивати навички самоконтролю, щоб утримувати загальну саморегуляцію на високому рівні.

Процесуальна сторона професійної саморегуляції працівників ДСНС характеризується однорідністю її показників та гармонійністю, в загальному спостерігається переважання високих рівнів професійної саморегуляції. Однак змістовна сторона саморегуляції не характеризується такою однорідністю, як процесуальна. Відповідно, особистість є неповторною і цілісною, що проявляється у стилях саморегуляції. Працівники ДСНС свідомо та несвідомо обирають ті стилі саморегуляції, які для них більш комфортні та зручні і сприяють досягненню успіху в подоланні стресових станів при надзвичайних ситуаціях. На нашу думку, високий рівень показників змістової сторони саморегуляції разом з самооцінкою відіграватимуть визначальну роль у саморегуляції, як рятувальників з водіями так і дистпечерів. Проте, як окремі складові, ні потреба в активності, не рівень готовності до ризику, не спрямованість на досягнення цілей, ні узгодженість дій, неспроможні однозначно зумовити професійну саморегуляцію працівників ДСНС при поданні небезпечних ситуацій. Процес професійної саморегуляції є узагальненим підсумком складних взаємовідносин всіх сторін саморегуляції.

Виходячи з теоретичного аналізу, що на саморегуляцію впливає вік працівника та строк служби у ДСНС нами був проведений аналіз скалових моделі професійної саморегуляції відповідно до віку та строку служби.

Вибірка досліджуваних була розподілена нами відповідно до вікових рівнів інтернальності працівників ДСНС.

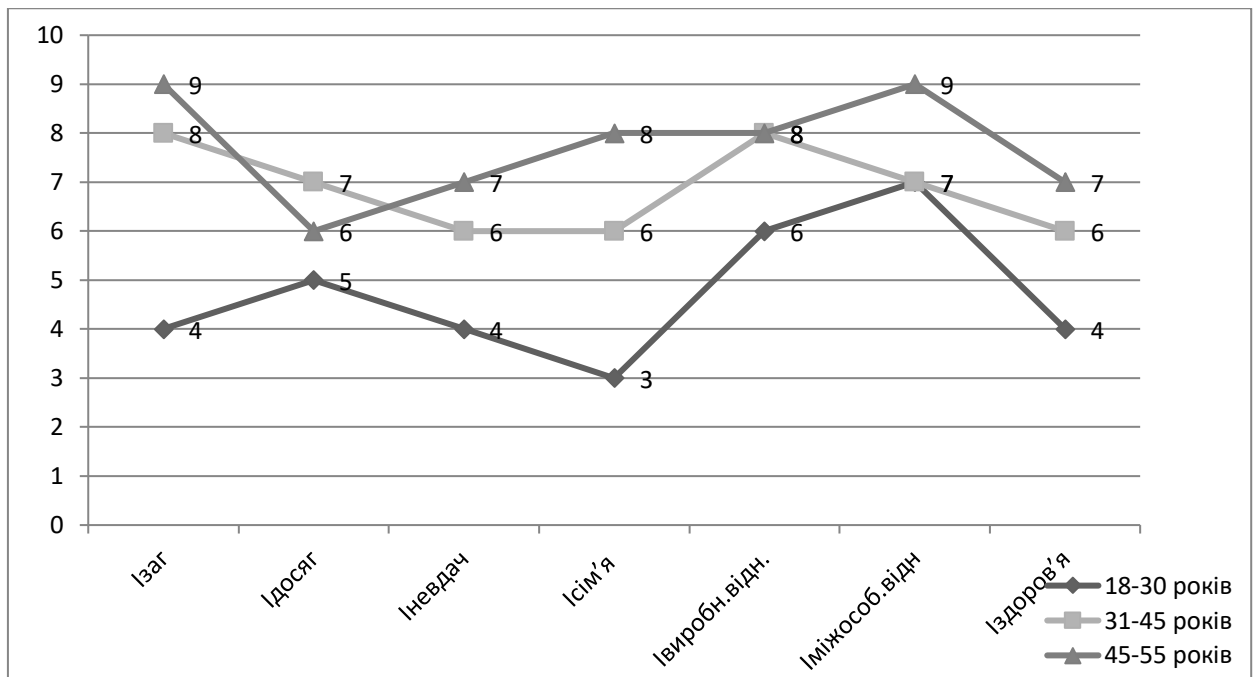


Рис 2.7 Порівняльний аналіз рівнів суб'єктивного контролю відповідно до віку працівників ДСНС.

Також нами був здійснений поділ респондентів відповідно до віку за результатами схильності до ризику та саморегуляції загалом.

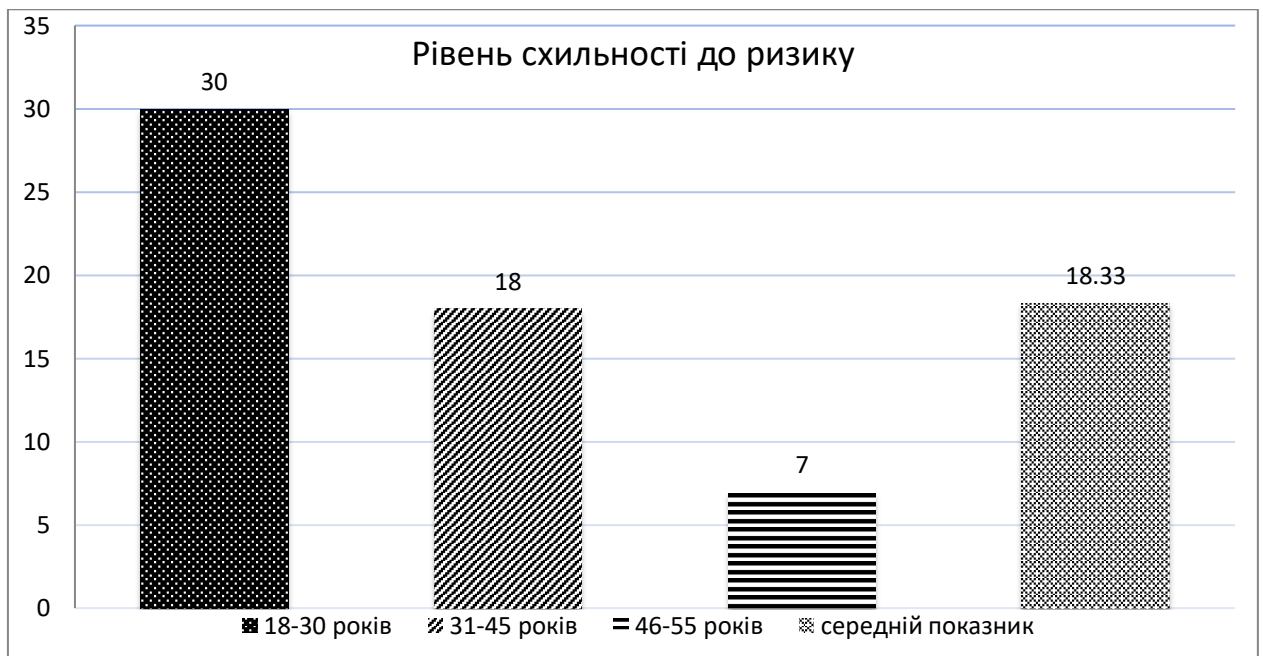


Рис 2.8. Порівняльний аналіз показників рівня схильності до ризику працівників ДСНС відповідно до віку.

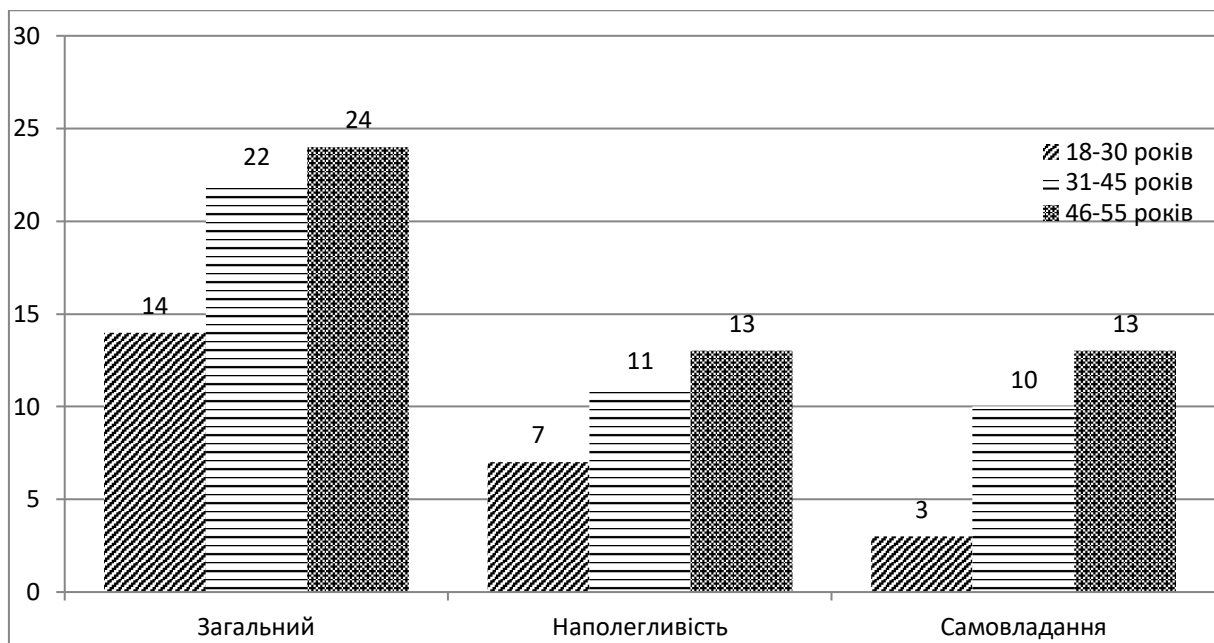


Рис 2.6 Порівняльний аналіз рівнів саморегуляції за спеціалізаціями фахівців ДСНС.

Проаналізувавши отримані результати ми дійшли висновку, що працівники ДСНС старшого віку і з більшим строком служби мають вищі показники саморегуляції (24 бали), інтернальності (9 балів) і значно нижчий рівень схильності до ризику (7 балів). Що підтверджує емоційну зрілість більш старших працівників ДСНС, вони є самостійними в прийнятті рішень та відрізняються спокоєм та врівноваженістю. У **молодших співробітників** ДСНС спостерігається низькі показники в порівнянні зі старшими колегами по саморегуляції (14 балів), але все одно дані показники є в межах високої саморегуляції, при цьому схильність до ризику у них передбачувано на високому рівні (30 балів), напротивагу старшим колегам, які практично не схильні до ризику і мають високий рівень самовладання (13 балів). Що вказує на те, що працівники (46-55 років) емоційно є більш стійкі та краще володіють собою у стресових та надзвичайних ситуаціях. Властивий їм внутрішній спокій дає сили подолати страх перед невідомим, дозволяє адекватно сприймати нове та незвичне. Молодші ж працівники ДСНС зазвичай покладаються на старших колег та певною мірою залежать від них, довіряючи їх контролю та вибору способів подолання надзвичайної ситуації.

Варто зазначити, що молодші працівники мають перевагу у тому, що є менш тривожними, їм не властиві інтенсивні переживання внутрішніх конфліктів, оскільки уникають брати на себе відповідальність за головні тактичні рішення при виконанні рятувальних операцій.

Висновки до II розділу

Професійна саморегуляція працівників ДСНС є мірою їх самостійності в управлінні власною діяльністю. Ми прийшли до висновку, що професійна саморегуляція працівників ДСНС є складним системним утворенням, яке складається з наступних компонентів: змістовного, процесуального та самоконтролю.

Змістова сторона моделі саморегуляції визначає цілі особистості, включає дослідження суб'єктивного контролю (загальну інтернальність, інтернальність у галузі досягнень та у галузі виробничих відносин). Процесуальна сторона саморегуляції складається з різних компонентів: загального рівня саморегуляції, наполегливості та самовладання. Це дозволило охарактеризувати індивідуальні рівні розвитку основних механізмів саморегуляції працівників ДСНС, які показали загальний високий рівень саморегуляції, але різні стилі відповідно до спеціалізацій.

Порівняльний аналіз показників саморегуляції і показників готовності до ризику виявив, що рятувальники **старшого віку** володіють більшим рівнем саморегуляції та нижчим рівнем готовності до ризику відносно до рятувальників віком 18-30 років. Молодші рятувальники показали високу готовність до ризику, але в своїй діяльності постійно орієнтуються на старших колег. Дослідження виявило, що працівникам ДСНС старшого віку властивий високий рівень самовладання, що свідчить не тільки про властивий їм високий рівень самоконтролю а про можливу тривожність в обставинах, коли ситуація виходить з під їх контролю і навпаки при порівняно низькому рівні самовладання молодших працівників ДСНС їм менш властиві внутрішні конфлікти від втрати контролю за ситуацією.

Висновки

1. Аналіз наукових джерел показав важливість психологічної саморегуляції функціонального стану працівників ДСНС та військових. Високий рівень професійної саморегуляції є необхідною здатністю для кожного з працівників ДСНС чи військових незалежно від фаху та спеціалізації. Підтверджено, що дієва саморегуляція особистості є умовою кар'єрного росту ваййсковослужбців та працівників ДСНС.

2. Підкреслено, що підвищення рівня усвідомлення саморегуляції призводить до підвищення рівня самоусвідомлення, насамперед до розвитку стратегічних структур самоусвідомлення, які пов'язані з життєвими цілями, розумінням відповідності та самоповаги, підвищенням психологічної стійкості до стресових умов. Підтверджено, що розвиток саморегуляції є важливим компонентом, оскільки дозволяє відкривати індивіду джерела мотивації для особистісного зростання та досягнення поставлених цілей. Особистість з високим рівнем саморегуляції менше обумовлена зовнішніми обставинами, більш продуктивна, емоційно стабільна, відповідно відчуває себе більш впевненою порівняно з людьми високого когнітивного рівня, але низькою саморегуляцією.

3. Однозначного визначення поняття саморегуляції у науковій літературі немає. Виокремлено поняття професійної саморегуляції, як складної системної структури, що складається із змістовного, процесуального компонентів та самоконтролю особистості. Обґрунтовано важливість самоконтролю, як свідомої складової саморегуляції, що допомагає особистості у плануванні та здійсненні успішної професійної діяльності.

4. Емпіричне дослідження показало, що працівникам ДСНС України у Чернівецькій області загалом властивий високий рівень професійної саморегуляції. Дослідження виявило відмінності в стилях професійної саморегуляції за фахом та спеціалізацією працівників ДСНС. З'ясовано, що у стресових умовах, при безпосередній участі у ліквідації надзвичайних

ситуацій пожежники-рятувальники показують найвищий загальний рівень саморегуляції. Результати дослідження водіїв-рятувальників показали незначні відмінності з рятувальниками, що вказує на їх здатність до високої саморегуляції та самовладання при виконанні професійної діяльності в умовах обмеженого часу екстремальної ситуації.

5. За віком та строком служби працівників ДСНС виявлено, що при високих показниках за рівнем готовності до ризику працівників ДСНС віком 18-30 років, найвищі показники саморегуляції та самовладання, як складової саморегуляції показали працівники віком 45-55 років. Працівники з більшим строком служби є емоційно стійкішими, краще володіють собою у стресових та надзвичайних ситуаціях, крім того постійно опікуються молодшими колегами, керують не тільки власними діями а й загальною оперативною діяльністю рятувальників. Молодші працівники ДСНС менше довіряють собі та власним рішенням та більшою мірою довіряють досвідченим колегам.