

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ВАВРИНІВ ОЛЕНА СТЕПАНІВНА

УДК 159.922.27+159.903.25;17.026.3–057.36(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ / О.С. Вавринів

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор
Ковальчук Зоряна Ярославівна

АНОТАЦІЯ

Вавринів О.С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання проблеми визначення соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників і зроблено такі висновки.

Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення проблеми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників показав, що емпатія є важливою складовою особистісного та професійного розвитку фахівців, зокрема, у професіях допомагаючого типу. Обґрунтовано поняття «професійної емпатії рятувальника», як складного феномену, який становить сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості рятувальника, що обумовлюють мотивацію надання допомоги потерпілому. Показано, що емпатійну дію доцільно розглядати як складну функціональну систему, в якій конативний та афективний компоненти складають взаємозумовлену єдність, що опосередковує таку дію. Наголошується, що емпатійне співчуття та співпереживання мають бути складовими професіограми цих фахівців, адже при порятунку людей рятувальник повинен не просто виконувати свій обов'язок за присягою, а розпочати активну дію, спрямовану на розв'язання емпатогенної ситуації.

Визначено провідні компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий) та рівні розвитку (високий, середній, низький) професійної емпатії майбутніх рятувальників та з'ясована її роль в їх особистісному та професійному становленні. Показано, що розвиток професійної емпатії рятувальників впливає на виконання ними своїх обов'язків. Встановлено, що високий рівень емпатії позитивно впливає на установки щодо готовності до ризику, високий рівень мотивації досягнення успіху, комунікабельність,

пошук соціальної підтримки та соціального контакту, самомотивацію, високу навчальну успішність. Доведено, що на формування високого рівня емпатійності впливають мотивація професійного розвитку, соціальне оточення та виховання. Середній рівень емпатії формується завдяки відкритості та мотивації досягнення успіху. Виявлено, що середній та високий рівні емпатійності складають курсанти з середньою та високою успішністю. Замкнутість та емоційна нестійкість формують низький рівень емпатійності майбутніх рятувальників, які мають й слабку успішність.

Емпірично визначено соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників, серед яких виокремлені первинна здатність до емпатії (наявність середнього рівня емпатії та відсутність її низького рівня); емпатійний досвід (безпосередня участь, як суб'єкта виконання професійних обов'язків, в емпатогенних ситуаціях припинення (полегшення) страждання та покращення стану потерпілих); повага до професії та самоповага рятувальника, як до фахівця, що сприятиме бездоганному виконанню службових обов'язків; регулярність та обов'язковість надання допомоги (допомагаюча поведінка, як дієва форма емпатії), а також середовище закладу вищої освіти, в якому відбувається фахова підготовка майбутніх рятувальників та становлення їх особистості. До провідних психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників віднесено: високий рівень соціального та емоційного інтелекту; здатність до рефлексії; загальний розвиток емпатійності, як сукупності здібностей, психологічних властивостей та якостей майбутнього професіонала, що визначають можливість прояву у нього феномену емпатії; адекватний рівень самооцінки; впевненість; комунікативні здібності; емоційна стійкість; самокритичність; здатність до сміливих, рішучих, ініціативних дій, спрямованих на порятунок потерпілих; бажання розвиватися у професії.

Розроблено та апробовано комплексну соціально-психологічну програму формування професійної емпатії майбутніх рятувальників,

спрямовану на формування внутрішньої мотивації допомагаючої поведінки; підвищення рівня емпатії; розвиток навичок емпатійної поведінки та активного емпатійного слухання, рефлексії; визначення та вдосконалення найбільш оптимальних (ефективних та конструктивних) видів емпатійної взаємодії; формування гуманістичної та альтруїстичної спрямованості, що лежить в основі емпатії; актуалізацію емпатійної установки та розвиток здатності до аналізу й оцінки емпатогенної ситуації; формування навичок саморегуляції та самоконтролю у стресових ситуаціях; активізації процесів самопізнання та самоаналізу тощо. Доведено, що впровадження програми сприяло формуванню та розвитку емпатійних рис майбутніх рятувальників; підтвердилася доцільність та ефективність її впровадження для підвищення рівня професійної емпатії фахівців ризиконебезпечних професій.

***Ключові слова:** майбутні рятувальники, професійна діяльність, емпатія, професійна емпатія, емпатогенна ситуація, соціально-психологічний тренінг.*

Vavryniv O.S. Socio-psychological features of formation of professional empathy of future rescuers. – Qualified scientific work on the rights of the manuscript.

In the dissertation the theoretical generalization is presented and ways of research of social and psychological features of formation of professional empathy of future rescuers are presented.

Theoretical and methodological analysis of modern scientific approaches to the study of the problem of the formation of professional empathy showed that the issue of the development of empathy is mainly considered in two main contexts - personal (universal) and professional. In general, the development of professional empathy in the process of becoming a specialist occupies a significant place and is reflected in the mastery at the professional and personal levels of the ability to effectively interact with other people. Empathy is explored as a professionally important quality of educators, psychologists, psychotherapists, physicians, social

workers and others. However, there is no study of rescuers' empathy, although empathy allows one to support one not only in the usual conditions, but also in difficult extreme situations when one is in particular need. Rescuers' professional work is associated with a high psycho-emotional burden and a risk to life, which is why the desire to help people in many cases outweighs the fear of death, which enables them to successfully complete their professional tasks. It is empathy as a form of assisting behavior that will mobilize and encourage them to carry out rescue operations aimed at rescuing victims. It is established that the professional empathy of the rescuer is a multilevel phenomenon, which is a set of emotional, cognitive and behavioral abilities of the rescuer's personality, which causes intrinsic motivation to help.

The socio-psychological peculiarities of formation of the professional empathy of future rescuers are determined. These include: the primary capacity for empathy; empathic experience; respect for the profession and self-respect of the lifeguard; regularity of assistance; the obligation to provide assistance. The following components of the formation of professional empathy are also distinguished: cognitive; emotional; motivational; behavioral.

It has been found that the socio-psychological features of forming the professional empathy of future rescuers are closely related to the personal qualities and professional characteristics of their future professional activity. Based on the results of empirical research, it has been established that cadets capable of empathy have a high educational score, high levels of spatial representations and neuro-psychic persistence, largely motivated to succeed, sociable, open, quick to adapt to society and establish social contact. Risk readiness and “assertive action” strategy determine the willingness to carry out activities in special conditions and the certainty of performing combat tasks. They also have a good understanding of their emotions and feelings, which will help shape their ability to control them at the right time.

However, under certain conditions, cadets may experience irritability. It may be affected by several features of assistance: cadets may be annoyed by the

conditions under which they are required to provide assistance and rescue operations; anger may occur about the actions of outsiders who interfere with their professional duties; negative emotions may arise about the need for assistance. In contrast, they are cadets who experience low levels of empathy. They will often show depressed moods, they tend to manipulate others. Not receiving what they want can be aggressive. They show the ability to avoid empathogenic situations. They show a strong tendency to be cruel, have difficulty in establishing social contacts, do not risk to avoid failure, or have certain internal fears. In the event of problems, they may experience frustration.

It is established that the formation of professional empathy of future rescuers is positively influenced by a number of factors, in particular, "motivation for professional development", "social environment and education", "openness" and "motivation for success". Factors such as "seclusion" and "emotional instability" will reduce the cadets' empathy.

A complex socio-psychological program of forming the professional empathy of future rescuers has been developed, aimed at the factors of its development, to gain extended and effective experience of showing empathy and participation in the empathogenic situation. It is proved that the implementation of this program contributed to the formation of professional empathy of future rescuers and provided the opportunity to realize the need to develop professional empathy in the activity in special conditions.

It is determined that for effective implementation of a complex socio-psychological program of professional empathy formation it is necessary to use certain means, in particular, exercises and techniques (group discussion, mini-lecture, game methods (situational role-playing, role-playing games, etc.)), psychomantics, psycho-gymnastics (movement), exercises-relaxation, meditation and visualization, exercises for promoting interpersonal communication, methods of autogenous training. Also, videos of natural disasters, catastrophes, fires, emergencies and extreme situations were included in training sessions to form professional empathy for future rescuers. After the review, a psychological

analysis of the situation, emotions and experiences of its participants took place.

In order to increase professional empathy, a number of qualities and features of future rescuers were influenced, in particular, on the intrinsic motivation of assisting behavior; development of empathy behaviors and active empathy listening; identifying and developing the most optimal (effective, adequate) types of empathy interaction; formation of humanistic and altruistic orientation towards another person, which underlies empathy; actualization of the empathic setting, development of the ability to analyze and evaluate the situation; developing skills of self-regulation and self-control in stressful situations, etc.

Keywords: *future rescuers, professional activity, empathy, professional empathy, empathogenic situation, social and psychological training.*

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях:

1. Вавринів О.С. Теоретичний аналіз емпатійності як особистісної риси майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 3 (38). – Т. 3. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – С. 45 – 54.

2. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 1 (42). – Т. 2. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 147 – 158.

3. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології / О.С. Вавринів // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць Класичного приватного університету. – Запоріжжя : КПУ, 2019. – № 2. – Т. 1. – С. 28 – 31.

4. Вавринів О.С. Взаємозв'язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць Класичного приватного університету. – Запоріжжя : КПУ, 2019. – № 5. – Т. 2. – С. 187 – 190.

5. Vavryniv O. Rescuers empathy empirical study as professionally important quality of the helping professions representatives / O. Vavryniv // The European Journal of Education and Applied Psychology. – Vienna : Premier Publishing s.r.o., 2019. – № 3. – S. 3 – 6.

6. Вавринів О.С. Соціально-психологічний тренінг формування професійної емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Journal Sciences of Europe. – № 44(44). – Vol. 3. – Praha (Czech Republic) : Sciences of Europe, 2019. – P. 58 – 61.

7. Вавринів О.С. Емпатія в структурі особистості майбутніх рятувальників, як фахівців екстремального виду діяльності / О.С. Вавринів //

Journal Sciences of Europe. – № 46(46). – Vol. 2. – Praha (Czech Republic) : Sciences of Europe, 2019. – P. 59 – 64.

8. Вавринів О.С. Теоретичне обґрунтування комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 1 (51). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – С. 34 – 46.

Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інші видання:

9. Вавринів О.С. Дослідження професійної емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи», 22-23 верес. 2016 р., м. Одеса. – Одеса : Військова академія, 2016. – С. 245 – 246

10. Вавринів О.С. Формування професійно-особистісних якостей майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали міжвуз. наук. конф. молодих науковців, курсантів та студентів «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє», 19 квіт. 2017 р., м. Черкаси. – Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2017. – С. 17 – 18.

11. Вавринів О.С. Професійно важливі якості майбутніх рятувальників ДСНС України / О.С. Вавринів // Матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку», 20 квіт. 2017 р., м. Бердянськ. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – Ч. 1. – С. 322 – 323.

12. Вавринів О.С. Професійна мотивація майбутніх рятувальників до діяльності в особливих умовах / О.С. Вавринів // Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», 15 лют. 2018 р., м. Кривий Ріг. –

Кривий Ріг : Донецький юридичний інститут МВС України, 2018. – С. 343 – 345.

13. Вавринів О.С. Особливості формування Я-концепції студента в умовах навчання у закладах вищої освіти / О.С. Вавринів, М.І. Маковецька // Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. «Конкурентоспроможність вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства», 9 лист. 2018 р., м. Чернігів. – Чернігів : ГО «Чернігів Європейський», 2018. – С. 538 – 540.

14. Вавринів О.С. Теоретичні аспекти формування емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки», 16-17 лист. 2018 р., м. Одеса. – Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. – Ч. 1. – С. 12 – 16.

15. Вавринів О.С. Емпатія як професійно важлива якість представників допомагаючих професій / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук», 22-23 берез. 2019 р., м. Львів. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. – Ч. 1. – С. 6 – 8.

16. Вавринів О.С. Соціально-психологічний тренінг формування емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. «Особистість в екстремальних умовах», 17 травн. 2019 р., м. Львів. – Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2019. – С. 106 – 109.

17. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження емпатійності майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень», 12-13 лип. 2019 р., м. Київ. – К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. – Ч. 2. – С. 61 – 64.

18. Вавринів О.С. Структурні компоненти Я-концепції майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів, М.І. Маковецька // Педагогіка і психологія

професійної освіти : зб. наук. пр. – Львів : ЛДУБЖД, 2019. – № 1. – С. 131 – 140.

19. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження готовності до ризику майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів, Р.Я. Яремко // Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві», 18 жовт. 2019 р. / уклад. З.Р. Кісіль. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. – С. 48 – 50.

20. Вавринів О.С. Психологічні особливості діяльності в особливих та екстремальних умовах / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування», 27-28 груд. 2019 р., м. Львів. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. – Ч. 1. – С. 18 – 21.

21. Вавринів О.С. Соціально-психологічні аспекти емоційної саморегуляції майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм», 28-29 лист. 2019 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – С. 22 – 24.

22. Вавринів О.С. Формування професійної емпатії майбутніх рятувальників шляхом соціально-психологічного тренінгу / О.С. Вавринів // Матеріали наук. читань, присвячених 115-й річниці від дня народження Я.І. Цурковського «Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології», 20 лют. 2020 р., м. Львів. – Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2020. – С. 51 – 56.

ЗМІСТ

| | | |
|-----------|--|-----|
| ВСТУП | | 14 |
| РОЗДІЛ 1. | ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ | 23 |
| 1.1. | Дослідження емпатії як актуальної проблеми сучасної психологічної науки | 23 |
| 1.1.1. | Психологічні дослідження феномену емпатії | 23 |
| 1.1.2. | Класифікація та структура емпатії | 31 |
| 1.2. | Формування професійної емпатії в процесі фахового становлення рятувальника | 39 |
| 1.2.1. | Психологічна характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах | 39 |
| 1.2.2. | Професійна емпатія в структурі особистості майбутніх рятувальників як представників допомагаючих професій | 59 |
| | Висновки до розділу | 68 |
| РОЗДІЛ 2. | ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ | 71 |
| 2.1. | Загальна характеристика етапів, методів і методик експериментального дослідження та груп досліджуваних | 71 |
| 2.2. | Аналіз результатів констатувального етапу дослідження | 86 |
| | Висновки до розділу | 119 |

| | | |
|----------------------------|--|-----|
| РОЗДІЛ 3. | СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ | 124 |
| 3.1. | Теоретичне обґрунтування і зміст комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників | 124 |
| 3.2. | Аналіз ефективності впровадження комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників | 142 |
| Висновки до розділу | | 162 |
| ВИСНОВКИ | | 164 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | | 167 |
| ДОДАТКИ | | 200 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Роль емпатії в особистісному розвитку тривалий час є предметом наукових досліджень. Це пов'язано з тим, що емпатія, як соціально-психологічний феномен, суттєво впливає на особистість в цілому, підвищує мотивацію, продуктивність та ефективність її діяльності.

Емпатію вважають важливим чинником індивідуального та професійного розвитку особистості, зокрема, у професіях соціономічного типу. Науковці слушно стверджують, що емпатія є необхідною умовою розвитку емоційної зрілості особистості та міжособистісного взаєморозуміння. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин та альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання є мотивом вибору та успішної реалізації фахівця у професіях допомагаючого типу, до яких, зокрема, належать рятувальники.

Констатовано, що професійна діяльність рятувальників пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням та ризиком для життя. Готовність до діяльності в особливих та екстремальних умовах передбачає наявність внутрішньої мотивації представників цієї професії до надання допомоги людям, які її потребують. Отже, емпатійне співчуття та співпереживання можна вважати мотивом діяльності представників екстремального профілю. З погляду на це доцільним вбачається вивчення особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Науковий аналіз проведених досліджень свідчить про те, що емпатія – це багаторівневий, складний феномен, який є сукупністю емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості. Вченими розкрито механізми і процеси розвитку емпатії (Л. Журавльова, О. Орищенко, О. Саннікова), визначено особливості формування емпатії (О. Абдуліна, А. Алексюк, О. Пехота, М. Фіцула, Б. Шиян), зокрема її поведінкового компоненту у міжособистісній взаємодії (Л. Джрнзян, В. Киричок,

Н. Сарджвеладзе, Є. Шовкомуд). Емпатійні переживання розглядаються як мотив альтруїстичної поведінки, як складова поведінки, спрямованої на надання допомоги (Дж. Аронфрід, К. Бетсон, Дж. Кок, К. Мак-Девіс, М. Обозов, П. Симонов). Необхідність емпатії, як особистісної риси працівників сфери освіти, розкрито у дослідженнях С. Мітіної, Т. Василюшиної, О. Кайріс, О. Алпатової, А. Штейнмец. Позитивний вплив емпатії на професійну адаптацію лікарів, педагогів, шкільних психологів відзначають С. Максимець, Л. Скрипко, Т. Федотюк, О. Юдіна. Власні дослідження щодо формування особистісних якостей рятувальників, важливих для професійної діяльності, проводили В. Бут, В. Вареник, Г. Грибенюк, М. Кришталь, С. Миронець, О. Назаров, В. Садковий. Особливості професійної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій та загалом проблеми діяльності в особливих умовах розглядали В. Бочелюк, З. Ковальчук, М. Козяр, О. Матеюк, Н. Оніщенко, В. Осьодло, Є. Потапчук, І. Приходько, О. Сафін, Р. Сірко, О. Тімченко, О. Шевяков. Питання професійної придатності та психологічної готовності особистості до діяльності в особливих умовах досліджували В. Бодров, В. Ільїн, Є. Клімов, Н. Макаренко, А. Маркова, І. Попович, О. Савчук, Я. Чаплак, В. Шадріков.

Проте, попри низку вагомих наукових досліджень, проблема професійної емпатії майбутніх рятувальників потребує ґрунтовного вивчення в аспекті чіткого розуміння феноменології, класифікації та структури цього феномену. Отже, наукова та соціальна значущість, а також недостатня розробленість проблеми, обумовили вибір теми дисертаційного дослідження *«Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексних науково-дослідних тем кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля *«Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному*

соціумі», «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства». Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 6 від 26 лютого 2016 р.) та узгоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 3 від 29 березня 2016 р.).

Об’єкт дослідження – професійна емпатія майбутніх рятувальників.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Для досягнення мети було висунуто такі **завдання дослідження**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення проблеми професійної емпатії майбутніх рятувальників.

2. Визначити провідні компоненти та рівні розвитку емпатії і з’ясувати її роль в особистісному та професійному становленні майбутнього рятувальника.

3. Емпірично дослідити соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

4. Розробити та апробувати комплексну соціально-психологічну програму формування професійної емпатії майбутніх рятувальників і оцінити її ефективність.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: концепції особистісно-орієнтованого (Г. Балл, С. Гарькавець, І. Данилюк, А. Коваленко, С. Максименко, І. Попович та ін.) та особистісно-діяльнісного підходів в психології (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонтєв, В. Лозова, С. Рубінштейн, І. Якиманська та ін.); психологічні теорії, які описують

процеси формування свідомості (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, О. Бодальов, А. Борисюк, М. Журба, Д. Леонт'єв, Н. Чепелєва, В. Чудновський та ін.); принцип розвитку особистості в діяльності (О. Блинова, В. Бочелюк, Г. Костюк, С. Максименко, В. Рибалка, С. Рубінштейн та ін.); індивідуально-типологічні кореляти та їх роль у розвитку особистості (Ч. Батсон, О. Бодальов, І. Бурлакова, І. Юсупов та ін.); основні положення психологічних досліджень про природу та сутність емпатії (В. Бойко, Л. Журавльова, О. Орищенко, К. Роджерс, О. Саннікова, Т. Шибутані та ін.), про механізми емпатії, її роль у спілкуванні (Г. Андреева, Ю. Бохонкова, Т. Гаврилова, В. Завацький, Л. Спицька, В. Філатов та ін.); психологічні теорії формування та корекції рис особистості в ході активного соціально-психологічного навчання (Л. Бурлачук, І. Ващенко, Ж. Вірна, Н. Завацька, Л. Засекіна, Л. Карамушка, З. Ковальчук, Л. Пілецька, М. Тоба, О. Шевяков, Т. Яценко та ін.); теоретичні положення та підходи до проведення соціально-психологічного тренінгу (Л. Балабанова, О. Бондаренко, О. Бондарчук, Л. Карамушка, Л. Мороз, В. Москалець, Л. Перелигіна, Л. Петровська, С. Яковенко та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових та емпіричних досліджень з проблеми вивчення соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників;

- *емпіричні:* спостереження, бесіда, психологічне тестування з використанням стандартизованих методик психодіагностики: на визначення властивостей особистості, рівня емпатії, просторових уявлень, нервово-психічної стійкості, готовності до ризику, мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях, емоційного інтелекту з подальшим використанням контент-аналізу;

- *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних

здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось упродовж 2015-2019 років у чотири етапи.

На першому (*теоретичному*) етапі було визначено проблему дослідження та її актуальність, проведено теоретико-методологічний аналіз, здійснено узагальнення наукових літературних джерел вітчизняної та зарубіжної психології, а також експериментальних досліджень щодо визначеної проблеми.

На другому (*констатувальному*) етапі розроблено науковий апарат дослідження: визначено мету, завдання, методи емпіричного дослідження, проведено констатувальний експеримент з визначення соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників, проаналізовано та систематизовано отримані дані.

На третьому (*формульовальному*) етапі розроблено та апробовано комплексну соціально-психологічну програму формування професійної емпатії майбутніх рятувальників, проаналізовано та систематизовано отримані дані.

На четвертому (*контрольному*) етапі здійснено інтерпретацію та узагальнення отриманих результатів. Зроблено основні висновки дисертаційного дослідження, визначено його перспективи.

Загальну вибірку дослідження склали 282 курсанта Львівського державного університету безпеки життєдіяльності віком від 20 до 22 років.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечені методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних позицій, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики з залученням сучасних програм обробки даних.

Наукова новизна дослідження:

– *вперше: визначено* провідні компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий) та рівні розвитку (високий, середній, низький) професійної емпатії майбутніх рятувальників та з'ясована її роль в їх особистісному та професійному становленні; *виокремлено та систематизовано* соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників; *розкрито* концептуальні засади комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників в умовах сучасного соціуму;

– *набули подальшого розвитку* дефініція «емпатія» та положення про специфіку, чинники та компоненти професійної емпатії майбутніх рятувальників; методологічний комплекс дослідження професійної емпатії майбутніх рятувальників; методи формувальної роботи з майбутніми рятувальниками, спрямовані на розвиток їх професійної емпатії;

– *поглиблено уявлення* про сучасні підходи до вивчення проблеми емпатії; засоби і технології формування професійної емпатії, зокрема в процесі фахової підготовки майбутніх рятувальників.

Теоретичне значення дослідження: полягає у теоретичному дослідженні та обґрунтуванні соціально-психологічних особливостей процесу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників; визначенні компонентів професійної емпатії; виявленні чинників, що детермінують розвиток професійної емпатії рятувальників; визначенні концептуальних засад комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників у сучасних умовах.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання психодіагностичного інструментарію дослідження емпатії в контексті професійної діяльності майбутніх рятувальників; експериментальній апробації та впровадженні комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі при розробці освітньо-професійних програм підготовки

рятувальників до ефективного виконання ними професійних обов'язків.

Результати дослідження **впроваджено** у роботу науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Сєверодонецьк) (довідка № 1031/15.17 від 03.09.2019 р.); у навчально-наукову діяльність Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 722/15.18 від 07.06.2019 р.), Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (акт № 218 від 15.01.2020 р.), Львівського державного університету внутрішніх справ (акт впровадження № 60 від 24.12.2019 р.), Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (акт від 19.04.2018 р.), Національного університету цивільного захисту України (акт від 19.09.2018 р.), Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (довідка № 01-23/33 від 23.01.2020 р.).

Особистий внесок автора. Розроблені наукові положення та отримані емпіричні результати є самостійним внеском автора у дослідження проблеми вивчення соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. В опублікованих зі співавторами працях доробок автора становить 60%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях, наукових читаннях різного рівня, зокрема на *міжнародних*: І науково-практичній конференції «Конкурентоспроможність Вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства» (Чернігів, 2018 р.), науково-практичній конференції «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки» (Одеса, 2018 р.), науково-практичній конференції «Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук» (м. Київ, 2019 р.), науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 2019 р.), науково-практичній конференції «Сучасні педагогіка та

психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень» (Київ, 2019 р.), VI науково-практичній конференції «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм» (Сєверодонецьк, 2019 р.); *всеукраїнських*: науково-практичній конференції «Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи» (Одеса, 2016 р.), I науково-практичній інтернет-конференції «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку» (Бердянськ, 2017 р.), науково-практичній конференції «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів» (Кривий Ріг, 2018 р.), IX науково-практичній конференції «Особистість в екстремальних умовах» (Львів, 2019 р.), IV науково-практичній конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (Львів, 2019 р.), наукових читаннях, присвячених 115-й річниці від дня народження Ярослава Івановича Цурковського – відомого українського вченого-психолога, громадського діяча «Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології» (Львів, 2020 р.); *міжвузівській*: науково-практичній конференції молодих науковців, курсантів та студентів «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє» (Черкаси, 2017 р.). Основні теоретичні положення та висновки дисертації доповідалися та обговорювалися на розширених засіданнях кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (2016-2019 рр.).

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 22 публікаціях автора, з яких 8 статей – у наукових фахових виданнях із психології (з них 3 статті у наукометричних виданнях, 3 статті – у міжнародних періодичних виданнях), 14 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій та інших виданнях.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 288 найменувань (з них 30 – іноземними мовами). Загальний обсяг

дисертації викладено на 265 сторінках, із них 166 сторінок основного тексту. Робота містить 11 додатків на 65 сторінках, 32 таблиці на 15 сторінках, 17 рисунків на 5 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

1.1. Дослідження емпатії як актуальної проблеми сучасної психологічної науки

1.1.1. Психологічні дослідження феномену емпатії

Необхідність підвищення ролі емпатії в розвитку особистості давно є предметом наукових дискусій та досліджень в психології. Це пов'язано з тим, що емпатія як психологічний феномен має суттєвий вплив на всю особистість в цілому, підвищує продуктивність діяльності та мотивацію.

Емпатія позитивно впливає на розвиток міжособистісних відносин. Дозволяє надавати підтримку людині лише в звичних умовах, але й у важких екстремальних ситуаціях, коли вона особливо її потребує. Найчастіше ці якості співвідносяться з вимогами професійної та особистісної компетенції професій сфери «людина-людина».

Проблема емпатійності активно розглядається у психологічній літературі. На сьогоднішній день у психологічній літературі більшість дослідників (Т. Гаврилової й ін., М. Боришевський, І. Бех, Є. Субботський, Л. Божович) розглядають емпатію, як механізм просоціальної поведінки. Існує інша точка зору. Так О. Тихоміров та О. Чебикін розглядають емпатійність, як умову розвитку моральної свідомості та певну форму емоційної поведінки [238].

У роботах В. Петровського, В. Шпалінського, П. Єршова емпатійне переживання розглядається, як мотив альтруїстичної поведінки. Деякі автори (Н. Обозов, С. Тарновський) виділяють окрему діяльнісну емпатію, яка характеризується активною спів дією, допомогою іншій людині [163].

Поняття емпатії часто використовували як один із основних методів пізнання, розуміння мистецтва. Існувала думка, що без емпатії не обійтися при описі естетичного досвіду. Особливо емпатія допомагає відділити естетичний досвід від візуальних чинників, на підставі яких можна описати та зрозуміти витвір мистецтва.

Феномен «емпатії» на сьогоднішній день в психології має різноманітні визначення та трактування. Також досі існують розбіжності щодо того який автор вперше використав термін «емпатія». На думку одних дослідників пріоритет щодо внесення даного терміну належить Т. Ліппсу, який розмежовував поняття «симпатія» та «емпатія». Другі наполягають, що вперше термін «емпатія» ввів Е. Тітченер, який здійснив переклад німецького слова «*einfuhlung*» (переживання, співпереживання) та відніс емпатію до переліку складних почуттів, в яких істотну роль відіграють стани задоволення та невдоволення [38].

Проте термін «*einfuhlung*» (переживання, співпереживання) вперше було вжито у 1873 році в роботі Р. Фішера «Оптичне відчуття форми: вклад в естетику». Але Т. Ліппс створив свою теорію переживання. Так, переживання з поняття естетики він переносить в категорію філософії. Переживання, на думку Т. Ліппса, це не лише механізм естетичного сприйняття, а й пізнання іншої людини. Продовжуючи роботу над поняттям «переживання» він говорить, що переживання це розуміння емоцій та ментального стану іншої людини [41].

Е. Тітченер в своїй праці «Експериментальна психологія процесів мислення» вперше вживає термін «емпатія». В наступних працях він говорить, що емпатію можна вважати здатністю відчувати (уявляти) себе в певних ситуаціях чи предметах.

На основі праць та думок Т. Ліппса та Е. Тітченера, В. Дільтей висунув свої припущення. Поняття «переживання» на його думку надто широке, та може стосуватися усіх проявів життєдіяльності особистості. Тоді як «повторне переживання» чи «співпереживання» це творчий процес, який

дозволяє нам переживати багато різних життів та фантазувати. Також науковець наполягає на близькості поняття повторного переживання із поняттям співчуття і переживання. Таким чином В. Дільтей стверджує, що вже прогресуюче переживання відображає творчий характер нашого розуміння чужих переживань та створює зв'язок розуміння інших із само розумінням [38].

Співчуття людей одне до одного переважно ґрунтується на їх почутті своєї спільності. Так, А. Шопенгауер, вважав ідентифікацію одним із основних механізмів емпатії. У процесі співчуття людина повинна перебороти свій егоїзм для того щоб зрозуміти іншу людину. У процесі емпатії людина ототожнює себе з іншими, перетворює переживання інших людей на свої, має прагнення припинити страждання інших, що приносить їй задоволення та відчуття щастя [248].

Представником інтроспективної психології А. Беном внесений значний внесок у психологізацію поняття «емпатія». А. Бен розглядав її як різновид емоційних явищ, відзначаючи, що людина не в змозі симпатизувати переживань, які виходять межі емоційної пам'яті та індивідуального емоційного досвіду. Аналізуючи умови, що лежать в основі виникнення симпатії, А. Бен фокусував увагу на позитивній установці до об'єкта емпатії [93].

Т. Рибо зіставляв симпатію (або емпатію) з розвитком властивостей, в які входять інтелектуальні «елементи почувань», засновані на єдності уявлень, що дозволяють погоджувати почуття і вчинки [61].

Т. Спенсер намагався розглядати розвиток симпатії з еволюційної і культурно-історичної сторони. Він наголошував на її ролі у боротьбі за існування в природі та суспільстві. Також він стверджував, що в міру ускладнення суспільних форм ускладнюється і зміст симпатії. Ним були виділені інстинктивна (емоційне зараження) й інтелектуальна (співчутлива) симпатії [216].

У психоаналізі і неопсихоаналітичних концепціях феномен емпатії розглядається з погляду взаємозв'язку афективних і когнітивних процесів (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Блейер, Е. Фромм, Г. Саллівен, К. Хорні, Т. Рейк). Згідно з психоаналітичними теоріями співпереживання пацієнтові є необхідний засобом для розуміння душевного життя його особистості. З. Фрейд у своїй праці «Дотепність та її відношення до несвідомого» подає найбільш ранню дефініцію емпатії: «Ми враховуємо психічний стан пацієнта, поміщаємо себе в цей стан і намагаємось зрозуміти його, порівнюючи його зі своїм власним» [87].

З. Фрейд відзначає значення емпатії в ході соціалізації особистості, виділяючи в емпатійному процесі, насамперед, його імітаційну природу, пов'язуючи наслідувальні механізми з ідентифікацією. Від ідентифікації «через наслідування йде шлях до розуміння того механізму, який взагалі робить можливим нашу позицію по відношенню до чужого психічного життя». Ідентифікацію З. Фрейд вважає первинною формою емоційного зв'язку з іншою особою, у зв'язку з чим ідентифікація виступає основним структурним компонентом соціалізації. Він вважав її несвідомої імітацією поведінки дорослих дитиною, що дозволяє йому освоювати моральні норми суспільства.

Особливу увагу в класичному психоаналізі приділено альтруїстичним почуттям, представленим як вимушена форма поведінки людини в протилежність біологічно заданих несвідомих потягів до агресії і руйнування з супутнім їм емоційним насиченням. Подібна амбівалентність почуттів, на думку З. Фрейда, призводить до внутрішніх протиріч [38].

К. Юнг розумів емпатію як «інтродекцію об'єкта, засновану на несвідомій проекції суб'єктного змісту». Емпатія, на думку К. Юнга, припускає суб'єктивне ставлення довіри чи впевненості в об'єкті. Це готовність зустріти об'єкт на півдорозі, суб'єктивна асиміляція, що приводить до хорошого розуміння між суб'єктом і об'єктом [17; 61].

Представники неопсихоаналізу Е. Фромм, Г. Саллівен, К. Хорні, Т. Рейк розглядають емпатію у вигляді чисто емоційного явища [61].

На думку Е. Фромма, любов є внутрішньо властивою людині сутністю, тобто генетично вродженої потребою. Е. Фромм аналізує різні форми вищих почуттів (турботу, відповідальність, повага, зацікавленість), які відображають різні сторони вищих форм емпатії. Однак при цьому дослідник термінологічно не звертався до феномену емпатії [269].

Представник англійської необіхевіористичної школи М. Аргайл розглядає такі фактори, що обумовлюють емпатію: здатність приймати ролі, міжособистісну мотивацію і наявність даного переживання в емоційній пам'яті емпатуючого. Аналогічна позиція відображена в концепції представника неопсіхоаналітичної школи Т. Рейка, який розумів любов, як емоційну єдність партнерів, як розчинення особистісних кордонів в інтенсивному співпереживанні позитивних і негативних емоцій [284].

Емпатії відведено важливе місце в понятійному апараті психоаналізу. Так, даний термін серед інших фігурує словнику психоаналізу В. Лейбіна і визначається так: «емпатія – глибоке розуміння однією людиною іншої, таке сприйняття та її психічного стану, завдяки якому здійснюється осмислення її внутрішнього стану» [137].

Найбільш всебічно емпатія досліджувалася в рамках гуманістичної психології. Гуманісти вважають, що емпатія є невід'ємним елементом психотерапевтичної та педагогічної взаємодії, умовою для конструктивних змін особистості, а також особистісного зростання та духовного розвитку [38].

К. Роджерс вважав, що емпатія є першою та необхідною умовою особистісного зростання, проте згодом першість він віддав конгруентності. Таким чином, можемо сказати, що К. Роджерс та його послідовники підкреслюють певні моменти, які є основою уявлень про емпатію. На основі їх думок, емпатія це процес який включає чутливість до емоційних станів інших; співпереживання; усвідомлення; когнітивне структурування

емоційних аспектів; мотивуючу установку на допомогу потребуючій людині [284].

В. Франкл, під поняттям «емпатія» розуміє співчуття однієї людини до іншої, при цьому наголошує на необхідності сприйняття відмінності іншої людини з любов'ю. При цьому любов, розуміється В. Франклом, як визнання права іншої людини на індивідуальний спосіб існування [235].

Представники біхевіористичної теорії та небіхевіористи вважають емпатію результатом соціального навчіння. Тобто, суб'єкт емпатії може проявляти співпереживання лише за умови наявності в його досвіді реакцій на подібний стимул-реакцію. У диспозиційній теорії особистості емпатійність суб'єкта розглядають як чинник його співучасті, поведінки спрямованої на допомогу іншим людям [38; 41].

У радянській психології емпіричне дослідження феномена емпатії першою здійснила Т. Гаврилова. На основі змістовного теоретичного аналізу, бачимо що вона визначила основні підходи до експериментального вивчення емпатії. На основі її дослідження, робимо висновки, що лише людина з високим рівнем розвитку емпатії, яка бачить горе іншої людини здійснює необхідні дії, спрямовані на покращення ситуації яка склалася [63].

Також, опираючись на власні дослідження Т. Гаврилова стверджує, що форми прояву емпатії ґрунтуються на розумінні та співчутті іншої людини. Також результати її досліджень показують, що особистості із високим рівнем емпатійності гнучкі, оптимістичні та проявляють інтерес до інших людей. Ригідність, егоцентризм та інтровертованість характеризують осіб із низьким рівнем емпатійності [61].

Г. Бреслав також вважає емоційну децентрацію початковим моментом співпереживання і співчуття, які він ототожнює [22].

Емпатія як механізм формування міжособистісних відносин сприяє їх розвитку і стабілізує, дозволяє надавати підтримку партнерові не тільки в звичайних, але і у важких, екстремальних умовах, коли він особливо її потребує [41].

Російський психолог В. Бойко вважає, що емпатія є маніпулятивним механізмом. Він стверджує, що емпатія та емпатійне ставлення використовується людьми для того щоб вплинути на партнера. Тобто, проявляючи співпереживання в спілкуванні, партнер нам відкривається, і ми можемо виявити його індивідуальні особливості та використати їх у власних цілях. Він розглядає поняття емпатії як форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, що в свою чергу дозволяє подолати її психологічний захист, пізнати властивості, стани та реакції, для того щоб зможти прогнозувати та адекватно впливати на її поведінку. Водночас науковець вважає, що все ж може існувати глибока емпатія, але за умови щирої симпатії до іншої особистості [17].

Інший російський психолог І. Юсупов на противагу К. Юнгу говорить, що до емпатії більш схильні інтерналі, а не екстернали. Також він наголошує на тому, що прояву та формуванню емпатії заважає надмірна тривожність, агресивність, егоїзм, агресивність та депресивність. А також такі особистісні установки як: уникання нових контактів, спокійне ставлення до проблем чи хвилювань інших людей та неприйнятність прояву допитливості [252; 254].

Також І. Юсупов виділяє чотири основних процеси емпатії, які проходять в різних формах і виконують певні функції:

- атракція + синтонія + співпереживання – рамки афективної регуляції;
- інтроекція + соціальна сенситивність + співчуття – рамки підсвідомого відображення;
- проекція + атрибуція + інтуїція – рамки випереджуючого відображення;
- інтеракція + рефлексія + сприяння (співдія) – рамки довільного регулювання [253].

Здатність до емпатії полягає у вмінні надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об'єкта емпатії. Деякі науковці вважають, що емпатія – це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають

емоційний досвід іншого. Інші визначають емпатію як поведінкову здібність, яка проявляється в допомагаючій, сприяючій та альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання чи проблеми іншої людини [38].

Підсумовуючи накопичені в психології розвитку дані про становлення здатності до співпереживання, М.-Л. Гофман робить висновки, що основою емоційного збудження в певній ситуації можуть бути різні процеси: реакція класичного обумовлення; співпереживання, що опосередковане наслідуванням; уявлення того, як людина почувала б себе на місці того, хто потребує допомоги. М.-Л. Гофман розглядає емпатію як біологічно обумовлену схильність до альтруїстичної поведінки. У своїх працях він наголошує на тому, що щире співчуття (емпатія) породжує альтруїстичну мотивацію допомагаючої поведінки [274].

Таку ж думку поділяє науковець Є. Ільїн. На його думку, емпатія є властивістю особистості, яка сприяє розвитку альтруїстичної поведінки. Тобто, людина із високим рівнем емпатії швидше готова допомогти в конкретній ситуації, ніж людина із низьким рівнем [93].

Ф. Василюк у своїх працях говорив про різноманіття стратегій дослідження емпатійності і емпатійних позицій, сформульовано уявлення про «композиційну структуру емпатії» [52].

Сучасні українські науковці-психологи О. Орищенко та О. Саннікова розглядають емпатію як складну багаторівневу інтегральну властивість особистості. Вони виділили три рівні в структурі емпатії. У формально-динамічний рівень входять якісні (модальні) та динамічні (особливості виникнення та протікання емпатійних реакцій) властивості емпатії. Змістовно-особистісний включає ті аспекти емпатії, що стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта. Соціальні та індивідуальні уявлення про існуючі соціокультурні «норми» емпатійних проявів відображає соціально-імперативний рівень [167; 198].

Українська психолог Л. Журавльова у своїх працях говорить про те, що емпатійний процес може припинитися в будь-який момент. На її думку,

розвиток емпатійного процесу буде залежати від багатьох факторів, а саме: соціальних, вікових, індивідуально-психологічних, статевих відмінностей та багатьох інших чинників. У її дослідженнях можемо побачити що низький рівень емпатії у юнаків зумовлює їх егоїстичну спрямованість, потребу у визнанні, орієнтацію на гроші. Також формує такі принципи та цілі, як «матеріальна забезпеченість життя», цінності «самоствердження» і професійного самовизначення («ефективність у справах», «обізнаність та остіченість»). Дівчата із низьким рівнем емпатії демонструють егоїстичну спрямованість, орієнтацію на гроші та розваги [84].

Б. Теплов у своїх працях щодо проблеми індивідуальних відмінностей багато говорив про емпатію. Так, автор стверджує що емпатія є ознакою та функцією «живого відображення», яка дає можливість істинно співчутливо до оточуючих. Науковець вважає, що для співчуття в повній мірі, необхідно спробувати поставити себе на місце іншого – «побувати в його шкірі» [225].

Отже, на основі теоретичного аналізу можемо дати таке визначення поняття «емпатія» – це багаторівневий, складний феномен який являє собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості.

1.1.2. Класифікація та структура емпатії

Попри низку наукових досліджень, які стосуються проблеми розвитку емпатії, немає єдиного поняття щодо її феноменології, генези, підходів до вивчення, класифікації та структури. Доцільно буде розглянути всі погляди науковців щодо феноменології, генези, підходів до вивчення, класифікації та структури емпатії з метою узагальнення даних характеристик.

Аналізуючи праці науковців-психологів можна стверджувати, що існує шість основних тенденцій щодо розуміння феноменології емпатії. Розглянемо їх детальніше:

1. Емпатія як когнітивний процес, тобто розуміння, сприйняття та осмислення внутрішнього стану іншої людини, здатності прийняти її роль та позицію [208; 259; 267];

2. Емпатія як складний афективно-когнітивний процес [61; 103; 207; 271];

3. Емпатія як раціонально-емоційно-інтуїтивна форма відображення [17];

4. Емпатія як емоційний процес переживання афективного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку [196; 260; 273; 281];

5. Емпатія як взаємодія когнітивних (пізнавальних), афективних (емоційних) і конативних (моторних, поведінкових, дієвих) компонентів [17; 196; 197; 211; 216].

На основі теоретичного аналізу психологічної літератури можна виокремити декілька підходів щодо визначення природи емпатії:

- симпатія (емпатія) як первинна емоція, психофізіологічна властивість тварин і людей, на основі якої розвиваються просоціальні почуття [286];

- емпатія в теоріях інстинктивного походження симпатії [213; 272];

- інтуїтивний відгук на будь-які прояви почуттів зі сторони інших людей як основа зародження емпатії [245];

- кінестетична теорія емпатії [267; 271];

- емпатія розглядається як умовнорефлекторний феномен, результат морального виховання та соціального навчіння [216].

Багатовимірність проблеми емпатії та ряд досліджень дає змогу виділити в структурі емпатії певні компоненти:

1. Емоційний. Характеризується здатністю розпізнавати і розуміти емоційні стани іншої людини. Здебільшого виступає як пасивне співчуття, форма співучасті в емоційному стані партнера, за яким немає дієвого початку («бачу, що йому погано»).

2. Когнітивний. Характеризується здатністю подумки переносити себе в думки, почуття і дії іншої людини. Виступає як прояв співчуття, сприймання і розуміння внутрішнього світу іншої людини, («мені шкода, що йому погано»).

3. Поведінковий. Характеризується здатністю використовувати способи взаємодії, що можуть полегшувати страждання іншої людини. Виступає у вигляді допомагаючої поведінки, з метою вирішення проблеми іншої людини та полегшення її переживань («я допоможу, я спробую допомогти»).

Також існують критерії щодо виокремлення видів і форм емпатії:

1) генезис емпатії (глобальна, егоцентрична та просоціальна емпатія);
 2) модальність основного компонента в структурі емпатії. Відповідно до даного критерію розрізняють емоційну, когнітивну та поведінкову емпатію;

3) рівень розвитку емпатії (елементарно-рефлекторні та особистісні форми емпатії). За даним критерієм визначення форм емпатії пов'язано із ціннісними орієнтаціями особистості та її загальною спрямованістю. Саме у відповідності до даного критерію, емпатія поділяється на співчуття і співпереживання;

4) диспозиційність емпатії (особистісна та ситуативна емпатія) [17; 87].

Також на основі теоретичного аналізу, можемо стверджувати, що існують різні погляди щодо форм та видів емпатії. Науковці-психологи виділяють такі форми емпатії:

- співпереживання та співчуття [63; 130; 216];
- активна та пасивна;
- конгруентна [64];
- рефлекторна та особистісна [60; 63].

Також науковцями виділено три види емпатії [211]:

- емотивну;
- пізнавальну (предиктивну);
- поведінкову (діяльнісну, вольову).

На думку А. Сопікова існує три види емпатії [212]:

1) емоційна, якщо в процесі моделювання суб'єктом об'єкта емпатії домінує емоційність;

2) пізнавальна, якщо в процесі моделювання суб'єктом об'єкта емпатії домінує інформативність;

3) поведінкова, якщо в процесі моделювання суб'єктом об'єкта емпатії домінує вольовий аспект.

В. Бойко у структурі емпатії виділяє: раціональний канал, що характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатійної людини на іншу людину – її стан, проблеми, поведінку; проявляється як прояв спонтанного інтересу до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного й інтуїтивного її відображення; емоційний канал емпатії, що визначає здатність людини входити до емоційного резонансу з оточуючими: співпереживати, проявляти співучасть; емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження», «підстроювання» до енергетичного поля партнера; інтуїтивний канал емпатії, як здатність людини помічати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості; на рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні дані про партнерів [151].

У своїй праці Т. Карягіна визначає емпатію як специфічний спосіб розуміння іншої людини. При цьому виділяє певні особливості емпатії:

1) особливий предмет розуміння – переживання об'єкта емпатії;

2) особливе джерело розуміння – співпереживання суб'єкта емпатії;

3) особливий характер розуміння – інтелектуально-раціональний та афективно забарвлений;

4) особливий метод розуміння – переживання суб'єктом емпатії почуттів об'єкта емпатії ніби своїх власних або розуміння за рахунок власного переживання, що є співпереживання іншій людині;

5) особливий контекст розуміння – внутрішня феноменологічна перспектива іншої людини [99, ст. 34].

Зарубіжний науковець Г. Барред-Ленард досліджуючи емпатію розробив модель її функціонування, яка включає в себе п'ять фаз:

1. Фаза попередніх умов;

2. Фаза емпатійного резонансу;
3. Фаза вияв емпатійного розуміння;
4. Фаза отримання емпатійного ставлення об'єктом емпатії;
5. Фаза зворотнього зв'язку [99, ст. 32].

Л. Журавльова розрізняє вісім рівнів емпатійних ставлень, які розвиваються взаємності від складності механізмів, що забезпечують функціонування емпатійного процесу:

- нульовий рівень – нульове емпатійне ставлення. В даному випадку емпатійність відсутня, проте лише за умови несформованості емпатійних установок. Тобто людина не може відчувати емпатогенну ситуацію, таким чином не відображає внутрішнього стану об'єкта емпатії;

- перший рівень – індиферентне емпатійне ставлення. Спрацьовує лише на основі механізмів емоційного зараження. Спочатку спостерігається байдужість до проблеми об'єкта емпатії, та після спостереження за емпатогенною ситуацією емпатуючий розуміє та відчуває що відбувається із об'єктом. Проте механізм емоційного зараження не провокує емпатійний процес. Таким чином, емоційне перемикання з переживань об'єкта емпатії на переживання її суб'єкта не відбувається;

- другий рівень – егоцентричне емпатійне ставлення. Воно розвивається на основі механізму ідентифікації та виявляється у формі співпереживання, яке за своєю природою є егоцентричним;

- третій рівень – суб'єктоцентричне емпатійне ставлення. Його основою є функціонування таких механізмів: особистісної та моральної рефлексії, емоційної децентрації, актуалізації установок, оцінки ситуації. Саме вони зумовлюють переживання суб'єктом емпатії почуттів стосовно її об'єкта. Здебільшого проявляється у формі співчуття, заздрості, радості за іншого, злорадства;

- четвертий рівень – дієве емпатійне ставлення. Проявляється у формі пасивного емпатійного ставлення (внутрішнього сприяння чи протидії) або активного емпатійного ставлення (сприяючій чи протидіючій поведінці).

Механізми когнітивної децентрації й антиципації забезпечують побудову моделі поведінки у внутрішньому плані. Реальну поведінку здебільшого мотивують утилітарні потреби, прагнення задовольнити суспільні очікування;

- п'ятий рівень – суб'єктне дієве емпатійне ставлення. Характеризується функціонуванням механізму когнітивної та емоційної децентрації. Проявляється в реальних допомагаючих діях стосовно об'єкта емпатії. Провідними мотивами таких дій виступають: особистісний сенс, моральні принципи, переконання та особистісні якості суб'єкта емпатії;

- шостий рівень – діалогічне емпатійне ставлення. Основою цього ставлення виступає функціонування системи пошуку активації. Діалогічні емпатійні відносини проявляються у формі надвчужання та ставлення до іншого як самого себе;

- сьомий рівень – дієве трансцендентне емпатійне ставлення. Його основою є механізм неадаптивної активності і проявляється у формі альтруїзму (героїзму) чи садизму (перетворенні його в безпомічний об'єкт своєї волі) [86; 87].

О. Орищенко у своїх працях розглядає емпатію як складну багаторівневу властивість особистості. Здійснений диференційно-психологічний аналіз дозволив їй виділити три рівні в структурі емпатії:

1. формально-динамічний – характеризує динамічні властивості емпатії (особливості виникнення і протікання емпатійних процесів);

2. змістовний, який включає ті аспекти емпатії, які стосуються вибору простору для емпатійних переживань і морально-етичного змісту її об'єкта;

3. імперативний рівень, який відображає індивідуальні уявлення про соціокультурні «норми» емпатійних проявів та переживань [167].

В якості параметрів на змістовному рівні існує одинадцять показників емпатійної спрямованості:

- емпатія щодо рідних та близьких людей;
- спектр широкого кола спілкування;

- емпатія по щодо героїв художніх творів;
- емпатія щодо тварин;
- аутоемпатія;
- емпатія щодо рослинного світу природи;
- емпатія щодо минулих подій в житті суб'єкта емпатії;
- емпатія щодо подій можливого майбутнього;
- загальний показник емпатійної направленості [167].

Значний внесок у сучасну психологію щодо проблеми емпатії зробила українська вчена Л. Журавльова, а саме описала питання: отногенезу емпатії, філогенетичних умов формування емпатії, концептуалізації генези та розвитку емпатії, особливостей функціонування трансфінітної емпатії.

Так, у своєму дисертаційному дослідженні Л. Журавльова серед емпатійних ставлень до живих об'єктів виокремлює такі [84; 87]:

- гомоемпатійне ставлення;
- квазіемпатійне ставлення;
- зооемпатійне ставлення;
- аутоемпатійне ставлення.

За реальністю об'єкта, що сприймається, авторка розрізняє такі типи емпатійних відносин:

- реальне емпатійне ставлення;
- віртуальне емпатійне ставлення;
- інтерсуб'єктивне емпатійне ставлення [84; 87].

Залежно від типу соціальних перцептів, які виділяє суб'єкт емпатії, в роботі авторки описано такі ставлення:

- моносуб'єктне емпатійне ставлення;
- інтерсуб'єктне емпатійне;
- групоцентричне емпатійне ставлення;
- родинне (кровноспоріднене) емпатійне ставлення;
- родове емпатійне ставлення;
- духовне емпатійне ставлення;

- універсальне емпатійне ставлення.

Залежно від модальності емоційного перемикання в її роботі розглядаються такі типи ставлень:

- консонансне емпатійне ставлення;
- дисонансне емпатійне ставлення;
- власне емпатійне ставлення;
- антиемпатійне ставлення ;

Залежно від просторово-часової спрямованості переживань об'єкта і суб'єкта емпатії авторка виділяє такі ставлення:

- ретроспективне емпатійне ставлення;
- симультантне (перцептивне) емпатійне ставлення;
- антиципуюче емпатійне ставлення.

За інтенсивністю функціонування конативних (дієвих) компонентів в емпатійному процесі розглядаються такі емпатійні ставлення:

- пасивне емпатійне ставлення;
- дієве емпатійне ставлення

До системи детермінуючих факторів генезису емпатії Л. Журавльова відносить:

- психофізіологічні (чутливість, емоційна лабільність нервової системи, розвиток першої сигнальної системи, невротизація);
- індивідуально-психологічні (чутливість, депресивність, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, самотність, ставлення до себе, самооцінка, Я-концепція, потреби, цінності);

Науковці-психологи стверджують, що основними внутрішніми чинниками, які впливають на формування Я-концепції особистості є такі: самоконтроль, ідентифікація, самопізнання, рефлексія, самосвідомість, самооцінка [31].

– типологічні (соціальний тип, акцентуації характеру – емотивність, педантичність, тривожність, циклотимність, демонстративність, екзальтованість, спрямованість особистості) ;

– соціокультурні (умови соціалізації, тип батьківського виховання) чинники [85].

Аналізуючи різні теоретичні підходи до вивчення проблеми емпатії, можна зробити такі висновки.

1. Емпатія вважається необхідним чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього єства, моральних відносин, естетичних норм, що культивуються.

2. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки.

3. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником під час надання людині допомоги.

Отже, дослідження науковців, які стосуються проблеми розвитку емпатії, дозволяють говорити про те, що емпатію розглядають як когнітивний процес, тобто розуміння, сприйняття та осмислення внутрішнього стану іншої людини, здатності прийняти її роль та позицію, як складний афективно-когнітивний процес, як раціонально-емоційно-інтуїтивна форма відображення, як емоційний процес переживання афективного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку, як взаємодія когнітивних (пізнавальних), афективних (емоційних) і конативних (моторних, поведінкових, дієвих) компонентів. Завдяки багатовимірності проблеми емпатії можемо також стверджувати про наявність емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів.

1.2. Формування професійної емпатії в процесі фахового становлення рятувальника

1.2.1. Психологічна характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах

Все більше сучасних науковців в якості предмету дослідження обирають діяльність. Про те свідчить низка психологічних праць вітчизняних та зарубіжних дослідників різних напрямів та течій [1; 34; 120; 138; 147; 156; 184; 242].

Визначення поняття «діяльність» у психології характеризується неоднозначністю та багатофункціональністю. Так, існує думка, згідно з якою «діяльність» це процес необхідної активності особистості [131; 200].

Проте ряд інших авторів під поняттям «діяльність» розуміють:

- вміння і здатність особистості перетворювати реальну дійсність [5];
- фактор розвитку особистості, відношення до соціального оточення, формування свого життя і соціальної реальності [138];
- духовний та матеріальний вплив у «суб'єкт-об'єктній» взаємодії [190].

Зарубіжними та вітчизняними науковцями-психологами розроблено концепції та види діяльності, а також розкривається зміст та сутність діяльності як психологічної категорії [7; 138; 147; 184; 190; 241; 242].

На основі теоретичного аналізу можна сказати про існування підходів до вивчення структури діяльності. Численні дослідження психологів дозволяють виділити мотиваційну (мотиваційно-потребнісна сфера), цільову (мета діяльності) та інструментальну (засоби діяльності) складові структури діяльності. Саме ці структурні елементи визначають внутрішню та зовнішню організацію діяльності [17].

Є. Клімов у рамках суб'єктного підходу центральним компонентом структури діяльності виділяє особистість, яка її здійснює [102; 138; 147; 241].

Проте, аналізуючи проблему структури діяльності, потрібно віддати належне іншим підходам та концепціям. Так, функціонально-алгоритмічний

підхід [9; 242] розглядає діяльність з позиції структурного аналізу та на думку В. Шадрикова включає в себе 5 рівнів:

- рівень особистісно-мотиваційного аналізу. На даному рівні відбувається вивчення потреб особистості та можливих варіантів їх задоволення в залежності особливостей обраної професії;

- рівень компонентно-цільового аналізу. На даному рівні виокремлюється мета та значення всіх операцій (дій), їх зв'язок з психічними процесами і властивостями, що забезпечують виконання тієї чи іншої діяльності;

- рівень структурно-функціонального аналізу. На даному рівні вивчаються окремі підсистеми та підструктури діяльності, особливості їх взаємодії, значущість і вагомість окремих компонентів;

- рівень інформаційного аналізу. На даному рівні визначаються способи отримання необхідної інформації, яка є важливою для виконання професійних дій;

- психофізіологічний рівень аналізу. Даний рівень дає змогу для вивчення фізіологічних систем, які опосередковують діяльність [241].

Увага дослідників концепції психофізіологічного змісту діяльності зосереджується на чотири-компонентній структурі, як включає в себе: інтенціональний компонент, операційний компонент, активаційно-регулюючий компонент, базовий компонент. Діяльність у концепції інтегральних психічних процесів розглядається з позиції макроструктури [138].

В. Шадриков у своїй концепції системогенези розглядає діяльність як цілісну систему її основних складових. Також в рамках цієї ж концепції діяльність виступає як єдність системного, генетичного та психологічного аспектів діяльності [242].

Багато зарубіжних та вітчизняних науковців активно досліджують проблему професійної діяльності. На основі аналізу їх наукових праць можна стверджувати, що професійна діяльність вимагає спеціальної фахової

підготовки та наявності необхідних особистісних якостей. Оскільки саме психологічний аналіз професійної діяльності дає можливість сформулювати вимоги до професійно важливих якостей [90; 98; 136; 221; 279].

У психологічній літературі такими науковцями як В. Варус, О. Євсюков, О. Тімченко, В. Калниш, В. Стасюк та ін.. проаналізовано зміст діяльності в різних професіях [50; 80; 96; 220]; професійна придатність до певних видів праці висвітлена в роботах таких вчених як В. Бодров, С. Ірхіна, В. Крайнюк, М. Корольчук, С. Корсун, Д. Сохадзе, А. Черняк [17; 95; 118; 119; 214; 240]; професійно важливі якості професіонала та особливості його становлення досліджували І. Кузнєцов, В. Ягупов [133, 255]; здібності широко досліджено в працях В. Шадрикова [241], готовність людини до різних видів праці представлено у працях А. Гулеватий, В. Пліско, М. Томчук, О. Узун, А. Федорчук [68; 173; 228; 231; 233].

Здебільшого науковцями розглядається професійна діяльність учителів, зокрема, Л. Келен, Ю. Костюшко, О. Темрук [101; 121; 224], професійна діяльність викладачів вищої школи досліджували Л. Долинська, І. Булах, С. Смирнов [23; 71; 206], особливості професійної діяльності психологів висвітлено у працях таких науковців як І. Батраченко, А. Борисюк, О. Корабліна, Н. Пов'якель, Н. Чепелева [14; 20; 111; 174; 239], Г. Дьоміна та О. Ратинська досліджували особливості професійної діяльності соціальних працівників [74; 187], О. Богачова та А. Борисюк визначили професійно важливі якості та особливості професійної діяльності медиків та медичних психологів [16; 20]. Проте особливої уваги привертає до себе діяльність фахівців екстремального профілю описана в працях таких науковців як Л. Артюшин, С. Мосов, О. Охременко, А. Захаревич, О. Урзун, Г. Католик, І. Корнієнко, Т. Корнілова, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Лебєдєв, В. Лефтеров, Н. Оніщенко, А. Тарас, К. Сельчонок, І. Приходько, О. Колесніченко, О. Тімченко, В. Дурдинець, Ю. Саєнко, Ю. Привалов, А. Столяренко, Г. Рева, В. Врублевський, В. Ксьонзенко, І. Мариніч, С. Яковенко [6; 89; 100; 113; 114; 117; 124; 136; 139; 165; 169; 170; 183; 185;

215; 221; 232; 256]. Зокрема, дослідження присвячено діяльності таких фахівців: працівники авіації (В. Кравчук, О. Ніконенко, Ю. Стрелков) [123; 162; 222], військових (М. Варій, М. Коваль, М. Козяр, Л. Снігур, О. Хижняк, Є. Подтергера, Е. Сарафанюк, К. Аветісян, О. Булгакова, Л. Дунець, В. Кремень, Б. Олексієнко, С. Максименко, О. Сафін, М. Костицький, Є. Литвиновський, О. Попович, В. Савінцев, В. Стасюк, О. Матеюк, М. Нещадим, Г. Воробйова, В. Осьодло, А. Порицький, Є. Потапчук, Л. Снігур, М. Томчук, В. Ягупов) [47; 48; 49; 56; 72; 125; 144; 146; 149; 150; 161; 166; 168; 178; 179; 209; 219; 228; 255], прикордонників (О. Волобуєва, О. Діденко, А. Журавель, М. Томчук, О. Торічний) [57; 70; 83; 228; 229], моряків (М. Корольчук, П. Криворучко, Е. Псядло, Л. Шафран) [115; 128; 186; 244], співробітників органів внутрішніх справ (Л. Балабанова, О. Бандурка, В. Барко, О. Тімченко, А. Желаго, О. Іванова, З. Ковальчук, О. Корнеєв, О. Кретчак, О. Кудерміна, Н. Кучеренко, В. Лефтеров, О. Тімченко, М. Логачов, С. Олексієнко, Л. Герман, О. Пархоменко, В. Пліско, В. Смірнов) [8; 9; 10; 77; 82; 94; 106; 112; 127; 132; 135; 140; 141; 145; 164; 172; 173; 204; 205; 227], рятувальників (А. Большакова, Л. Гонтаренко, І. Євграфов, О. Урзун, О. Тімченко, М. Коваль, М. Козяр, М. Кремень, М. Кришталь, А. Куфлієвський, С. Миронець, М. Поляков, А. Матюшкін, А. Снісаренко, Т. Шевченко, С. Яковенко) [19; 65; 75; 76; 105; 108; 109; 126; 129; 134; 152; 182; 210; 246; 256].

Деякі науковці наголошують на тому, що на здатність до діяльності в екстремальних умовах впливають певні фактори, а саме: вид, тривалість та інтенсивність дії екстремального чинника і характеру діяльності; попередній досвід, індивідуально-типологічні особливості особистості (нервово-психічна стійкість, тип темпераменту, домінуючі акцентуації, які призводять до порушення поведінки та психогенних деструкцій) [17; 91; 108; 169; 201; 221].

З. Ковальчук, досліджуючи вплив особистісних властивостей на формування професійної деформації працівників органів внутрішніх справ МВС України виявила, що існує зв'язок наслідків професійного «вигорання»

у слідчих із показниками: психоемоційного виснаження, особистісного віддалення, редукції персональних досягнень з професійною мотивацією, спонтанністю агресії, екстраверсією-інтроверсією. В оперуповноважених психологічні особливості прояву професійного «вигорання» пов'язані з деперсоналізацією, екстраверсією-інтроверсією, невмінням переключати агресію на діяльність або неживі об'єкти, особистісним віддаленням, ритуалізацією агресії, аутоагресією та емоційним виснаженням [106].

Аналіз психологічного впливу командира на підлеглих у військово-професійній діяльності досліджує О. Матеюк [149; 150]. Автор виділив систему методів альтераційного (трансформуючого) та пенетрантного (проникаючого) типів впливу начальника, що дозволяє зруйнувати соціально-психологічний захист підлеглого, також він відзначає малу ефективність деформуючого (дисторційного) типу впливу начальника.

Вітчизняні науковці М. Козяр та М. Коваль зазначають, що сучасна морально-психологічна підготовка військ, в першу чергу, полягає в цілеспрямованому розвитку та формуванні специфічних морально-психологічних якостей особистості, а саме: стійкість, активність, надійність, витривалість, які забезпечують відмінне виконання військовослужбовцями завдань, поставлених командуванням, що є важливим у складних умовах сучасної війни [49].

Є. Потапчук розглядає психогігієну як основний соціально-психологічний аспект збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Ним визначено основні суб'єкти впливу на формування психічного здоров'я: трудовий колектив, керівник та сам суб'єкт [179].

Проблема професійного зростання та професійного здоров'я фахівців, на думку І. Поповича, є відображенням більш загальної проблеми співвідношення особистості і професії загалом [176].

У своєму дисертаційному дослідженні грузинський фахівець Д. Сохадзе навів сукупність професійно важливих якостей, необхідних миротворцям для успішного виконання поставлених завдань: емоційно-вольова стійкість і

здатність знижувати вплив стресогених факторів обстановки; здібність до швидкого й оптимального розв'язання поставлених завдань; здібність до нормальної та підвищеної адаптації в умовах виконання завдань, а також позитивна мотивація на досягнення успішного результату, а не ухилення від проблем і труднощів [214].

О. Сафін у своїх працях розглядає психолого-акмеологічні особливості особистісного та професійного розвитку фахівців екстремальних професій. Він говорить про вплив особистісних якостей на виконання робіт в особливих умовах діяльності, а також про провідні властивості психіки, які забезпечують здатність успішно виконувати декілька певних дій одночасно [199].

Багато робіт присвячено впливу на зміст і результати екстремальної діяльності інтегральних психічних процесів та швидкості розумових і фізичних реакцій, як її активних регуляторів. Також психологами названо особистісні та психічні особливості, що призводять до професійної травматизації [17; 90; 97; 122; 242; 287]:

- низький рівень концентрації та швидкості переключення уваги;
- недостатня сенсомоторна та сенсорна координація;
- низький рівень емоційної стійкості;
- негнучкість мислення і поверховість суджень.

Також встановлено, що у людей зі слабким типом нервової системи в екстремальних умовах знижується загальний рівень надійності аварійно-рятувальної роботи, оскільки такі фахівці більше піддаються впливу подразників та частіше допускають помилки. Основними причинами, що призводять до помилок, дослідники називають емоції, пов'язані із завданнями професійної діяльності невизначеності екстремальної ситуації. Також деякі автори крім індивідуально-психологічних якостей, відмічають вплив на ефективність діяльності настанов особистості, таких як: наполегливе бажання досягнути мети; готовність до екстремальної

діяльності; бажання досягнути висот у професійній кар'єрі [17; 91; 122; 138; 241; 258].

Значна увага у психологічній літературі приділяється діяльності спеціалістів ДСНС України [65; 81; 108; 126; 139; 210].

У дослідженнях науковців здебільшого розглядається:

– ризик здійснення аварійно-рятувальних робіт у службі надзвичайних ситуацій [215; 221];

– психологічне забезпечення ризиконебезпечної діяльності [76; 129; 165; 182; 231];

– стилі спілкування та комунікативні здібності як працівників ДСНС так і майбутніх рятувальників-курсантів [105; 183];

– патопсихологічні розлади, що виникають внаслідок професійної діяльності, зокрема синдром вигорання [100; 152; 165; 246; 256].

Професійне становлення особистості однозначно пов'язане з рівнем розвитку професійно важливих якостей, природних задатків, фізичних можливостей та особливої схильності до виконання специфічних фахових завдань [44].

Проте найбільш активно у фахівців екстремального профілю досліджується стан психічної напруги, оскільки присутність психічної напруги знижує мобілізаційні резерви організму [108; 117].

Варто звернути увагу на те, що специфічним стресогенним чинником для професійної діяльності рятувальників під час несення добового бойового чергування є постійний режим тривожного очікування. Під час своєї зміни працівник аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС знаходиться в стані постійної бойової готовності, щоб у разі виклику поспішити на місце події для вирішення бойових завдань та надання допомоги потерпілим. Режим «очікування» та повна бойова готовність негативно впливає на стан як психічного, так і фізичного здоров'я, позаяк мають місце порушення режиму сон-неспанья.

Варто наголосити на тому, що час від моменту сигналу тривоги до виїзду аварійно-рятувального підрозділу складає 20 секунд. Саме за цей час черговий караул має одягнути захисні костюми та виїхати на виклик. Часто людське життя залежить від того, як швидко рятувальники прибудуть на місце надзвичайної ситуації, зберуть первинну інформації, приймуть рішення щодо вирішення ситуації та розпочнуть аварійно-рятувальні заходи.

Д. Лебедєв, досліджуючи соціально-психологічні чинники помилкових дій у професійній діяльності фахівців водолазних формувань аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, розробив професіограму водолаза, яка містила наступні властивості особистості: мнемічні, атенційні, сенсорні, моторні, імажинітивні, вольові, емоційні, комунікативні, інтелектуальні, спостережливість [142].

Серед основних професійно важливих якостей працівників диспетчерської служби ДСНС України, на думку Л. Гонтаренко, важливими є атенційні, імажинітивні, емоційні, мнемічні, моторні, вольові та комунікативні якості, а також провідні мотиви професійного вибору працівників чергово-диспетчерських служб екстреного виклику ДСНС України [65].

Досліджуючи проблеми розвитку професійно важливих якостей фахівців аварійно-рятувальної служби ДСНС України, М. Фомич вказує на проблему недостатньої ефективності професійної діяльності молодих офіцерів. Причинами поганої професійної підготовки, на його думку, є неудосконалена система розподілу випускників на первинні посади, відсутність обґрунтованих вимог до фахівців даного профілю, відсутність планованих та фундаментальних програм розвитку професійно важливих якостей в період професійної адаптації до умов службової та професійної діяльності. Також, науковець продовжуючи роботу над проблемою розвитку професійно важливих якостей фахівців аварійно-рятувальної служби ДСНС України доповнив перелік професійно важливих якостей начальників

караулів аварійно-рятувальної служби цивільного захисту такими, як: психомоторні, особистісні, фізичні, лідерські, мотиваційні та атенційні [234].

Є. Рядинська здійснила професіографічний опис діяльності фахівців гірничорятувальних підрозділів ДСНС України. Нею було виокремлено три основні групи психологічних властивостей, які безпосередньо визначають рівень професійної результативності фахівця. Вона називає такі професійно важливі якості гірничорятувальників, як емоційно-вольові, когнітивні та конативні якості [191].

В. Бут, здійснивши аналіз професійно важливих якостей газодимозахисника, визначив такі блоки особистісних якостей: мотиваційний, мнемічний, мисленнєвий, управлінський, емоційно-вольовий, атенційний та фізичний [24].

А. Снісаренко на основі здійсненого професіографічного аналізу діяльності начальників караулів ДСНС України, виділив такі професійно важливі якості даного фахівця: інтелектуальні, управлінські, емоційно-вольові, мнемічні, психомоторні, сенсорно-перцептивні. Також науковець наголошує на необхідності професійної спрямованості та професійній компетентності [210].

О. Запорожченко головною професійною якістю рятувальників вважає адаптивність, важливішою навіть за психічну стійкість. Також на думку науковця, рятувальнику мають бути притаманні такі якості, як тактичне мислення, здатність до ситуативного лідерства, готовність брати відповідальність за прийняті рішення [88].

І. Поляков ґрунтовно займаючись питанням професіографічного аналізу діяльності рятувальників аварійно-рятувальної служби пошуку і порятунку туристів ДСНС України, виділив необхідні для них професійно важливі якості. Науковець називає такі необхідні професійно важливі якості гірських рятувальників: інтелектуальні якості (до них автор відносить: уміння із повного обсягу інформації обирати необхідну чи важливу на даний момент; здатність всесторонньо розглядати проблеми; вміння аналізувати та

робити висновки в суперечливій ситуації; здатність приймати рішення в умовах дефіциту інформації та часу); вольові якості (вміння чітко виконувати накази та розпорядження керівництва; психофізіологічна стійкість та витривалість; наполегливість; вміння брати на себе відповідальність у складних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати високу активність); моторні якості (стійкість до статичних навантажень; здатність швидко працювати в умовах дефіциту часу; узгодженість рухів із процесами сприйняття, швидка сенсомоторна реакція на несподівані подразники) [175].

С. Мордюшенко, здійснивши професіографічний аналіз професійної діяльності кінологів-рятувальників ДСНС України, виокремив групи найбільш важливих професійних якостей [154]. А саме:

- моторні (висока фізична витривалість; здатність швидко діяти в умовах дефіциту часу; розвинута координація рухів та узгодженість одночасних рухів рук і ніг у різних поєднаннях);

- емоційні (здатність емоційного відгуку; турбота про тварин; емоційна стабільність та загальний емоційний тонус; гуманність; емоційна стійкість при прийнятті відповідальних рішень; сила емоційних реакцій)

- вольові (самовладання у екстремальних ситуаціях; висока стресостійкість; наполегливість; організованість та акуратність у роботі; енергійність; терплячість).

- когнітивні (вміння визначити декілька шляхів для вирішення проблемної ситуації та обирати найбільш ефективні; здатність до прийняття рішення в умовах дефіциту часу та інформації; здатність чітко та усвідомлено передавати свої думки та почуття за допомогою жестів, інтонації голосу, міміки; знання особливостей тварин, уміння розуміти та передбачати їхню поведінку).

А. Куфлієвський, досліджуючи проблему психологічного вигорання у працівників аварійно-рятувальних підрозділів, виділяє зовнішні та внутрішні чинники психологічного вигорання. Так, до зовнішніх чинників науковець відносить: високу відповідальність за виконання професійних обов'язків;

хронічно напружену психоемоційну діяльність; дестабілізуючу організацію діяльності; несприятливу психологічну атмосферу професійної діяльності; психологічно складний контингент, з яким фахівець зустрічається під час локалізації надзвичайної ситуації. До внутрішніх чинників професійного вигорання рятувальників науковець включає: емоційну ригідність; моральні дефекти й дезорієнтацію особистості; інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття й переживання) умов професійної діяльності [134].

Аналізуючи психологічні аспекти професійного становлення суб'єкта військово-професійної діяльності вчений В. Осьодло виявляє вплив на діяльність суб'єктної активності особистості. У структуру військово-професійної діяльності він включає діяльнісний, регулятивний та рефлексивний компоненти [168].

В. Шубнякова вважає, що професійно важливі якості та властивості рятувальників необхідно розділити на три групи: фізичні, психічні і діяльнісно-практичні. Група фізичних якостей залежить від рівня здоров'я майбутнього фахівця та його загальної фізичної підготовки. Група психічних якостей включає в себе здібності особистості, когнітивні та емоційно-вольові якості. Вони визначаються особливостями розвитку і типом нервової системи людини, рівнем її освіти та виховання, соціальним середовищем. До діяльнісно-практичних якостей відноситься рівень професійних вмінь та навичок фахівця, його професійна компетентність загалом [250].

Дослідження З. Диянної та І. Конопак дозволяють говорити про те, що рятувальники притаманні інтернальність, схильність до домінування, високий самоконтроль, реалістичність суджень, адекватна самооцінка. Також виявлено, що працівники аварійно-рятувальних підрозділів наділені сангвінічним типом темпераменту, низьким рівнем особистісної тривожності, низьким рівнем домагань, готовністю до ризику та високим рівнем самооцінки. Рятувальники стверджують що їм притаманні такі якості, як самоконтроль, витривалість, терпіння. Я-образ у них маскулінного типу [69].

Сучасні дослідження дозволяють говорити про те, що у майбутніх рятувальників переважає когнітивний компонент структури Я-концепції. Він виражається у зв'язках із соціальною ідентичністю, товариськістю і незалежністю. Також в структурі особистості курсантів виявлено емоційно-оцінний компонент Я-концепції. Він демонструє зв'язки із середнім рівнем домагань і адекватною самооцінкою, середнім рівнем ригідності, низьким рівнем фрустрації, середнім рівнем тривожності й агресивності. Поведінковий компонент виражається у тому, що під час виникнення конфліктних ситуацій у курсантів переважають такі типи поведінки, як співпраця та суперництво. Зі зростанням рівня тривожності у курсантів підвищується рівень фрустрації, що заважатиме їм іти до поставленої мети та досягати високих показників у професійній діяльності. Більшість досліджуваних курсантів прагнуть зберегти нейтралітет у групових суперечках і конфліктах та схильні до прийняття компромісних рішень [39].

Науковець А. Самсонов, досліджуючи рятувальників, виявив, що майже у половини респондентів спостерігається сильна нервова система і низький рівень тривожності, у третини було виявлено готовність до ризику. У рятувальників із низьким рівнем готовності до ризику спостерігається слабка нервова система та високий рівень тривожності. Працівники аварійно-рятувальних служб з вираженою готовністю до ризику, як правило, завчасно та ретельно здійснюють підготовку до діяльності в особливих умовах. Проте надмірне фізичне та психологічне навантаження підвищує ймовірність здійснення професійних помилок [195].

Дослідник С. Мул, здійснюючи дослідження психологічної готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності, виокремив в ній такі компоненти: мотиваційний, оцінний, вольовий, орієнтаційний. У них основними показниками виступають: професійного спілкування, комунікативні та організаційні здібності, стилі керівництва, ситуативно-особистісна орієнтація. На думку автора найбільш оптимальними для професійної діяльності в особливих умовах є змішані стилі спілкування та

керівництва, позаяк дають можливість для більш конструктивної взаємодії [157].

Також у науковій літературі широко досліджується проблема психологічної безпеки працівників екстремального профілю. Наприклад, І. Приходько у своїх працях описує здатність до відновлення спеціалістів, яка визначається через як термін «пружність системи психологічної безпеки» [180]. Автор виокремлює такі типи організації психологічної безпеки: продуктивний, репродуктивний та непродуктивний. Також він наголошує на тому, що вона залежить від таких чинників:

- попередньої цілеспрямованої професійної підготовки;
- ефективності психологічного супроводу діяльності;
- соціальної підтримки оточення;
- часу на відновлення;
- рефлексії пережитих стресових ситуацій.

Структура екстремальної діяльності, на думку М. Козяра, включає в себе такі компоненти: активаційно-регуляторний; виховний; операційний; базовий, який регулює стан фізіологічних функцій і забезпечує неспецифічне напруження; інтенційний або потребнісно-мотиваційний; організаційно-управлінський та комунікативний [108].

Виокремлено також такі елементи діяльності фахівців екстремального профілю, зокрема, оперативно-рятувальних підрозділів: змістовні, інформаційні, організаційні та оперативно-дійові.

Змістовні елементи, включають в себе: тип діяльності; мету; завдання; міру ризику для життя; загрози; готовність до подолання перешкод; можливі наслідки; відповідальність; самостійність у прийнятті рішення.

Інформаційні елементи – це інформаційне перевантаження або недостатність інформації, що створює панічні слухи. До організаційних елементів екстремальної діяльності належать: ступінь організованості; компетентність та авторитет керівництва.

До оперативно-дійових елементів належать: дефіцит часу; труднощі розуміння обстановки, які зумовлені багатогранністю розвитку подій; погане засвоєння дій та операцій, їх високий темп та невдачі при виконанні; специфічність реакцій психологічного захисту; наявність операційного та емоційного напруження; підвищені вимоги до розумових ресурсів та психомоторних функцій; сильне емоційне напруження, яке впливає на працездатність особистості; значну залежність ефективності праці від властивостей нервової системи, які визначають витривалість до екстремального напруження; зміну психічного напруження від високого до низького рівнів, що часом призводить до помилок навіть після припинення дії стресогенного чинника; зв'язок результатів роботи з попереднім досвідом, при якому людина звикає до екстремальних ситуацій [108].

Діяльність в екстремальних умовах пов'язана з різноманітними стихійними і техногенними аваріями і катастрофами, бойовими діями, масовими заворушеннями, що характеризується максимальним перевантаженням, або ж, навпаки, недовантаженням психічних функцій особистості [201].

Спеціальна література щодо проблеми екстремальної діяльності дає змогу виділити її основні специфічні особливості, до яких належать: стихійність і непередбачуваність; загроза для здоров'я та життя, як свого так і інших учасників екстремальної ситуації (потерпілих); недостатня прогнозованість; відсутність виробленого алгоритму дій та їх нестандартність; обробка великого обсягу інформації, яку потрібно сприйняти в умовах дефіциту часу; монотонність в умовах очікування сигналу до екстрених дій; часто відсутність достовірної інформації, що провокує велике психічне і фізіологічне навантаження на психофізіологічні функції і психічні процеси; наявність ризику та постійних або епізодичних стресогенних ситуацій і чисельних психотравмуючих стрес-факторів, які виникають у результаті стихійних лих, війн та катастроф, що створює загрозу для життя людей; порушення звичного режиму праці і відпочинку;

можливість появи негативних масових психічних станів – паніки, мародерства, гніву, жаху тощо [17; 34; 49; 108; 110; 113; 122; 139; 215; 221; 232; 277; 278].

Саме тому до фахівців екстремального профілю висуваються певні вимоги: вміння працювати у команді, що потребує значної сумісності; високий рівень професійної придатності; пізнавальна активність та здатність до швидкого логічного аналізу; можливість швидкої адаптації у нових умовах; працездатність, яка буде позбавляти втоми працівника; здатність контролювати свою поведінку, та відповідальність за прийняте рішення. Часто фахівці змушені працювати у надзвичайних ситуаціях у безперервному режимі, при підвищеній активності організму, значному інформаційному навантаженні, при сумісних взаємодіях, виконуючи одразу декілька функцій, що потребує сильного напруження. При цьому, як стверджують науковці, виникають зрушення як у показниках діяльності, так і у психофізіологічних функціях [17; 34; 73; 98; 110].

Особливості поведінки в екстремальних умовах проявляються в її дезорганізації; гальмуванні набутих навичок; неадекватних реакціях на подразники; зниженні працездатності; погіршенні переключення і розподілу уваги; звуження обсягу сприйняття; провалах пам'яті; появі імпульсивних дій; погіршенні продуктивного мислення; порушенні моторики. З'являються також вегетативні, психофізіологічні та біохімічні зсуви, зокрема, збільшення у сечі лейкоцитів, аскорбінової кислоти, кортикостероїдів; порушення частоти серцевих скорочень, дихання, кров'яного тиску.

Аналізуючи наукові праці щодо проблеми екстремальних факторів, як складових елементів екстремальної ситуації, можна говорити про об'єктивні, професійні та внутрішні фактори екстремальної діяльності.

До об'єктивних факторів належать: фактори середовища і фактори професійної діяльності. Фактори середовища – це шуми, вібрація, випромінення, загазованість, задимленість, температурні умови, радіація десинхроноз та інше. Вплив даних факторів на рятувальників, як правило

супроводжується недовірою до засобів індивідуального захисту та внутрішньою невпевненістю. Обмеження простору викликає фізичні та психічні ускладнення та може призводити до зниження рівня працездатності [76].

До факторів професійної діяльності належать: гіподинамія, монотонія, перенавантаженість, дефіцит, або перевантаження інформацією, сенсорний голод, перешкоди; загроза життю та здоров'ю, застосування зброї та спеціальних засобів, забезпечення правопорядку у період масових заходів; ліквідація.

До внутрішніх факторів екстремальних видів робіт відносять: загальний інтелектуальний рівень; особистісну стабільність, що зумовлює резистентність до стресу, соціалізація; відсутність у структурі особистості напруження, тривоги і психопатичних проявів; психодинамічні властивості, які зумовлюються типом нервової системи; екстра-інтроверсія; нейротизм.

Загалом діяльність в екстремальних умовах пов'язана із різноманітними стихійними, техногенними аваріями і катастрофами, бойовими діями, масовими заворушеннями, що характеризується максимальним перевантаженням психічних функцій особистості [201].

О. Євсюков досліджуючи проблему надійності діяльності рятувальників вважає, що мотивація та стан здоров'я, нервово-психічний стан і функціональні резерви ЦНС є її універсальними детермінантами [79].

На основі практичного досвіду психологів ДСНС України, виявлено ряд передумов вибору професії майбутніми рятувальниками, що впливають на рівні особистості:

- прагнення отримувати моральне задоволення від роботи;
- внутрішнє прагнення до роботи, пов'язаної з наданням допомоги іншим людям, альтруїзм, емпатія;
- схильність до ризику, небезпеки;
- схильність до військової служби;
- прагнення зробити професійну кар'єру;

- статус працівника державної аварійно-рятувальної служби;
- продовження сімейної традиції;
- бажання жити і працювати в конкретному регіоні;
- прагнення одержати вищу технічну освіту та ін.

Також багато праць демонструють дослідження щодо процесів адаптації та її закономірності як курсантів спеціалізованих вузів, так і працівників аварійно-рятувальних служб. Здійснено дослідження щодо негативного впливу стресу на адаптаційні процеси працівників ДСНС України [94; 159; 170].

Широко досліджуються особистісні та поведінкові особливості, які провокують виникнення професійного стресу під час роботи у екстремальних ситуаціях [203].

Також досліджуються засоби формування емоційної стійкості та толерантність до стресу у військовослужбовців [189; 220].

Вивчаються також професійно важливі якості особистості, що є необхідними для діяльності в особливих та екстремальних умовах, а саме: стресостійкість та компетентність [78; 139; 189; 242].

Проаналізовано також професійну надійність фахівця ДСНС України, його відповідальність та значимі психологічні властивості, зокрема риси характеру і темпераменту, а також вольові якості [9; 114; 231]. На основі таких досліджень було доведено, що слабка нервова система є несприятливою для екстремальних умов, оскільки підвищує стійкість до монотонного фактора [19; 80; 139]. У фахівців аварійно-рятувальних підрозділів зі слабкою нервовою системою, при високому емоційному напруженні раніше знижується активність діяльності [17; 92].

Класифікації екстремальних факторів, які викликають негативні емоційні реакції у людей, що пережили надзвичайну ситуацію, широко представлена у психологічних джерелах спеціального спрямування. Попри відсутність чіткої системи критеріїв їх виокремлення, ризиконебезпечні чинники досить ґрунтовно представлені в науковій літературі.

Плідно розробляються проблеми діяльності правоохоронних органів [9; 77; 95; 112; 127; 135; 145; 199;].

Аналізуються вимоги до діяльності працівників органів внутрішніх справ [11; 78], специфіка їх адаптаційних процесів [75; 94], як до роботи, так і до навчання у спеціалізованих закладах вищої освіти силових відомств.

Науковцями, які досліджують особливості правоохоронної діяльності, виокремлено наступні стресогенні чинники: [108; 221]:

- тривалість дії (коротчасні та довготривалі);
- характер дії на органи чуття (візуального, слухового, тактильного, нюхового).
- особливості психосоціальної мотивації (сімейне життя, стан здоров'я, і екстремальні умови);

Формування особистості починається ще задовго до навчання у закладах вищої освіти – з моменту виникнення бажання присвятити себе певному виду діяльності. Стійкі мотиви особистості формують її спрямованість, що обумовлює вибір певної діяльності. Таким чином, виникнення мотивів професійного спрямування можна вважати початком професійного розвитку особистості [158].

У процесі навчання в майбутніх правоохоронців формується система професійних мотивів, які стануть рушійною силою розвитку професійно-психологічних якостей. Розглядаючи вимоги до професійно-психологічних якостей правоохоронців для успішного виконання завдань в екстремальних умовах, слід говорити про рівень їх готовності або придатності до небезпечної діяльності з високим ступенем ризику. У літературі описується, що готовність до діяльності є структурним особистісним утворенням, до складу якого входять морально-вольові якості особистості, мотиви діяльності, знання, практичні уміння й навички, індивідуально-психологічні якості, які забезпечують ефективне включення в нову сферу діяльності й ефективність її виконання [58].

Морально-психологічна підготовленість до дій в екстремальних умовах – це специфічна вихованість працівника, що забезпечує високу професійну і моральну поведінку в критичних ситуаціях, вона включає: вірність професійному обов'язку; вірність товариського обов'язку при дії в складі груп; вміння керувати собою в професійних, моральних і психологічно важких умовах; мобілізувати всі свої сили і можливості; не вчиняти імпульсивних вчинків, що можуть вплинути на виконання роботи. Екстремальна розвиненість характеризується високим рівнем розвитку якостей, що забезпечують успішність дій в екстремальних умовах, зокрема, волевих (цілеспрямованість, сміливість, мужність, стійкість, рішучість, відповідальність, пильність); професійно-психологічної стійкості; здатності вести боротьбу нервів з озброєним противником; особливо розвинених пізнавальних якостей (спостережливості, швидкості мислення, прогностичності, кмітливості; особливо розвинених фізичних якостей: фізичної витривалості, сили, спритності, швидкості рухових реакцій) [221].

Науковець О. Кудерміна у своїх працях зосереджує увагу на таких негативних чинниках як: недосконалість кадрового забезпечення через суттєві недоліки професійного відбору, недостатність моральних уявлень, низький статус фахівця екстремального профілю, відсутність системи та змісту професійної освіти, проблеми у процесі професійної ідентифікації [132].

У вивченні впливу екстремальних факторів на бойову готовність військ, військові психологи прийшли до висновку, що буде доцільно виокремити такі їх види:

- зовнішні та внутрішні, до яких відносять соціальні (ставлення людей до війни, до своїх військовослужбовців, згуртованість військового підрозділу) та бойові (інтенсивність бойових дій, особливості застосування зброї, людські втрати тощо);
- специфічні та неспецифічні для бойової обстановки;
- стресори безпосереднього та опосередкованого впливу [47; 110].

Досліджуючи проблему психічного здоров'я військовослужбовців Є. Потапчук зосереджує увагу на критичних ситуаціях, зокрема, у службовій діяльності та сім'ях, які пов'язані зі станом здоров'я. Науковець називає такі причини виникнення критичних ситуацій в службовій діяльності: надмірне навантаження, нездатність виконувати професійні обов'язки, конфліктні стосунки у команді, вимушена внутрішньо-колективна ізоляція, страх кримінальної відповідальності за невиконання професійного обов'язку [179].

Б. Смирнов та О. Долгополова пропонують до розгляду три основні групи факторів, які обумовлюють екстремальну діяльність: внутрішні (психічні стани і властивості особистості); зовнішні умови (оточення, особливості діяльності, керівництво); показники та результати діяльності [203].

Підсумовуючи, можемо сказати, що діяльність в особливих та екстремальних умовах вимагає від фахівців наявності не лише високого рівня кваліфікації, знань, навичок та досвіду. Важливими будуть також особистісні якості, психодинамічні властивості, які зумовлюються типом нервової системи, емпатія у формі допомагаючої поведінки, опірність до стресу, низький рівень тривожності, вміння працювати у команді, пізнавальна активність та здатність до швидкого логічного аналізу, стійкість психофізіологічних функцій та психічних процесів.

1.2.2. Поняття професійної емпатії в структурі особистості майбутніх рятувальників як представників допомагаючих професій

Аналізуючи погляди науковців різних психологічних теорій на проблему емпатії можемо говорити про те, що вона вважається ефективним способом розуміння та пізнання внутрішнього світу іншої людини [202]; є необхідною умовою загального розвитку особистості в суспільстві [54; 59; 62; 236], міжособистісного взаєморозуміння [107] та емоційного інтелекту [237]; ефективним засобом для опанування та розуміння моральних відносин,

етичних норм [3; 46]; емпатія виступає основою для морального розвитку особистості [63; 130; 270] високий рівень емпатії сприяє формуванню альтруїстичного стилю поведінки [55; 207; 261]. Також емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності представників допомагаючих професій, а саме рятувальників [27].

Проблема необхідності підвищення ролі емпатії в особистісному розвитку давно є предметом наукових досліджень у психології. Це пов'язано з тим, що емпатія як психологічний феномен має суттєвий вплив на всю особистість в цілому, підвищує мотивацію і продуктивність діяльності та розширює уявлення про її ефективність.

Здатність до емпатії полягає у вмінні надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об'єкта емпатії. Деякі науковці вважають, що емпатія – це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають емоційний досвід іншого. Інші визначають емпатію як поведінкову здібність, яка проявляється в допомагаючій, сприяючій та альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання чи проблеми іншої людини. М.-Л. Гофман розглядає емпатію як біологічно обумовлену схильність до альтруїстичної поведінки. У своїх працях він наголошує на тому, що щире співчуття (емпатія) породжує альтруїстичну мотивацію допомагаючої поведінки [274].

Також емпатія як мотиваційний фактор допомоги поділяється на певні форми допомагаючої поведінки: власне дії, спрямовані на надання допомоги; просоціальна поведінка, альтруїстична поведінка. Так Ч. Батсон сформулював свої гіпотезу «емпатія – альтруїзм». Суть її полягає в тому, що справжня альтруїстична поведінка людини, спрямована на допомогу іншій, не передбачає у відповідь жодної вигоди чи соціального заохочення, зростання поваги чи самоповаги внаслідок надання допомоги, змотивована саме емпатією [261].

Питання розвитку емпатії здебільшого розглядається в двох основних контекстах – особистісному (загальнолюдському) та професійному. Часто ми говоримо про емпатію в різні вікові періоди, загалом про емпатійність у

нашому суспільстві на протилежності агресії та відсутності співчуття щодо інших людей. Також емпатія широко розглядається в роботі фахівців професій допомагаючого типу.

Нуковці-психологи, які розглядають емпатію як фактор мотивації моральної поведінки та альтруїзму, дають їй певні визначення в даному контексті:

- афективна відповідь, більш відповідна ситуації іншої людини, ніж власній [274];
- почуття орієнтовані на іншу людину, відповідні її психоемоційному стану [262];
- афективна реакція на емоційний стан іншої людини та іноді аналогічне відчуття чи переживання, яке спрострігається у тієї людини [276];
- здатність емоційно реагувати на переживання інших людей [63; 268]

Гуманізація відносин у суспільстві передбачає наявність уміння зрозуміти іншу людину, увійти в її становище, а також здатності до співпереживання та співчуття, що, в свою чергу, спонукає до допомоги. Саме здатність людини співпереживати іншим – це один з основних мотиваційних чинників вибору допомагаючих професій [28]. Також розглядається поняття професійного співпереживання та готовності [285].

Допомагаючі професії належать до типу соціономічних, тобто професій системи «людина – людина».

Найчастіше емпатія, як професійно важлива якість, досліджується у представників таких допомагаючих професій як: психотерапевти [265], медики [153; 264; 275], вчителі [51; 104; 148] та викладачі закладів вищої освіти [282], практичні психологи [67; 230], працівники соціальної сфери, їх професійної підготовки та самовизначення [74; 177; 187; 193; 194] та ін.

Емпатію представників допомагаючих професій можна досліджувати за двома напрямками: емпатія як чинник успішного здійснення професійної діяльності та емпатія як мотиваційний чинник вибору професії [28].

Емпатія в медичній практиці є вкрай необхідною, неабияк впливає на успішність лікування та подальші сприятливі умови перебігу хвороби. Емпатія у практичній діяльності лікарів дозволяє ставити більш точні та ранні діагнози й уникати зайвих досліджень, що дозволяє досягти стійких результатів у процесі лікування. Виявлена О. Богачевою структура емпатії терапевтів вказує на високу роль емпатії в їх повсякденній практиці. Емпатія для терапевтів є невід'ємною якістю професійної компетентності, що допомагає передати пацієнту те, що його зрозуміли та готові допомогти. Також емпатія як якість особистості лікаря допоможе налаштувати емоційний зв'язок та сприятиме відкритій, довірливій атмосфері у спілкуванні між лікарем та його пацієнтом [16].

Також важливу роль емпатія посідає в діяльності представників таких соціономічних професій психолог та педагог.

Так, емпатія психолога слугує універсальним «ключем» до душевних переживань особистості клієнта. Оскільки професійна діяльність психолога – практика вимагає від нього наявності не лише знань, вмінь та навичок, а й професійно важливих особистісних якостей. Наявність емпатії в структурі особистості психолога допоможе в процесі взаємодії із клієнтом продемонструвати своє щире бажання допомогти клієнту у важкій життєвій ситуації. «Емпатійне слухання» в практиці психолога чи не найважливіше вміння. Оскільки здатність психолога до емпатійного слухання сприяє у створенні позитивного мікроклімату у роботі із клієнтом та у налагодженні рапорту [288].

Педагогічна діяльність вимагає від особистості педагога вміння орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, моделювати варіанти можливих наслідків від поступків та дій оточуючих. Тут зростає роль інтуїтивного розуміння іншого; коли аналіз проходить без участі логіки, на основі несвідомих співставлень з минулим досвідом. Емпатія для педагогів є однією з найважливіших професійних якостей і виступає одним із чинників успішності в їх професійній діяльності [288].

Загалом розвиток професійної емпатії в процесі становлення особистості фахівця займає значне місце і виражається в оволодінні на професійному та особистісному рівнях здатністю до ефективної міжособистісної взаємодії з іншими людьми.

Проте, на жаль, зовсім відсутні дослідження емпатії рятувальників як найяскравіших представників допомагаючого типу професій.

Аналізуючи діяльність рятувальників можемо сказати, що успіх у виконанні службового обов'язку залежить не лише від знань, вмінь та навичок отриманих на університетських лавах. Оскільки рятувальники свідомо йдуть на ризик, виконуючи свій професійний обов'язок, то важливими також будуть мотиваційний компонент, моральні, волеві та особистісні якості особистості [42].

Ефективне виконання професійних обов'язків працівником служби ДСНС потребує не лише оперування широкими й різнобічним професійними знаннями, вміннями та навичками, а й вимагає наявності певних психологічних якостей. Професійна діяльність рятувальників пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням та ризиком для життя, тому саме бажання допомогти людям у багатьох випадках переважає над страхом смерті, що дає можливість успішно виконувати професійне завдання. Саме емпатія як форма допомагаючої поведінки буде мобілізувати та спонукати їх до здійснення аварійно-рятувальних дій, спрямованих на порятунок потерпілих [288].

Готовність до діяльності в особливих та екстремальних умовах визначається наявністю внутрішньої мотивації до надання допомоги людям, які її потребують. Мотивом-посередником у діяльності представників екстремального профілю впевнено можемо назвати емпатійне співчуття та співпереживання [27].

При порятунку людей рятувальник повинен не просто виконувати свій обов'язок, який прописаний у присязі, а розпочати активну дію. Яка в свою чергу виникає внаслідок проникнення в сутність емпатогенної ситуації,

спрямовану на її розв'язання. Відповідно, рятувальник повинен бути наділений емпатією в контексті однієї з форм, а саме – співпереживання. Таким чином, емпатійну дію доцільно розглядати як складну функціональну систему, в якій когнітивний та емоційний компоненти складають взаємозумовлену єдність, що опосередковує дію [33].

Дискусії стосуються здебільшого особливостей емоційного відгуку, зокрема, нормативного та ситуаційного, позаяк емпатія вважається важливим фактором мотивації допомагаючої поведінки. Також проблема емпатії задає потребу в необхідності виокремлення різноманітних форм допомагаючої поведінки, зокрема, просоціальної, альтруїстичної, та дії, спрямовані на допомогу.

Говорячи про взаємозв'язок емпатії та допомоги, важливо наголосити на такому феномені як емпатійний дистрес. Проявляється емпатійний дистрес у вигляді негативних почуттів та емоцій внаслідок споглядання на страждання іншої людини. Високий особистісний емпатійний дистрес слугує мотивом виникнення допомагаючої поведінки [263].

С. Нартова-Бочавер вважає, що підґрунтям допомагаючої поведінки є безпосередньо готовність особистості до прояву допомоги. Готовність до допомагаючої поведінки передбачає наявність певних особистісних ресурсів: когнітивних (аналізується несприятлива ситуація в якій знаходиться інша людина, розуміння того, чим ми можемо допомогти та приймаємо оптимальне рішення), поведінкових (передбачається наявність здібностей та можливості надання допомоги) та мотивації допомоги (внутрішнє бажання врятувати людину від страждань). Поняття мотивації допомоги зазвичай використовується в контексті афективного компонента готовності до допомоги як мотиваційно-афективної сфери особистості. Тобто ініціює альтруїстичний вчинок. Дослідження даного автора свідчать про те, що необхідною умовою надання допомоги є стійкість альтруїстичного наміру [160].

Саме тому, бачимо, що емпатія може претендувати на професійно важливу якість особистості рятувальників, позаяк вона сприяє оптимальному набуттю відповідних професійних вмінь і навичок [42].

Саме тому, ми переконані, що *професійна емпатія рятувальника* – це багаторівневий феномен, який є сукупністю емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості рятувальника, що викликає внутрішню мотивацію до надання допомоги.

Доцільно буде описати соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії з огляду на специфіку діяльності майбутніх рятувальників. Адже саме вони сприятимуть оптимальному розвитку професійних навичок та вмінь майбутніх рятувальників. До них належать:

1. первинна здатність до емпатії (наявність вище низького та середнього рівнів емпатії);

2. емпатійний досвід (емпатія високого рівня у рятувальників та їх систематична участь як суб'єкта емпатії емпатогенних ситуацій у цивільному житті сприятиме виконанню професійних обов'язків, ситуації припинення або полегшення страждання та покращення стану потерпілих);

3. повага до професії та самоповага рятувальника. Ризик та відповідальність, з якими рятувальник перетинається чи не накожному бойовому чергуванні важко перебільшити. Емпатія як мотиваційний чинник вибору такої благородної професії, чинник відповідального та зразкового виконання професійного обов'язку збільшуватиме популярність, цінність та повагу до професії рятувальника в очах пересічних громадян. Кількість врятованих потерпілих, успішно виконаних бойових завдань будуть сприяти підвищенню самоповаги у рятувальника за проведену роботу, а також зростанню емпатійної активності в майбутніх емпатогенних ситуаціях. Тобто, повага суспільства та самоповага до рятувальника до самого себе як до фахівця сприятимуть бездоганному виконанню службових обов'язків;

4. регулярність надання допомоги. Фахівці аварійно-рятувальних підрозділів чи не щодня зустрічаються із необхідністю рятувати людське життя, тому допомагаюча поведінка як дієва форма емпатії буде проявлятися на кожному бойовому чергуванні. Проте, в даному випадку, існує небезпека виникнення «професійного вигорання» та можливої професійної деформації, і, як наслідок, формального ставлення до надання допомоги потерпілим. Така ситуація не принесе задоволення від професії;

5. обов'язковість надання допомоги. Дана ситуація залишає рятувальника без вибору. Він присягнув на вірність державі та народові, тим самим зобов'язав себе надавати допомогу у будь-якій ситуації, часто ризикуючи своїм життям. У випадку не належного надання допомоги може привести до скарг, дисциплінарних чи матеріальних стягнень. Таким чином, внутрішні фактори (особистісні якості) підкріплені зовнішніми, що підсилює мотивацію надання допомоги.

На основі ґрунтовного теоретичного аналізу нами виокремлено такі компоненти професійної емпатії:

1. Когнітивний компонент;
2. Емоційний компонент;
3. Мотиваційний компонент;
4. Поведінковий компонент.

До психологічних чинників розвитку професійної емпатії віднесемо: високий рівень соціального та емоційного інтелекту; здатність рефлексії; загальний розвиток емпатійності, як сукупності здібностей, психологічних властивостей та якостей майбутнього професіонала, що визначають можливість прояву в нього феномену емпатії; адекватний рівень самооцінки; впевненість; комунікативні здібності; емоційна стійкість; самокритичність; здатність до сміливих, рішучих, ініціативних дій спрямованих на порятунок потерпілих; бажання розвиватися в професії. Значна частина з перерахованих якостей присутні в професіограмі рятувальника. Також важливим фактором,

що сприятиме розвитку професійної емпатії буде середовище закладу вищої освіти, де навчається майбутній рятувальник. Курсанти повинні бачити прояв емпатійності у керівництва, викладачів та інших учасників освітнього процесу.

Підсумовуючи, можемо говорити про важливість розвитку емпатії у майбутніх рятувальників. Ми пререконані, що курсанти-майбутні рятувальники, наділені емпатією, будуть з більшою цікавістю вивчати спеціальні дисципліни та відточувати практичні навички, позаяк розумітимуть рівень відповідальності, покладений на них за порятунок потерпілого населення. В майбутньому – будучи працівниками ДСНС України, високий рівень емпатії спонукатиме їх до підвищення професійної кваліфікації.

Висновки до розділу

У розділі проаналізовано понятійно-термінологічний апарат дослідження, розкрито сутність понять «емпатія», «емпатійна поведінка», «професійна емпатія рятувальника» та їх роль і місце у структурі особистості майбутніх рятувальників, як представників допомагаючих професій; подано результати теоретико-методологічного аналізу з питань дослідження феномену емпатії, її класифікації та структури; формування професійної емпатії у процесі фахового становлення рятувальника; подано психологічну характеристику діяльності в особливих та екстремальних умовах.

Визначено, що проблема емпатії широко досліджується у психології та суміжних науках. На основі теоретичного аналізу встановлено, що психологи-науковці вважають емпатію одним з провідних чинників особистісного та професійного розвитку. Крім того, на думку вчених (О. Алпатова, Л. Журавльова, І. Коган, М. Обозов, О. Орищенко, О. Саннікова, О. Чебикін) емпатія лежить в основі міжособистісного взаєморозуміння та впливає на розвиток емоційної зрілості особистості в цілому. Показано, що альтруїстичний стиль поведінки, розвиток гуманності, засвоєння моральних та естетичних норм у суспільстві також ґрунтуються на здатності до емпатії (Ч. Батсон, М. Гофман, П. Єршов, В. Петровський, С. Тарновський, В. Шпалінський). Дослідники, які займаються питанням мотивації у професійній діяльності (О. Богачова, А. Бохарт, Р. Еліот, Л. Грінберг, С. Мітіна, С. Нартова-Бочавер) зазначають, що мотивом вибору допомагаючої професії виступає емпатійне співчуття та співпереживання. Про це свідчать численні дослідження емпатії у структурі особистості таких фахівців, як психологи, психотерапевти, лікарі, вихователі, вчителі, педагоги, соціальні працівники та соціальні педагоги. Проте виявлено, що практично відсутні дослідження емпатії представників ризиконебезпечних професій.

З'ясовано, що здатність до рефлексії, впевненість, емоційна стійкість, комунікативні здібності, самокритичність, здатність до сміливих, рішучих, ініціативних дій, бажання розвиватися у професії, загальний розвиток емпатійності, адекватний рівень самооцінки, високий рівень соціального та емоційного інтелекту вважаються важливими психологічними чинниками розвитку професійної емпатії (В. Бойко, Т. Гаврилова, Л. Журавльова, О. Саннікова, О. Орищенко, І. Попович, О. Савчук, В. Філатов та ін.). При цьому наголосити, що значна частина з наведених вище якостей присутні у професіограмі рятувальника.

На основі опрацьованих наукових досліджень визначено основні функції, завдання та компоненти службової діяльності представників ризиконебезпечних професій. Встановлено негативні фактори та стрес-чинники, що супроводжують професійну діяльність фахівців екстремального профілю. Описано вимоги щодо особистісних та психофізіологічних якостей, які висуваються до кандидатів на службу та на навчання до відомчих закладів.

Констатовано, що професійна емпатія рятувальника – це складний феномен, який становить собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості рятувальника, що обумовлює мотивацію надання допомоги потерпілим.

Розроблено чинники професійної діяльності майбутніх рятувальників, що сприятимуть розвитку емпатії. Це первинна здатність до емпатії, досвід, повага до професії та самоповага рятувальника, регулярність та обов'язковість надання допомоги. Визначено, що важливим фактором, який сприятиме розвитку професійної емпатії, є середовище закладу вищої освіти, де навчається майбутній рятувальник.

Виокремлено провідні компоненти професійної емпатії (когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий).

Наведені теоретико-методологічні концепції та положення були покладені в основу подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на визначення соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях автора: [27; 28; 31; 32; 33; 34; 37; 38; 39; 41; 42; 44].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

2.1. Загальна характеристика етапів, методів і методик експериментального дослідження та груп досліджуваних

План експериментального констатуючого дослідження, на нашу думку, повинен бути реалізований послідовно у такий спосіб.

1. Вибір наукового підходу дослідження – важливий аспект, оскільки на основі обраного підходу дослідження будуть визначені методи та методики отримання емпіричних даних. Найбільш важливим принципом є валідність. Методи та методики отримання емпіричних даних повинні забезпечити емпіричну та внутрішню валідності.

2. Формування вибірки дослідження, відбувається з огляду на те, що за кількістю досліджуваних має бути достатньою для забезпечення зовнішньої валідності, а для забезпечення прогностичної валідності – еквівалентною до генеральної сукупності.

3. Процедура отримання емпіричних даних, яка несе найбільшу інформативність про досліджувану проблему повинна відбуватися за умови максимального дотримання інструкцій щодо застосування необхідних методів й методик для отримання емпіричних даних щодо проблематики дослідження, її критеріїв, чинників та компонентів.

4. Інтерпретація результатів констатуючого етапу експерименту повинна бути реалізована за таких умов:

- обробка емпіричних даних за допомогою таких методів статистичного аналізу, які є найбільш адекватними для визначення прихованої інформації про особливості функціонування об'єкту дослідження;

- опис та характеристика отриманих результатів статистичного аналізу, з метою визначити ступінь достовірності гіпотез у їх статистичному варіанті, опираючись на чіткі математичні показники.

- етап узагальнення, який передбачає формулювання висновків здійсненого експерименту через об'єднання всіх отриманих компонентів у єдине ціле. Результати етапу узагальнення, можна сказати, є основою проведеного дослідження, позаяк саме результати визначають та демонструють його цінність та перспективи подальших досліджень, а також впливає на якість психологічної теорії.

На основі проведеного критичного аналізу, нами було прийнято рішення про застосування в даному дослідженні особистісно-діяльнісного підходу. Вагомими аргументами виступили такі:

- дослідження соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників повинно відбуватися у взаємозв'язку особистісних і професійних особливостей;
- теоретичне дослідження феномену емпатії засвідчило, що здебільшого емпатія розглядається у двох напрямках особистісному і професійному;
- дослідження формування професійної емпатії майбутніх рятувальників досліджувалося в процесі їх фахового становлення.

Вважаємо вищенаведені аргументи достатніми на користь застосування особистісно-діяльнісного підходу.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень феномену «емпатія» дозволяє виявити багатозначність її функцій, форм, механізмів, типів, різноплановість моделей емпатійного процесу, його структурних компонентів, етапів, стадій, факторів. Із огляду гіпотез і підходів щодо вирішення проблеми емпатії вимальовується строката картина міркувань.

Термін емпатія в даний час трактується в різних аспектах. Під емпатією розуміють психічний процес, який дозволяє одній людині зрозуміти переживання іншої; діяльність людини, яка дає змогу певним чином будувати спілкування; особливий вид уваги до іншої людини; сукупність

емоційних, когнітивних та поведінкових вмінь, навиків, здібностей особистості.

Думки щодо феноменології емпатії та її механізмів, на сьогоднішній день є дуже суперечливими. Проведено безліч досліджень, спрямованих на виявлення чинників, що впливають на виникнення та особливості протікання емпатійного процесу. Ці чинники перш за все пов'язані з минулим досвідом, насамперед емоційним, комунікативним, розвитком пізнавальних процесів та особливостями особистості «суб'єкта». На емпатійність людини впливають і особистісні чинниками, а саме: висока поведінкова пристосовність, емоційна чутливість, зацікавленість в інших людях, гнучкість, екстраверсія, стійкість особистості, домінуюча мотивація (колективістська або егоцентрична), стійкість мотивів.

Емпатія вступає як безумовно позитивне ставлення до іншої людини, характеризується духовною єдністю. Суб'єкт емпатії може настільки сильно перейнятися переживаннями іншої людини, що тимчасово ототожнюється з нею. Ця особистісна якість стимулює вияв альтруїстичної поведінки особистості на відображає рівень морального розвитку особистості. Емпатія як безумовно позитивне ставлення до іншої людини вважається моральною якістю особистості, а також майбутнього фахівця. Важливим буде дослідження рівня розвитку емпатії майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки, позаяк у період фахового навчання відбувається не лише професійний розвиток, а й особистісний. Формується готовність до професійної діяльності, система професійних і людських цінностей, закладаються основні норми соціальної взаємодії, міжособистісного спілкування, розвиваються важливі професійні якості особистості.

Попри професійні вміння та навички, які будуть важливими для успішного виконання службового обов'язку, необхідно звернути увагу на мотиваційний компонент, моральні та волеві якості особистості рятувальника. Варто наголосити про ризик, який постійно супроводжує працівників аварійно-рятувальних служб. Нервові збудження, сплеск емоцій,

тремор, страх, біль і ще багато інших фізіологічно-емоційних проявів виникають у рятувальників внаслідок реальної небезпеки. У даній ситуації, емпатія виступає як мотиваційний фактор професійної діяльності, сприятиме мобілізації всіх ресурсів та спонукатиме їх до здійснення аварійно-рятувальних дій, спрямованих на порятунок потерпілих.

Розмаїття думок, гіпотез та підходів до вирішення проблеми емпатії свідчить про недостатність розробленість та відсутність єдиної, переконливої теорії виникнення та існування феномену емпатії. На основі короткого огляду наукових праць щодо проблеми емпатії, можемо говорити про недостатню розробленість та досліджуваність формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. У цьому вбачаємо перспективність її подальшого розвитку та необхідність дослідження чинників формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел щодо проблеми формування емпатії дав змогу також визначити основні особливості, провідні компоненти, які описані в попередньому розділі, та у відповідності підібрати діагностичні критерії, згідно з якими окреслюються шляхи емпіричного дослідження проблеми професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Для того, щоб здійснити ґрунтовне дослідження будь-якого явища, необхідно визначити систему факторів, які його детермінують. У цьому розділі описано дослідження чинників формування емпатії.

Дослідження тривало з 2016 р. по 2019 р. і включало в себе чотири етапи. На першому етапі з метою обґрунтування психологічних аспектів дослідження було проведено ґрунтовний теоретичний аналіз праць зарубіжних і вітчизняних психологів, що присвячені проблематиці становлення та формування емпатії особистості.

На основі теоретичного аналізу бачимо, що емпатія є не лише необхідною умовою для повноцінної взаємодії і спілкування між людьми, а й важливою якістю в професії допомагаючого типу. У нашому дослідженні ми дотримувалися думки, що емпатія – це складна функціональна система, яка

передбачає взаємозумовлену єдність когнітивного, емоційного, мотиваційного та поведінкового компонентів. Тому на основі розробленої нами моделі теоретично-змістових компонентів професійної емпатії майбутніх рятувальників спробуємо здійснити емпіричне дослідження та визначити чинники формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

На другому етапі було емпірично вивчено психологічні умови, особливості та чинники формування емпатії майбутніх рятувальників. На діагностичному етапі було проведено обстеження респондентів за всіма показниками які досліджувалися. При проведенні діагностичного обстеження нами було враховувано основні вимоги та принципи щодо процедури проведення емпіричного дослідження: уніфікація тестових завдань та бланків; мотиваційні установки на правдивість і відвертість відповідей; невтручання психолога в процес опитування; уникнення нав'язування респондентам власної думки щодо вибору варіанта тестових відповідей; однаковий час і умови проведення обстеження респондентів і т.д. На основі знань, отриманих на даному етапі, було осмислено стратегію розробки та проведення формувального експерименту, реалізованого на наступному етапі.

На третьому етапі було розроблено та апробовано соціально-психологічний тренінг формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

На четвертому етапі здійснено інтерпретацію та узагальнення отриманих результатів.

Відповідно до загальної мети нашого дослідження ми поставили наступні завдання констатувального експерименту:

1. підібрати й описати методики констатувального експерименту з метою вивчення рівня розвитку професійної емпатії майбутніх рятувальників у закладі вищої освіти, проаналізувати та описати результати діагностики;

надати кількісні та якісні результати проведеного дослідження та зробити висновки.

2. здійснити кореляційний аналіз з метою визначити взаємовплив професійних якостей, особистісних властивостей та якостей із емпатії;

3. виокремити фактори, які сприяють формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників.

При формуванні вибірки нами було враховано такі дві важливі особливості: обсяг та склад вибірки. Щодо формування вибірки ми керувались напрацюваннями багатьох науковців у галузі експериментальної психології. Так, науковець О. Палкін, в пошуку нижнього щабля вибірки досліджуваних, який дозволить досліднику говорити про репрезентативність вибірки, достовірність та повноту зібраних даних, стверджує: «Нижній щабель знаходиться на рівні ста респондентів». Вибірку зі ста реакцій учасників на кожен стимул можна вважати достовірною і достатньо репрезентативною за умови правильного розподілу цієї вибірки в генеральній сукупності [171].

Генеральна сукупність – це всі представники популяції, які потенційно могли б брати участь у дослідженні, і на яку в подальшому будуть перенесені результати конкретного дослідження. У цьому випадку генеральна сукупність може виступати синонімом терміну «популяція» [21, 181].

Проблеми з визначенням починаються на момент опису вибірки репрезентації, яку здебільшого розуміють як частину генеральної сукупності, яка максимальною мірою відображає її характеристики. Вона є можливою і досяжною для дослідника, на її основі буде здійснюватись відбір досліджуваних для участі в конкретному експерименті. У такому випадку необхідно звернути увагу на те, що вибірка репрезентації не буде тотожною генеральній сукупності, а відобразатиме її основні ознаки, еквівалентні їй за ключовими характеристиками. При цьому необхідно враховувати те, що перенесення результату здійснюється не на вибірку репрезентації, а на генеральну сукупність. Тому при розрахунку кількісного чи якісного складу

вибірки необхідно враховувати характеристики і обсяг генеральної сукупності, на яку і буде перенесено результат.

Репрезентативна вибірка – це група респондентів, яка відображає основні характеристики генеральної сукупності (тому необхідно обґрунтувати ці характеристики), саме ці респонденти безпосередньо будуть брати участь у дослідженні. Саме вона є тією групою, яку зазвичай називають вибіркою [21; 181].

О. Горошко в одній зі своїх робіт із використання кількісних методик зауважує, що достатня для забезпечення надійності експериментальних даних кількість випробовуваних становить близько 1000 осіб [66]. Нуковець відмічає, що за допомогою кількісного аналізу було встановлено певні статистичні закономірності в структурі асоціативного поля: ідея «золотого перетину», а також існування зв'язку між кількістю реакцій в асоціативному полі та його рангами. Ідея «золотого перетину» реалізуються в пропорціях числових характеристик асоціативного поля, що відображають стабільність його структури як одиниці володіння мовою. Оптимальним кількісним складом поля як одиниці володіння мовою слід вважати число реакцій у межах 400 – 500 одиниць, тобто саме в цьому випадку зазначені показники наближаються до показника золотого перетину [66]. Проте, О. Шмельов стверджує, що чисельність репрезентативної вибірки апіорі не може бути визначена і не зводиться до якоїсь заздалегідь відомої похідної від чисельності генеральної сукупності. Усі спроби щось розрахувати без проведення реального обстеження, на думку науковця, характерні для абстрактних математиків, які взагалі ігнорують непередбачуваність природних процесів [247].

І. Гордієнко-Митрофанова вважає, що «ідеальної» вибірки практично не існує. Якщо генеральну сукупність презентує експериментальна вибірка, сформована без будь-якої стратегії, це унеможливило відображення всіх її характеристик, особливо при ретельному аналізі. За умови, якщо під

генеральною сукупністю не розуміємо окремо взяту категорію респондентів (певного віку, статі, рівня освіти, певного виду діяльності тощо) [181].

Узагальнюючи основні методологічні помилки формування експериментальної вибірки, можна виділити такі: найчастіше автори досліджень не використовують або не описують стратегію формування вибірки досліджуваних, що не дає змоги зрозуміти як техніку дослідження автора, так і те, що в цьому випадку приймалось у якості характеристик генеральної сукупності. У кращому випадку, наявний детальний опис групи досліджуваних, що пояснює ситуацію, але частково; часто кількість досліджуваних приймається умовно, і через брак інформації неможливо зрозуміти, чому автор саме таку кількість вважає достатньою; часто вважається, що достатньою кількістю досліджуваних є 100 – 200 осіб, навіть при дослідженні великих генеральних сукупностей; рідко автор аналізує кількісний та якісний склад, не обґрунтовує достатність такої кількості, що порушує вимоги до опису методології конкретного дослідження і фактично унеможлиблює проведення повторного дослідження за критеріями автора для перевірки висунутих на основі отриманих результатів припущень та тверджень; автори не вводять поняття генеральної сукупності, що не дає змоги визначитися з популяцією, на яку були перенесені автором результати; в описі респондентів у дослідженні не робиться розрізень між такими поняттями, як вибірка репрезентації, репрезентативна вибірка, кінцева кількість результатів дослідження; дослідники фактично завжди ототожнюють поняття «вибірка» і «кількість досліджуваних» при аналізі остаточних результатів; також за наявності в дослідженні контрольної та експериментальної груп не завжди пояснюється спосіб їх формування, але тут ситуація дещо краща завдяки тому, що виділення експериментальної групи зазвичай пояснюється логікою конкретного дослідження [181].

З огляду на вище сказане, кількість досліджуваних складає 282 курсанта четвертого курсу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

У табл. 2.1. представлено методичний комплекс забезпечення емпіричного дослідження професійної емпатії майбутніх рятувальників відповідно до виокремлених компонентів професійної емпатії.

Таблиця 2.1

Методичний комплекс забезпечення емпіричного дослідження професійної емпатії майбутніх рятувальників

| Компоненти формування професійної емпатії | Методики дослідження |
|---|---|
| Когнітивний компонент | Багатофакторний особистісний опитувальник FPI Методика «Компас» |
| Емоційний компонент | Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) А. Меграбяна – модифікація Н. Епштейна Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко |
| Мотиваційний компонент | Методика «Діагностика мотивації до досягнення успіху» Т. Елерса Методика «Діагностика мотивації уникнення невдач» Т. Елерса |
| Поведінковий компонент | Методика «SACS» (Стратегії долання стресових ситуацій. Автор S. Hobfoll, в адаптації Н. Водоп'янової і О. Старченкової) Методика «Прогноз» (оцінка нервово-психічної нестійкості) Методика «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберт |

Розглянемо детальніше методики, які були використані нами для проведення дослідження.

Для визначення рівня розвитку емпатії використовувалася методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Меграбяна – модифікація Н. Епштейна. Методика дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції респондента. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації та люди, яким досліджуваний міг співпереживати в повсякденному житті. На думку А. Меграбяна, емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває вона,

ідентифікувати себе з нею. Його дослідження показали, що емпатія тісно пов'язана і впливає на загальний стан здоров'я людини та її соціальну адаптованість, відображає рівень розвитку міжособистісної взаємодії з іншими людьми. Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції досліджуваних. Опитувальник складається з 25 тверджень. Досліджуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей дає можливість виразити всі можливі ставлення до кожної ситуації.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко призначена для оцінки вміння співпереживати, а також визначає значущість конкретного параметра в структурі емпатії, а саме:

- раціональний канал емпатії визначає спрямованість уваги, сприйняття та мислення людини на розуміння суті іншої, на її стан, проблеми і поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, що відкриває канали емоційного й інтуїтивного віддзеркалення партнера;
- емоційний канал емпатії характеризується здатністю об'єкта емпатії входити в емоційний резонанс з суб'єктом – співпереживати, брати участь у емпатогенній ситуації. Співучасть і співпереживання виконує роль сполучної ланки між людьми;
- інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту початкової інформації про них та ситуацію, спираючись на попередній досвід. На рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні відомості про партнерів та емпатогенну ситуацію;
- установки, сприяючі або перешкоджаючі емпатії визначаються тим, що коли ми прагнемо уникати особистих контактів, вважаємо недоречним проявляти цікавість до іншої людини, то ефективність емпатії знижується;
- проникаюча здатність до емпатії є важливою комунікативною властивістю особистості, що дозволяє створювати відкриту та довірливу

атмосферу;

- ідентифікація є важливою умовою успішної реалізації емпатії, оскільки це вміння розуміти іншу людину на основі співпереживань та постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Особистісний опитувальник «FPI (Freiburg Personality Inventory)» призначений для діагностики станів та властивостей особистості, які є необхідними для соціалізації та регуляції поведінкових реакцій. Фрайбурзький особистісний опитувальник за структурою та властивостями нагадує MMPI. Широко використовується в психології, зокрема, в психодіагностиці психологічній експертизі, консультуванні, профорієнтації та профвідборі. У 2010 році в Німеччині вийшло восьме видання тесту. Шкала «Відкритість» тесту FPI використовувалася для дослідження симптомів посттравматичного стресового розладу пожежних у Німеччині.

Тест розроблений за допомогою факторного аналізу. Форма В діагностує 12 факторів: I «Невротичність», II «Спонтанна агресивність», III «Депресивність», IV «Дратівливість», V «Товариськість», VI «Врівноваженість», VII «Реактивна агресивність», VIII «Стриманість/Сором'язливість», IX «Відкритість», X «Екстраверсія», XI «Емоційна лабільність», XII «Маскулінність-фемінінність». Шкали опитувальника I–IX є базовими, а X–XII – похідними. Первинні оцінки за кожним фактором переводяться у стени. Отримані результати переносяться на графік, який наглядно демонструє представленість кожного з факторів.

Методика «Компас» призначена для діагностики просторових уявлень як одного із показників логічного мислення. Дана методика широко використовується при професійному відборі, зокрема, рятувальників. Продуктивність, тобто високий рівень просторових уявлень ми отримуємо на основі таких показників: загальна кількість переглянутих компасів, час виконання завдань, кількість помилок. Досліджуваному пропонується вирішити 20 задач, в кожній з них схематично зображено компас, який

відображає напрямів сторін світу. Як тільки досліджуваний визначить напрям компаса, він повинен записати його на бланку. На виконання задачі відводиться п'ять хвилин.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла призначена для виявлення здібностей особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика складається із 30 тверджень та передбачає п'ять варіантів відповідей (зовсім не згідний (-3 бали); в основному не згідний (-2 бали); частково не згідний (-1 бал); частково згідний (+1 бал); в основному згідний (+2 бали); повністю згідний (+3 бали)). Вона містить в собі п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: високий, середній і низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: високий, середній та низький.

Методика «Діагностика мотивації до досягнення успіху» розроблена Т. Елерсом дає можливість визначити рівень вмотивованості особистості до досягнення успіху. Методика складається із 42 твердження та передбачає відповіді «так» або «ні». На основі отриманих відповідей можемо визначити надто високу, високу, середню і низьку мотивацію досягнення успіху. Надто високий рівень мотивації досягнення успіху може викликати надмірну самокритичність щодо власних можливостей. При цьому людина може відчувати надмірне хвилювання та страх зазнати невдачі. Досліджуючи мотивацію до успіху Т. Елерс виходив з того, що підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику. Дослідження науковця показали, що у людей з помірно високою орієнтацією на успіх спостерігається середній рівень ризику. Досліджувані із високими показниками мотивації досягнення успіху найчастіше мають високу готовність до ризику.

Методика «Діагностика мотивації уникнення невдач» розроблена Т. Елерсом дає можливість визначити рівень вмотивованості особистості до уникнення невдач. Досліджуваним пропонується вибрати одне слово із трьох. Таких виборів у методиці є 30. Дана методика дає можливість визначити чотири рівні мотивації уникнення невдач: надто високий, високий, середній та низький. Дослідження Т. Елерса показали, що люди з високим рівнем уникнення невдач, частіше потрапляють у неприємні ситуації.

Методика «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику. Ризик визначається як: дія наосліп зі сподіванням на вдалий результат; можлива небезпека; дія, вчинена в умовах невизначеності.

Найчастіше діагностику рівня готовності до ризику проводять у комплексі із методиками діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Вважається, що висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникання невдач (захисту). Також готовність до ризику пов'язана із кількістю допущених помилок. Дослідження продемонстрували, що:

- з віком готовність до ризику падає;
- з досвідом працівників готовність до ризику нижча, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується при більш визначених умовах, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вища, ніж у студентів;
- з ростом відчуженості особистості в ситуації внутрішнього конфлікту зростає готовність до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику проявляється сильніше, ніж при діях поодинці, і залежить від групових очікувань.

Методика «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) використовується з метою визначення

основних поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій і моделей копінг-поведінки (автор С. Хобфол, в адаптації Н. Водоп'янової і О. Старченкової). Методика «SACS» дозволяє визначити дев'ять моделей стрес-долаючої поведінки:

- асертивні дії;
- встановлення соціального контакту;
- пошук соціальної підтримки;
- обережні дії;
- імпульсивні дії;
- уникнення;
- маніпулятивні дії;
- асоціальні дії;
- агресивні дії.

На думку С. Хобфола такі моделі визначають спрямованість та індивідуальну активність особистості в ситуаціях проблемної ситуації. Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною системою.

Методика «Прогноз» призначена для виявлення осіб з нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень нервово-психічної стійкості особистості, а також оцінити ймовірність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини. Методика «Прогноз» дає можливість оцінити чотири рівні нервово-психічної стійкості:

- високий рівень нервово-психічної стійкості відноситься до групи адаптації. Респонденти із високим рівнем нервово-психічної стійкості швидко адаптуються до нових умов діяльності, легко орієнтуються у ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки, не конфліктні, емоційно стійкі. Прогноз сприятливий.
- нормальний рівень нервово-психічної стійкості відноситься до групи нормальної адаптації. Переважно швидко адаптується до нових умов

діяльності, легко входить у новий колектив. Адекватний рівень нервово-психічної стійкості і саморегуляції, реалістичне сприйняття дійсності. Прогноз сприятливий.

- задовільний рівень нервово-психічної стійкості відноситься до групи задовільної адаптації. Адаптація залежить від зовнішніх факторів. Рівень емоційної стійкості середній. Спостерігаються асоціальні прояви у формі агресії чи конфліктності. Середній (задовільний) рівень нервово-психічної стійкості і саморегуляції. Прогноз умовно сприятливий.
- низький рівень нервово-психічної стійкості відноситься до групи низької адаптації. Спостерігаються деякі ознаки психопатій, психічні стани характеризуються нестійкістю. При тривалому або сильному стресі можливі нервові зриви. Характеризується низькою нервово-психічною стійкістю, високою конфліктністю. Спостерігаються асоціальні вчинки. Схильний до нервово-психічних зривів, самооцінка неадекватна, сприйняття дійсності викривлене. Прогноз несприятливий.

Рівень нервово-психічної стійкості дозволяє говорити про ризик дезадаптації особистості в умовах стресу та в критичних ситуаціях викликаних зовнішніми та внутрішніми факторами. Дана методика використовується при професійному відборі на службу в особливих та екстремальних умовах праці.

Також нами було враховано середній навчальний бал, оскільки це один із показників мотивації до навчання та розвитку в майбутній професії.

На наш погляд, підібрані методики дозволять утворити комплекс методичних засобів психодіагностики, в якому кожна методика доповнює іншу. Результати методик піддавалися статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням за допомогою методів математико-статистичної обробки даних. Кількість досліджуваних є достатньою в рамках даного дослідження, оскільки питання віку, гендеру, місця навчання знімаються.

2.2. Аналіз результатів констатувального дослідження розвитку професійної емпатії майбутніх рятувальників

Теоретичний аналіз поглядів науковців на емпатію в різних психологічних теоріях можна стверджувати, що вона вважається важливим чинником індивідуального та професійного розвитку особистості. Багато науковців говорять про те, що емпатія є необхідною умовою розвитку емоційної зрілості особистості та міжособистісного взаєморозуміння [29]. Існує дві форми вияву емпатійних почуттів: співпереживання та співчуття. Співпереживання вважається початковою ланкою в процесі становлення емпатії та передбачає переживання суб'єктом аналогічних емоцій об'єкта. Співчуття, в свою чергу, вимагає від суб'єкта емпатії певного інтелектуального розвитку та здібностей соціально орієнтуватися, результатом чого стає реальна дія, спрямована на вирішення емпатогенної ситуації, що спостерігається. До того ж, емпатія розглядається як спрямований в одному напрямку процес, де кожна попередня ланка готує появу наступної.

Емпатія сприяє розвитку альтруїстичного стилю поведінки та гуманних відносин загалом. Впевнено можна говорити про те, що емпатійне співчуття та співпереживання є мотивом-посередником у діяльності представників допомагаючих професій [26].

Необхідно наголосити на тому, що працівники аварійно-рятувальних служб свідомо ризикують своїм життям задля порятунку потерпілих.

Ефективне виконання професійних обов'язків працівником служби ДСНС України потребує не лише оперування широкими й різнобічним професійними знаннями, вміннями та навичками, а й вимагає наявності певних психологічних якостей. Оскільки професійна діяльність рятувальників пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням та ризиком для життя, саме бажання допомогти людям у багатьох випадках

переважає над страхом смерті, що дає можливість успішно виконувати професійне завдання [30].

Реальна небезпека у рятувальників часто викликає нервові збудження. Емпатія у формі допомагаючої поведінки мобілізуватиме та спонукатиме їх до здійснення аварійно-рятувальних дій, спрямованих на порятунок потерпілих [29].

З метою визначення рівня емпатійності як однієї із важливих професійних якостей особистості майбутніх рятувальників нами було здійснено емпіричне дослідження [26].

На основі проведення емпіричного дослідження можемо зробити певні висновки. За методикою «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) А. Меграбяна – модифікація Н. Епштейна – було отримано наступні результати: дуже високий рівень емпатійності спостерігається у 12,8% респондентів, високий рівень у 21,6%, нормальний рівень у 27,3%, низький та дуже низький у 25,2% і 13,1% відповідно [16]. Детальні результати представлено на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) А. Меграбяна – модифікація Н. Епштейна

На основі результатів методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко бачимо, що інтуїтивний канал емпатії притаманний

найбільшій кількості респондентів, а саме 20,6%, вибірка каналу установок сприяючих чи перешкоджаючих емпатії складає 18,8%. Канал ідентифікація в емпатії притаманна 17% досліджуваних, раціональний канал – 13,8%, емоційний канал – 15,6% та проникаюча здатність до емпатії спостерігається у 14,2% досліджуваних курсантів. Загальні показники рівня емпатії розподілилися наступним чином: високий рівень – 13,8%, середній рівень – 24,1%, занижений рівень – 38,6% та дуже низький – 23,4% опитаних. На рисунку 2.2. представлено детальні результати.



Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко

До основних особливостей службової діяльності фахівців аварійно-рятувальної служби цивільного захисту відносимо такі: високий рівень відповідальності за життя потерпілих та колег, матеріальних цінностей, локалізацію і ліквідацію надзвичайних ситуацій; виконання професійного завдання в екстремальних умовах; дефіцит часу та інформації про ситуацію, що склалася, ухвалення рішення й виконання необхідних дій; високий рівень нервово-психічної напруги, значні фізичні навантаження [25].

У зв'язку із тим, що професійна діяльність фахівців аварійно-рятувальної служби ДСНС України часто по напряму пов'язана із екстремальними ситуаціями, на основі теоретичного аналізу було виділено

основні особливості психіки, найбільш важливі для ефективного здійснення професійної діяльності: збереження працездатності в умовах аварійних ситуацій, дефіциту часу; прийняття рішень у дуже короткі терміни; швидко приймати рішення в невідомій обстановці; висока емоційна стійкість; самовладання і витримка; виділення в інформації головного; збереження активності й працездатності в умовах втоми; незмінна стійкість уваги під впливом переляку або несподіваних зовнішніх впливів; особиста відповідальність за прийняття рішення й дії; тривале збереження інтенсивної (концентрованої) уваги; швидкий перехід від однієї діяльності до другої; одночасне виконання декількох видів діяльності або декількох дій в одній діяльності (розподіл уваги); точні й координовані рухи руками; рухові здібності; витривалість до тривалих фізичних навантажень; швидка і точна реакція на рухомий об'єкт; швидке запам'ятовування зорової інформації; працьовитість [25;30].

На основі теоретичного аналізу можемо зробити висновки, що ризик – це загальне поняття, що фіксує такий спосіб інтерпретації людиною світу, в основі якого – спроба зрозуміти непередбачувані та непізнані досі явища з метою ліквідації невизначеності, мінімізації випадковості, розв'язання протиріч.

Науковці, аналізуючи термін «готовність до ризику», розглядають його, як індивідуальну якість. При цьому вони дотримуються тієї точки зору, що хоча така готовність і породжується ситуацією, але базується вона в основному на індивідуальних якостях працівника. У такому руслі готовність до ризику вивчають німецькі психологи, але мають вони на увазі те, що в англійській літературі називається «схильністю до ризику» [29].

Важливість вивчення та дослідження феномену ризику обумовлена вимогами, що постають перед особистістю у відповідності до активних суспільних процесів. У трактуванні понять ризику існують безліч розбіжностей, що характеризують його багатомірність. А. Реан, вважає, що ризик можна розглядати як функцію суб'єктивно сприйнятої користі та

ймовірності її прояву [188]. Існує думка що «ризик» невід’ємно пов’язаний з розумінням та уявленням про дії суб’єкта, також може визначатися як погляд на дію чи її характеристика. Ризик виступає як реальна можливість здійснення дії та досягнення результату, відповідно до цілі [280].

Т. Титаренко розуміє ризик як складний феномен у контексті звичних та особливих умов життєдіяльності особистості. Вона виокремлює два абсолютно різних аспекти ризику: можливість переходу на новий рівень розвитку з періоду стагнації (ризик виходу з одного періоду), та можливість вирішити нову критичну ситуацію [226]. С. Бикова в контексті континуально-ієрархічного підходу розглядає схильність до ризику як багаторівневу інтегральну властивість особистості, структура якої складається з формально-динамічних, якісних та змістовних характеристик. Науковцем були експліковані і описані формально-динамічні і якісні показники схильності до ризику, що включають когнітивний, емоційний, конативний та контроль-регулюючий компоненти [15].

Саме тому з метою визначення рівня готовності до ризику майбутніх рятувальників нами було здійснено емпіричне дослідження за допомогою методики «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта [25; 45].

За результатами методики «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта бачимо, що більша половина майбутніх рятувальників має високі показники готовності до ризику, а саме – 59,6% усієї вибірки. 26,9% досліджуваних готові до ризику в залежності від ситуації, зовнішніх та внутрішніх факторів. Такі висновки робимо тому, що у них спостерігаються середні показники. Також лише 13,5% респондентів демонструють надмірну обережність. На рисунку 2.3. бачимо детальні результати.



Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта

У майбутньому професійна діяльність курсантів тісно пов'язана з ліквідацією пожеж та інших надзвичайних ситуацій, характеризується впливом значної кількості стресогенних факторів і протікає в екстремальних умовах. Такі особливості професійної діяльності висувають підвищені вимоги до психологічних якостей особистості.

Саме така специфіка діяльності рятувальників підвищує рівень необхідності вивчення їхньої професійної мотивації та викликає інтерес багатьох науковців. Проаналізувавши специфіку діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів, можна сказати, що професійна мотивація майбутніх рятувальників це процес та результат формування професійно важливих мотивів, які виникають на основі усвідомлення цінності їхньої майбутньої професії, визначення основних аспектів службової діяльності та виконання службових обов'язків. Оскільки йдеться про майбутніх рятувальників-курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, то відповідальність за формування сприятливої мотивації до служби та усвідомлення специфіки майбутньої діяльності значною мірою лягає на науково-педагогічний персонал [45].

З огляду на те, що професійна мотивація майбутніх рятувальників залежить від сформованості професійно важливих мотивів, доцільно буде сказати, що в кожного майбутнього рятувальника при виборі професії переважають різні мотиви. Для одних важелем вибору даної професії було

соціальне визнання, самовдосконалення, альтруїстичні мотиви, тоді як для інших – висока та стабільна оплата праці та налагодження впливових соціальних зв'язків.

Одне з провідних місць у психології відводиться професійній мотивації. Пріоритетним завданням професійного відбору, психологічної, професійної та оперативно-технічної підготовки працівників ДСНС України є оцінка і формування професійної мотивації та самомотивації. Оскільки від наявності цих показників у структурі особистості рятувальників значною мірою залежить ефективність професійної діяльності і порятунок життя потерпілих. Саме тому нами було здійснено дослідження мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, а також здатності до самомотивації.

Майбутні рятувальники здебільшого спрямовані на досягнення успіху. Результати методики «Діагностика мотивації до досягнення успіху» Т. Елерс розподілилися наступним чином: надто високий рівень – 21,6%, високий – 34,8%, середній – 28,7% та низький 14,9%. На рисунку 2.4 представлено результати проведення методики.

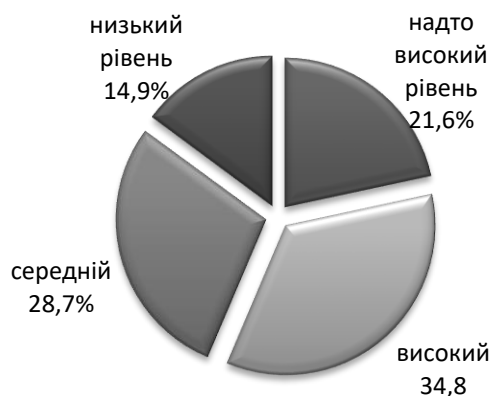


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації до досягнення успіху» Т. Елерса

На рисунку 2.5 представлено результати методики «Діагностика мотивації уникнення невдач» Т. Елерса. На основі результатів методики можемо зробити висновки, що лише 31% вмотивовані на уникнення невдач, з них 13,5% – надто високий, а 17,4% – помірно високий. Середній рівень

мотивації на уникнення невдач виявлено у 34,7% курсантів та низький у 34,4%.



Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Діагностика мотивації уникнення невдач» Т. Елерса

Низький рівень нервово-психічної стійкості характеризується як нездатність особистості протистояти чи подолати стрес. Така ситуація здебільшого призводить до негативних наслідків в професійній, поведінковій і соціальній сферах.

Однією з найбільш актуальних проблем в психології діяльності в особливих умовах є ефективне формування нервово-психічної стійкості. У зв'язку з тим, що діяльність рятувальника належить до ризиконебезпечних, стійкість до стресу визначатиме готовність майбутнього рятувальника до виконання професійних завдань та ефективність його професійної діяльності в цілому. Враховуючи специфіку майбутньої професійної діяльності курсантів вважаємо за доцільне дослідити рівень їх нервово-психічної стійкості.

На рисунку 2.6 бачимо результати діагностики нервово-психічної стійкості за методикою «Прогноз». Результати показали, що у 46,8% респондентів високий рівень за даним показником. У 31,6% курсантів визначено нормальний рівень нервово-психічної стійкості, задовільний у 17,7% та низький у 3,9%. Нервово-психічна стійкість – сукупність вроджених (біологічно обумовлених) і набутих особистісних якостей, резервних

психофізіологічних можливостей організму і мобілізаційних ресурсів, що забезпечують оптимальне функціонування особистості у можливих несприятливих умовах професійного середовища. Проблема нервово-психічної стійкості для ефективного здійснення професійних обов'язків рятувальником має велике значення. Для якісного виконання професійної діяльності рятувальник повинен залишатися стійким до негативних чинників, врівноваженим, виваженим та з високим рівнем працездатності. Складні екстремальні ситуації часто викликають перевтому, нервові виснаження. Негативний вплив діяльності в екстремальних та особливих умовах базується не лише на безпосередній загрозі життю рятувальника, але й на опосередкованій, пов'язаній з очікуванням небезпеки та її реалізацією.

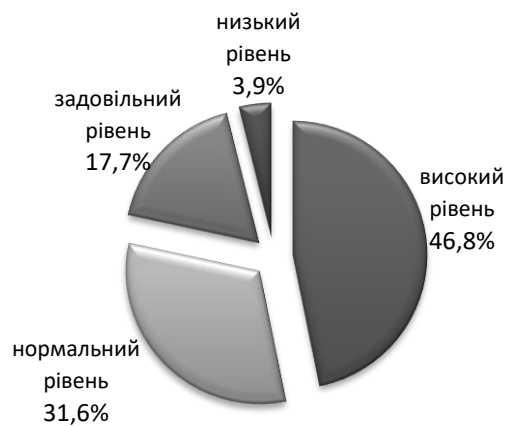


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Прогноз»

При проведенні пошуково-рятувальних робіт часто доводиться застосовувати метод візуального зондування. Такий метод проведення пошуку застосовується для огляду вільного, незнайомого, задимленого, простору під завалами, використовуючи вузькі щілини, пробиті отвори невеликого діаметра та ін.. Роботи з деблокування постраждалих, залежно від місцезнаходження (під скальними, ґрунтовими, земляними, сніговими завалами, під сельовими потоками, під уламками будівельних конструкцій, у замкнутих приміщеннях, на верхніх поверхах порушених будівель) мають певні технологічні особливості. Часто рятувальники отримують інформацію

про об'єкт, на якому доводяться працювати вже перебуваючи на місці. У такому випадку аварійно-рятувальні дії можуть здійснюються кількісним розрахунком (ланкою) із двох-чотирьох рятувальників. Для того, щоб зрозуміти, як працювати і куди рухатись, рятувальники повинні добре орієнтуватися в просторі, навіть якщо там є значні перешкоди (задимлення, уламки, завали, відсутність світла та ін.). Саме такі вимоги зумовили дослідження рівня просторових уявлень.

Отже, за результатами методики «Компас» бачимо, що майже половина респондентів (47,5%) мають високий рівень розвитку просторових уявлень, у 32,6% спостерігається середній та у 19,9% – низький. Результати представлено на рисунку 2.7. Рівень розвитку просторових уявлень для рятувальників є важливою професійною якістю, оскільки особовому складу фахівців аварійно-рятувальних підрозділів часто доводиться виконувати бойові завдання в обмеженому просторі, зокрема, тунелях, підземних галереях, кабельних комунікаціях та ін. Обмежений та невідомий простір викликає у рятувальників труднощі фізичного (зміна звичного способу дій, робочої пози, просування повзучи, робота лежачи та ін.) та психологічного характеру (сильно травмовані потерпілі, тіла захиблх).

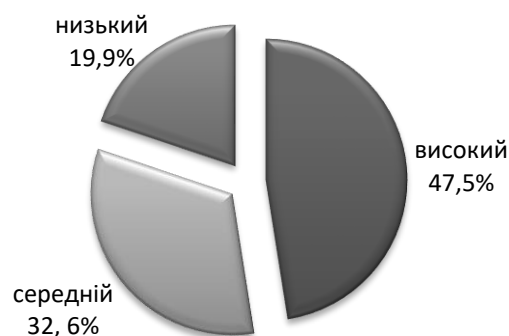


Рис. 2.7. Результати дослідження просторових уявлень за методикою «Компас»

Так, один із загиблих рятувальників, що були задіяні у ліквідації пожежі на Грибовицькому сміттєзвалищі 30 травня 2016 року, як засвідчила

експертиза, пробрався понад п'ятдесят метрів під завалами сміття в правильному напрямку, проте задихнувся від випарів за два метри до порятунку [30].

Безумовно, важливим завданням підготовки та психологічного супроводу фахівців, професійна діяльність яких пов'язана зі стресовими або екстремальними ситуаціями, є вивчення механізмів і факторів, що зумовлюють високу індивідуальну стресостійкість. Особливо актуальним дослідження опірності стресу буде в професії рятувальника. Оскільки помилка як «людський фактор» у діяльності цих фахівців може призвести до загрози втрати свого життя, життя колег та постраждалих. Ефективне виконання професійних завдань за подібних умов значною мірою залежатиме від вибору адекватних стратегій подолання негативних переживань. За допомогою певних психологічних прийомів та наявності необхідних особистісних ресурсів матимемо змогу проявляти стресостійкість у складних ситуаціях.

Детальні результати методики «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)» представлено в таблиці 2.2. Як бачимо, досліджувані курсанти здебільшого використовують активні та просоціальні стратегії поведінки у стресових ситуаціях, зокрема, встановлення соціального контакту (32%) і асертивні дії (26%). До встановлення соціальних контактів людину можуть спонукати різні мотиви, зокрема, усвідомити своє місце в системі зв'язків, зменшити рівень невпевненості у собі, досягти уваги і похвали від оточуючих, отримати емоційну підтримку, сформувавши позитивне ставлення до себе, обмінятися вміннями, знаннями, навичками і результатами діяльності, вплинути на іншого. Важливими для особистості є пошук підтримки, отримання полегшення, задоволення інтересів, і особливо – соціальне порівняння, редукція (відновлення) тривоги, пошук інформації.

Асертивні дії особистості здебільшого характеризуються такою поведінкою, як: здатність розуміння власних цілей та шляхів їх досягнення; вміння відкрито та впевнено заявляти про свої думки та побажання; знання

власних прав та дотримання обов'язків, а також повага інтересів і прав інших людей; адекватна оцінка себе та оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати, завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до людей; спроможність укласти компромісні рішення; встановлювати ділові контакти та партнерські відносини.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Стратегії додання стресових ситуацій (SACS)»

| № | Стратегії подолання | Моделі поведінки | Ступені вираженості | | |
|----|---------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| | | | Високий рівень % | Середній рівень % | Низький рівень % |
| 1. | Активна | Асертивні дії | 18 | 46,5 | 35,5 |
| 2. | Пасивна | Обережні дії | 13,5 | 45,7 | 40,8 |
| | | Уникнення | 17,4 | 28,7 | 53,9 |
| 3. | Простоціальна | Пошук соціальної підтримки | 11,4 | 45,7 | 42,9 |
| | | Встановлення соціального контакту | 10,3 | 35,8 | 53,9 |
| 4. | Пряма | Імпульсивні дії | 5,7 | 29 | 65,3 |
| 5. | Непряма | Маніпулятивні дії | 9,6 | 43,9 | 46,5 |
| 6. | Асоціальна | Асоціальні дії | 4,3 | 24,1 | 71,6 |
| | | Агресивні дії | 9,9 | 27,7 | 62,4 |

Як бачимо, в табл. 2.2 є курсанти, яким притаманні імпульсивні дії. Тому, можемо припустити, що ці курсанти в стресових ситуаціях не зможуть контролювати себе, свій емоційні стан і поведінку. Така поведінка буде проявлятися несвідомо. Також бачимо, що значна кількість майбутніх рятувальників мають низькі значення за показником «пошук соціальної підтримки». Такі результати можна пояснити тим, що найчастіше дану

поведінку вони сприймають як прояв слабкості та невпевненості. Також у них часто виникає бажання самотійно виконувати якусь роботу, при цьому демонструючи свої здібності та професійний потенціал.

У копінг-поведінці емоційний інтелект виконує ресурсну роль. Адже високий рівень емоційного інтелекту дозволяє більш позитивно ставитись до критичної ситуації та краще справлятися зі стресом. Курсанти із високим рівнем емоційного інтелекту здебільшого обирають активні та просоціальні стратегії копінг-поведінки, а також у них знижується ризик використання деструктивних або уникаючих стратегій. Можна стверджувати, що емоційний інтелект детермінує вибір більш адаптивних стратегій і способів поведінки курсантами. Низький рівень емоційного інтелекту заважатиме керувати своїми та чужими емоціями. Як наслідок, майбутні рятувальники використовуватимуть більш примітивні копінг-стратегії або деструктивні механізми психологічного захисту.

Результати дослідження емоційного інтелекту майбутніх рятувальників за допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла показали, що у 32,6% респондентів спостерігається високий рівень емоційного інтелекту, у 39,4% середній та у 28% низький. Результати представлено на рисунку 2.8.



Рис. 2.8. Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Бачимо, що більша половина досліджуваних майбутніх рятувальників мають високі та середні показники емоційного інтелекту. Такі рятувальники зможуть досягнути високих результатів на службі, оскільки на думку І. Приходька успішність особистості в професійній діяльності часто залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Емоційний інтелект набуває особливої значущості у здійсненні аварійно-рятувальної діяльності, оскільки певні професійно-важливі якості рятувальників є основними компонентами його емоційного інтелекту [180].

Рівні парціального емоційного інтелекту розподілилися таким чином, що досить малий відсоток майбутніх рятувальників наділений високим рівнем емоційної обізнаності, лише 11,3%. Високі результати за показником розпізнавання емоцій інших людей виявлено у 12,8% досліджуваних. Детальні результати представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження рівнів парціального емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

| № | Показники | Високий рівень % | Середній рівень % | Низький рівень % |
|----|----------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 1. | Розпізнавання емоцій інших людей | 12,8 | 45 | 42,2 |
| 2. | Управління своїми емоціями | 25,2 | 38,7 | 36,1 |
| 3. | Самомотивація | 28 | 48,9 | 23,1 |
| 4. | Емпатія | 22,7 | 37,9 | 39,4 |
| 5. | Емоційна обізнаність | 11,3 | 26,6 | 62,1 |

Як бачимо з таблиці 2.3, досліджувані рятувальники мають здатність управляти своїми емоціями. Для їх професійної діяльності це дуже важливий показник, позаяк психотравматичні ситуації можуть спричинити сплеск емоцій. Майбутні рятувальники, які вміють управляти своїми емоціями, швидше візьмуть себе в руки та приступлять до виконання службових завдань. Також досліджувані курсанти демонструють високі показники

самомотивації. Це говорить про те, що вони наділені внутрішніми ресурсами для активізації своїх дій з метою досягнення поставлених цілей [37].

На основі результатів дослідження особистісних властивостей та якостей за допомогою опитувальника «FPI (Freiburg Personality Inventory)» бачимо, що досліджувані курсанти здебільшого характеризуються як комунікативні, врівноважені, екстравертовані та відкриті. Також можемо стверджувати, що більшості респондентам притаманна маскулінність. Детальні результати дослідження за опитувальником «FPI (Freiburg Personality Inventory)» наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за опитувальником «FPI (Freiburg Personality Inventory)»

| № п/п | Параметри | % від загальної вибірки |
|-------|------------------------|-------------------------|
| 1. | Невротичність | 9,9 |
| 2. | Спонтанна агресивність | 17 |
| 3. | Депресивність | 10,9 |
| 4. | Дратівливість | 24,5 |
| 5. | Комунікабельність | 58,9 |
| 6. | Врівноваженість | 68,7 |
| 7. | Реактивна агресивність | 16,3 |
| 8. | Сором'язливість | 11,3 |
| 9. | Відкритість | 73,6 |
| 10. | Екстраверсія | 64,2 |
| 11. | Інтроверсія | 35,8 |
| 12. | Емоційна лабільність | 17 |
| 13. | Фемінінність | 21,6 |
| 14. | Маскулінність | 78,4 |

Екстремальний характер умов професійної діяльності визначає підвищені вимоги до фізичної підготовки та індивідуально-психологічних особливостей майбутніх рятувальників. Рятувальники з високим рівнем успішності у професійній діяльності наділені такими професійно важливими якостями, як відкритість, проникливість, емоційна пластичність, вміння контролювати свої емоції, впевненість у собі, стриманість та розсудливість та ін. Перераховані вище якості здебільшого розглядаються науковцями як

основні компоненти емоційного інтелекту. У такому випадку емоційний інтелект доцільно розглядати як значущий внутрішній чинник успішної професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів.

Як бачимо у табл. 2.4, високі показники спостерігаються за шкалою «маскулінність-фемінність» – 78,4%. Таких курсантів можна охарактеризувати як сміливих, готових ризикувати, здатних швидко та рішуче приймати рішення. Вони практичні та реалістичні. Напротивагу їм виступають курсанти із низькими показниками – 21,6%. Такі курсанти більш чуттєві, скромні та мають високу самооцінку, схильні до самоаналізу і фантазування, часто проявляють нерішучість. У 68,7% досліджуваних курсантів підвищені показники за шкалою «врівноваженість». Високі показники за даною шкалою говорять про те, що респонденти задоволені собою і своїми досягненнями, у них відсутні внутрішні конфлікти та напруга.

У досліджуваних курсантів спостерігаються високі бали за шкалою «екстраверсія-інтроверсія». Вони характеризуються активністю, схильністю до лідерства, легкістю у встановленні соціальних контактів. Для них важливе соціальне визнання та прийняття. Курсанти із низькими показниками за цією шкалою небалакучі та мають затруднення у соціальних контактах, зберігають дистанцію у міжособистісних стосунках. Ніколи не нав'язують свою думку оточуючим. Багато уваги приділяють навчанню, оскільки в людях цінують майстерність і професіоналізм.

У 58,9% майбутніх рятувальників бачимо високі показники за шкалою «комунікабельності». Таким курсантам притаманні яскравість у проявах емоцій, природність, готовність до співпраці, легкість у встановленні соціальних контактів. Вони турботливі, мають багато друзів та знайомих. З ними комфортно працювати в команді. В осіб із низькими показниками за цією шкалою спостерігається формальність у спілкуванні та зовнішні форми міжособистісних відносин. Вони люблять відпочивати на самоті, читати книги.

Дратівливість виявлено у 24,5% респондентів. Такі курсанти здебільшого мають проблеми із саморегуляцією поведінки. Критичні та невизначені ситуації змушують їх впадати у відчай. Існує небезпека, що неефективне виконання бойового завдання викличе самозвинувачення та викид агресії на колег. Проте, конфліктність та агресивність можуть проявлятися як механізм психологічного захисту від травмуючих переживань. Курсанти, які отримали низькі показники за шкалою «дратівливість», відповідально та добросовісно ставляться до навчання, намагаються відповідати соціальним нормам і стандартам. Припускаємо, що до виконання майбутніх професійних обов'язків підйдуть зі всією відповідальністю, почуттям обов'язку, дотримуючись норм, правил і вимог ДСНС України.

Курсанти, у яких виявлено високі показники за шкалою «спонтанна агресивність», характеризуються як імпульсивні та нонконформні особистості. Прагнуть задовольнити свої бажання «тут і тепер» не дивлячись на ситуацію і на можливі наслідки. Вони досить комунікабельні та впевнені в собі. Їх нестриманість та нерозсудливість може привести до різноманітних проблем, зокрема, безвідповідальне виконання службових обов'язків та алкоголізм. Курсанти із низькими показниками більш обережні, стримані, поступливі та конформні.

У 17% досліджуваних курсантів діагностовано емоційну лабільність. У деяких із них спостерігається тривожність. Даних курсантів можна охарактеризувати як чутливих та артистичних особистостей. Декілька із них є учасниками різних творчих колективів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Майбутні рятувальники із низькими показниками за шкалою «емоційна лабільність» не схильні до надмірного фантазування та досить реалістичні. Попри деяку грубість і різкість у спілкуванні мають повагу у колективі. Їх швидше сприймають як щирими та відвертими. Такі курсанти в майбутньому будуть вмотивовані на підвищення службових повноважень.

16,3% досліджуваних курсантів характеризуються реактивною агресивністю. Таких курсантів важко привчити до належного виконання службових обов'язків, оскільки на них не впливає ні похвала, ні покарання. Вони прагнуть будь що реалізувати свої задуми і бажання негайно, не зважаючи на думку оточуючих. Також їм притаманна авторитарність та жорстокість. Вороже налаштовані щодо керівництва, позаяк, ті намагаються керувати ними і контролювати їх поведінку. Курсантів із низькими показниками за даною шкалою можемо охарактеризувати як скромних, відповідальних, готових прислухатись до рекомендацій більш досвідчених або старших осіб.

Одним із можливих завдань психологічного дослідження є виявлення взаємозв'язків між двома і більше наборами даних. Для виявлення таких зв'язків у психологічних дослідженнях найчастіше застосовують кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз використовують для точного кількісного оцінювання ступеня узгодженості змін (варіювання) двох і більше ознак. Він призначений для оцінювання форми, знаку й тісності зв'язку між кількома досліджуваними ознаками або факторами. При визначенні форми зв'язку беруть до уваги її лінійність або нелінійність.

Ступінь узгодженості змін характеризує тіснота зв'язку – абсолютна величина коефіцієнта кореляції. Наявність кореляції між двома результатами означає, що за зміни одного результату інший також змінюється, тобто між результатами існує і виявляється зв'язок. Якщо значення певної величини може змінюватися, її називають змінною. Кореляція між двома змінними може бути позитивною або негативною. Позитивною кореляцією називають такий зв'язок між змінними, коли їхні значення збільшуються або зменшуються пропорційно: зі зменшенням (збільшенням) однієї зменшується (збільшується) інша.

Кореляція свідчить лише про існування зв'язку. Наявність причинно-наслідкового зв'язку встановлюють іншими методами. Висновок про

причинно-наслідкову залежність між досліджуваними явищами тільки на підставі статистичної значущості зв'язку між відповідними ознаками.

На основі кореляційного аналізу нами було визначено характер внутрішніх зв'язків розвитку емпатії. При аналізі враховувались зв'язки на 5%-му та 0,1%-му рівнях значущості. Результати окремих кореляційних значень подано у таблицях 2.5 – 2.9.

У табл. 2.5. детально представлено кореляційні зв'язки дуже високого рівня емпатії із такими показниками, як інтуїтивний канал емпатії ($r = 0,481^{**}; p \leq 0,01$), ідентифікація в емпатії ($r = 0,325^{**}; p \leq 0,01$), готовність до ризику ($r = 0,548^{**}; p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,421^{**}; p \leq 0,01$), комунікабельність ($r = 0,432^{**}; p \leq 0,01$), екстраверсія ($r = 0,472^{**}; p \leq 0,01$), фемінність ($r = 0,324^{**}; p \leq 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,296^{**}; p \leq 0,01$), високий рівень просторових уявлень ($r = 0,371^{**}; p \leq 0,01$), розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,314^{**}; p \leq 0,01$), емоційна обізнаність ($r = 0,314^{**}; p \leq 0,01$), середній навчальний бал 5,0-4,1 ($r = 0,298^{**}; p \leq 0,01$).

Курсанти із високим рівнем емпатії здебільшого вмотивовані на досягнення успіху, мають високий рівень просторових уявлень, готові ризикувати та мають високий навчальний бал. Такі результати говорять про те, що вони готові виконувати свою роботу якісно та на високому професійному рівні. Аналізуючи зв'язок фемінності та високого рівня емпатії, можемо стверджувати, що емпатійні курсанти будуть більш чуйними до інших, проявлятимуть толерантність в емпатогенній ситуації. Позитивні кореляції між високим рівнем емпатії та показниками «розпізнавання емоцій інших людей», «емоційна обізнаність» та «пошук соціальної підтримки» засвідчують те, що курсанти із високим рівнем емпатії добре розуміють свої емоції та почуття, що сприятиме формуванню вміння контролювати їх в необхідний момент. Це допоможе адекватно оцінити ситуацію, яка склалася, та налагодити контакт із потерпілим населенням.

**Кореляційні зв'язки дуже високого рівня емпатії (витяг з
кореляційної матриці)**

| № з/п | Показники | Коефіцієнт кореляції |
|-------|---|----------------------|
| 1. | Інтуїтивний канал емпатії | 0,481** |
| 2. | Ідентифікація в емпатії | 0,325** |
| 3. | Готовність до ризику | 0,548** |
| 4. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | 0,421** |
| 5. | Надто високий рівень мотивації уникнення невдач | -0,291** |
| 6. | Комунікабельність | 0,432** |
| 7. | Екстраверсія | 0,472** |
| 8. | Фемінність | 0,324** |
| 9. | Пошук соціальної підтримки | 0,296** |
| 10. | Асоціальні дії | -0,377** |
| 11. | Високий рівень просторових уявлень | 0,371** |
| 12. | Розпізнавання емоцій інших людей | 0,314** |
| 13. | Емоційна обізнаність | 0,314** |
| 14. | Середній навчальний бал 5,0-4,1 | 0,298** |

Примітка: ** – рівень значимості $p \leq 0,01$

Також нами було виявлено негативні зв'язки дуже високого рівня емпатії із такими показниками, як надто високий рівень мотивації уникнення невдач ($r = -0,291^{**}$; $p \leq 0,01$) та асоціальні дії ($r = -0,377^{**}$; $p \leq 0,01$). Такі результати свідчать про те, що емпатійні курсанти не зупиняються перед невдачами, адже це може бути перешкодою на шляху до надання допомоги потерпілим. Також курсанти із високим рівнем емпатії не схильні до жорстоких, нелюдських та руйнівних дій.

По табл. 2.6 видно, що високий рівень емпатії має тісні кореляційні зв'язки із такими показниками, як установки, що сприяють або перешкоджають емпатії ($r = 0,491^{**}$; $p \leq 0,01$), проникаюча здатність до емпатії ($r = 0,316^{**}$; $p \leq 0,01$), готовність до ризику ($r = 0,662^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,433^{**}$; $p \leq 0,01$), комунікабельність ($r = 0,262^{*}$; $p \leq 0,05$), врівноваженість ($r = 0,258^{*}$; $p \leq 0,05$), відкритість ($r = 0,398^{**}$; $p \leq 0,01$), екстраверсія ($r = 0,329^{**}$; $p \leq 0,01$), фемінність ($r = 0,299^{**}$; $p \leq 0,01$), маскуліність ($r = 0,297^{**}$; $p \leq 0,01$),

асертивні дії ($r = 0,378^{**}$; $p \leq 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,292^{**}$; $p \leq 0,01$), встановлення соціального контакту ($r = 0,312^{**}$; $p \leq 0,01$), обережні дії ($r = 0,366^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень просторових уявлень ($r = 0,397^{**}$; $p \leq 0,01$), середній рівень просторових уявлень ($r = 0,291^{**}$; $p \leq 0,01$), розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,328^{**}$; $p \leq 0,01$), самомотивація ($r = 0,389^{**}$; $p \leq 0,01$), емоційна обізнаність ($r = 0,298^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень НПС ($r = 0,399^{**}$; $p \leq 0,01$), середній навчальний бал 5,0-4,1 ($r = 0,497^{**}$; $p \leq 0,01$), депресивність ($r = 0,262^*$; $p \leq 0,05$), дратівливість ($r = 0,258^*$; $p \leq 0,05$).

На основі таких результатів можемо стверджувати, що на вияв емпатійності буде позитивно впливати виховання, а саме розвиток мотивації до допомоги тим, хто її потребує. Також здатність до емпатії сприятиме позитивній адаптації у суспільстві та встановленню соціальних контактів. Курсанти з високим рівнем емпатії добре розуміють свої емоції та розпізнають емоції інших людей. Взаємозв'язок високого рівня емпатії та дратівливості може свідчити про декілька особливостей щодо надання допомоги: курсантів можуть дратувати умови, за яких доводиться надавати допомогу та здійснювати аварійно-рятувальні дії; може виникати злість щодо дій сторонніх людей, які заважають виконувати професійний обов'язок; можуть виникати негативні емоції щодо необхідності надавати допомогу. Після невдалого виконання службових завдань (смерть колеги чи потерпілих) у курсантів із високим рівнем емпатійності може спостерігатися депресивність, знижений настрій або злість на себе. Проте, позитивна кореляція із показником «самотивація» дозволяє говорити про те, що після таких випадків курсанти будуть вмотивовані на розвиток та підвищення професійної кваліфікації. Це сприятиме ефективному виконанню професійних обов'язків у майбутньому. Вивчення професійної мотивації та здатності до самомотивації у майбутніх рятувальників, які прийматимуть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій загалом є важливим питанням сучасної психології діяльності в особливих умовах. Його

вирішення дозволить теоретично обґрунтувати особливості даної проблеми, вирішити питання професійного відбору та формування мотиваційної сфери особистості рятувальника. Ґрунтовне вивчення цього питання дозволить здійснювати більш правильний підбір кандидатів для навчання, а згодом і для роботи в надзвичайних ситуаціях, які будуть характеризуватися стійкою професійною мотивацією та самомотивацією, що однозначно покращить якість виконання професійних обов'язків.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки високого рівня емпатії
(витяг з кореляційної матриці)**

| № з/п | Показники | Коефіцієнт кореляції |
|-------|---|----------------------|
| 1. | Установки сприяючі або перешкоджаючі емпатії | 0,491** |
| 2. | Проникаюча здатність до емпатії | 0,316** |
| 3. | Готовність до ризику | 0,662** |
| 4. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | 0,433** |
| 5. | Помірно високий рівень мотивації уникнення невдач | -0,324** |
| 6. | Депресивність | 0,262* |
| 7. | Дратівливість | 0,258* |
| 8. | Комунікабельність | 0,377** |
| 9. | Врівноваженість | 0,356** |
| 10. | Відкритість | 0,398** |
| 11. | Екстраверсія | 0,329** |
| 12. | Емоційна лабільність | -0,351** |
| 13. | Фемінність | 0,299** |
| 14. | Маскулінність | 0,297** |
| 15. | Асертивні дії | 0,378** |
| 16. | Пошук соціальної підтримки | 0,292** |
| 17. | Встановлення соціального контакту | 0,312** |
| 18. | Обережні дії | 0,366** |
| 19. | Високий рівень просторових уявлень | 0,397** |
| 20. | Середній рівень просторових уявлень | 0,291** |
| 21. | Розпізнавання емоцій інших людей | 0,328** |
| 22. | Самомотивація | 0,389** |
| 23. | Емоційна обізнаність | 0,298** |
| 24. | Високий рівень НПС | 0,399** |
| 25. | Середній навчальний бал 5,0-4,1 | 0,497** |

Примітка: ** – рівень значимості $p \leq 0,01$, * – рівень значимості $p \leq 0,05$

Виокремленні обернені зв'язки високого рівня емпатії із показником «помірно високий рівень мотивації уникнення невдач» ($r = -0,324^{**}$; $p \leq 0,01$) у поєднання із позитивним зв'язком показника «асертивні дії» дозволяють говорити про те, що курсанти із впевненістю долатимуть як професійні, так і життєві перешкоди. Негативний зв'язок із показником «емоційна лабільність» ($r = -0,351^{**}$; $p \leq 0,01$) дозволяє стверджувати про те, що курсанти із високим рівнем емпатії не схильні до перепадів настрою, стійкі до розвитку депресії чи неврастенії (про що говорить також позитивна кореляція із показником «високий рівень НПС»).

У табл. 2.7 бачимо, що нормальний (середній) рівень емпатії має прямі зв'язки із такими показниками, як раціональний канал емпатії ($r = 0,324^{**}$; $p \leq 0,01$), інтуїтивний канал емпатії ($r = 0,378^{**}$; $p \leq 0,01$), установки сприяючі або перешкоджаючі емпатії ($r = 0,397^{**}$; $p \leq 0,01$), середній рівень готовності до ризику ($r = 0,353^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,148^*$; $p \leq 0,05$), середній рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,314^{**}$; $p \leq 0,01$), середній рівень мотивації уникнення невдач, ($r = 0,314^{**}$; $p \leq 0,01$), спонтанна агресивність ($r = 0,228^*$; $p \leq 0,05$) дратівливість ($r = 0,273^*$; $p \leq 0,05$), комунікабельність ($r = 0,321^{**}$; $p \leq 0,01$), відкритість ($r = 0,375^{**}$; $p \leq 0,01$), маскулінність ($r = 0,348^{**}$; $p \leq 0,01$), асертивні дії ($r = 0,456^{**}$; $p \leq 0,01$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,344^{**}$; $p \leq 0,01$), імпульсивні дії ($r = 0,255^*$; $p \leq 0,05$), управління своїми емоціями ($r = 0,329^{**}$; $p \leq 0,01$), нормальний рівень НПС ($r = 0,297^{**}$; $p \leq 0,01$), задовільний рівень НПС ($r = 0,321^{**}$; $p \leq 0,01$), середній навчальний бал 4,0-3,1 ($r = 0,457^{**}$; $p \leq 0,01$).

Результати кореляційного аналізу дозволяють говорити про те, що формуванню високого рівня емпатії, як і дуже високого, сприятиме виховний аспект. Оскільки батьки та близькі люди зможуть навчити, передати досвід та показати на власному прикладі особливості та необхідність надання допомоги людям, які її потребують. Взаємозв'язок високого рівня емпатії із такими каналами емпатії як раціональний та інтуїтивний, дозволяють

зробити висновки, що прояв допомоги такими курсантами здійснюється на основі прояву даних каналів.

На основі отриманих результатів можемо стверджувати, що такі курсанти можуть досить впевнено та спокійно працювати, але зустрівшись із проблемами будуть дещо роздратованими, проявлятимуть агресивні дії, прийматимуть необдумані рішення. Проте зможуть швидко опанувати себе та продовжити виконувати бойове завдання.

Таблиця 2.7

**Кореляційні зв'язки нормального (середнього) рівня емпатії
(витяг з кореляційної матриці)**

| №з/п | Показники | Коефіцієнт кореляції |
|------|--|----------------------|
| 1. | Раціональний канал емпатії | 0,324** |
| 2. | Інтуїтивний канал емпатії | 0,378** |
| 3. | Установки сприяючі або перешкоджаючі емпатії | 0,397** |
| 4. | Середній рівень готовності до ризику | 0,353** |
| 5. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | 0,148* |
| 6. | Середній рівень мотивації досягнення успіху | 0,314** |
| 7. | Середній рівень мотивації уникнення невдач | 0,314** |
| 8. | Спонтанна агресивність | 0,228* |
| 9. | Дратівливість | 0,273* |
| 10. | Комунікабельність | 0,321** |
| 11. | Відкритість | 0,375** |
| 12. | Маскулінність | 0,348** |
| 13. | Асертивні дії | 0,456** |
| 14. | Пошук соціальної підтримки | 0,344** |
| 15. | Імпульсивні дії | 0,255* |
| 16. | Управління своїми емоціями | 0,329** |
| 17. | Нормальний рівень НПС | 0,297** |
| 18. | Задовільний рівень НПС | 0,321** |
| 19. | Середній навчальний бал 4,0-3,1 | 0,457** |

Примітка: ** – рівень значимості $p \leq 0,01$, * – рівень значимості $p \leq 0,05$

Курсанти, у яких виявлено високий рівень емпатії із вираженими балами за раціональним каналом, характеризуються спрямованістю уваги на об'єкта емпатії, а саме, на суть його проблеми та поведінку. До проблемної

ситуацій у них виникає спонтанний інтерес без конкретної мотивації та логіки. Курсанти із вираженим інтуїтивним каналом емпатії діють за умов дефіциту інформації про людину на основі досвіду. Вони характеризуються відкритістю та високим рівнем комунікабельності. У складній ситуації із легкістю можуть звернутися по допомогу до оточуючих. Готовність до ризику та стратегія «асертивні дії» обумовлюють готовність до здійснення діяльності в особливих умовах та впевність у виконанні бойових завдань.

Як показують результати дослідження, представлені у табл. 2.8, низький рівень емпатійності має позитивні кореляційні зв'язки із такими показниками, як середній рівень готовності до ризику ($r = 0,341^{**}$; $p \leq 0,01$), помірно високий рівень мотивації уникнення невдач ($r = 0,248^*$; $p \leq 0,05$), спонтанна агресивність ($r = 0,321^{**}$; $p \leq 0,01$), депресивність ($r = 0,321^{**}$; $p \leq 0,01$), реактивна агресивність ($r = 0,315^{**}$; $p \leq 0,01$), інтроверсія ($r = 0,391^{**}$; $p \leq 0,01$), маскуліність ($r = 0,321^{**}$; $p \leq 0,01$), уникнення ($r = 0,299^{**}$; $p \leq 0,01$), маніпулятивні дії ($r = 0,317^{**}$; $p \leq 0,01$), агресивні дії ($r = 0,318^{**}$; $p \leq 0,01$), низький рівень просторових уявлень ($r = 0,274^*$; $p \leq 0,05$), задовільний рівень НПС ($r = 0,334^{**}$; $p \leq 0,01$), середній навчальний бал 4,0-3,1 ($r = 0,311^{**}$; $p \leq 0,01$).

На основі отриманих результатів можемо стверджувати, що курсанти із низьким рівнем емпатії часто проявляють депресивні настрої, скаржаться на проблеми з метою маніпулювати оточуючими, з метою надання їм допомоги, підтримки та співчуття, тому самі не надто схильні до співпереживання. Не отримуючи належного розуміння можуть проявляти агресію. Проявляють здатність до уникнення емпатогенних ситуацій.

Бачимо, що виокремились також обернені зв'язки низького рівня емпатії та таких показників, як готовність до ризику ($r = -0,297^{**}$; $p \leq 0,01$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = -0,331^{**}$; $p \leq 0,01$), встановлення соціального контакту ($r = -0,321^{**}$; $p \leq 0,01$). Такі результати можуть свідчити про те, що курсанти із низьким рівнем емпатії готові

ризикувати лише в ситуації найменших втрат для них самих, що для професії рятувальника не допускається.

Таблиця 2.8

**Кореляційні зв'язки низького рівня емпатії
(витяг з кореляційної матриці)**

| №з/п | Показники | Коефіцієнт кореляції |
|------|---|----------------------|
| 1. | Середній рівень готовності до ризику | 0,341** |
| 2. | Готовність до ризику | -0,297** |
| 3. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | -0,331** |
| 4. | Помірно високий рівень мотивації уникнення невдач | 0,248* |
| 5. | Спонтанна агресивність | 0,321** |
| 6. | Депресивність | 0,321** |
| 7. | Реактивна агресивність | 0,315** |
| 8. | Інтроверсія | 0,391** |
| 9. | Маскулінність | 0,321** |
| 10. | Встановлення соціального контакту | -0,321** |
| 11. | Уникнення | 0,299** |
| 12. | Маніпулятивні дії | 0,317** |
| 13. | Агресивні дії | 0,318** |
| 14. | Низький рівень просторових уявлень | 0,274* |
| 15. | Задовільний рівень НПС | 0,334** |
| 16. | Середній навчальний бал 4,0-3,1 | 0,311** |

Примітка: ** – рівень значимості $p \leq 0,01$, * – рівень значимості $p \leq 0,05$

У табл. 2.9 подано результати кореляційних зв'язків дуже низького рівня емпатії. Як бачимо, низький рівень емпатії позитивно корелює із такими показниками, як занадто обережні ($r = 0,352^{**}$; $p \leq 0,01$), надто високий рівень мотивації уникнення невдач ($r = 0,374^{**}$; $p \leq 0,01$), невротичність ($r = 0,352^{**}$; $p \leq 0,01$), дратівливість ($r = 0,389^{**}$; $p \leq 0,01$), інтроверсія ($r = 0,293^{**}$; $p \leq 0,01$), імпульсивні дії ($r = 0,278^*$; $p \leq 0,05$), уникнення ($r = 0,319^{**}$; $p \leq 0,01$), маніпулятивні дії ($r = 0,368^{**}$; $p \leq 0,01$), асоціальні дії ($r = 0,392^{**}$; $p \leq 0,01$), агресивні дії ($r = 0,277^*$; $p \leq 0,05$), середній навчальний бал 4,0-3,1 ($r = 0,261^*$; $p \leq 0,05$) та середній навчальний бал 3,0 і нижче ($r = 0,243^*$; $p \leq 0,05$).

Такі результати дозволяють говорити про те, що курсанти із низьким рівнем емпатії агресивні та схильні до жорстокості, не ризикують з метою уникнути невдачі або ж мають певні внутрішні страхи. При виникненні проблем у них може спостерігатися фрустрація.

Таблиця 2.9

**Кореляційні зв'язки дуже низького рівня емпатії
(витяг з кореляційної матриці)**

| №з/п | Показники | Коефіцієнт кореляції |
|------|---|----------------------|
| 1. | Занадто обережні | 0,352** |
| 2. | Готовність до ризику | -0,355** |
| 3. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | -0,287** |
| 4. | Надто високий рівень мотивації уникнення невдач | 0,374** |
| 5. | Невротичність | 0,352** |
| 6. | Дратівливість | 0,389** |
| 7. | Інтроверсія | 0,293** |
| 8. | Фемінність | -0,329** |
| 9. | Встановлення соціального контакту | -0,399** |
| 10. | Імпульсивні дії | 0,278* |
| 11. | Уникнення | 0,319** |
| 12. | Маніпулятивні дії | 0,368** |
| 13. | Асоціальні дії | 0,392** |
| 14. | Агресивні дії | 0,277* |
| 15. | Високий рівень просторових уявлень | -0,215* |
| 16. | Емоційна обізнаність | -0,381** |
| 17. | Середній навчальний бал 4,0-3,1 | 0,261* |
| 18. | Середній навчальний бал 3,0 і нижче | 0,243* |

Примітка: ** – рівень значимості $p \leq 0,01$, * – рівень значимості $p \leq 0,05$

Також маємо обернені кореляційні зв'язки із показниками: готовності до ризику ($r = -0,355^{**}$; $p \leq 0,01$), високого рівня мотивації досягнення успіху ($r = -0,287^{**}$; $p \leq 0,01$), фемінності ($r = -0,329^{**}$; $p \leq 0,01$), встановлення соціального контакту ($r = -0,399^{**}$; $p \leq 0,01$), високого рівня просторових уявлень ($r = -0,215^{*}$; $p \leq 0,05$) та емоційною обізнаністю ($r = -0,381^{**}$; $p \leq 0,01$). Такі результати пояснюються тим, що курсанти із низьким рівнем емпатії до кінця не можуть пояснити своїх емоцій і не розуміють емоційних

станів інших людей. Також через це можуть мати утруднення у встановленні соціальних контактів.

Проведений кореляційний аналіз дав можливість виявити наявність взаємозв'язків між рівнями емпатії й індивідуально-психологічними властивостями особистості, що були відокремлені нами на основі теоретичного аналізу, надав змогу статистично перевірити їх напрямом (позитивні, негативні), форму (лінійні, нелінійні), силу (ступінь, тісноту). Дані зв'язки залишаються на рівні констатації факту розвитку емпатії та її зв'язків із індивідуально-психологічними властивостями особистості, проте вони не розкривають структуру знайдених взаємозв'язків. Тому після аналізу кореляційних зв'язків, з метою більш ґрунтовно дослідити особливості, які детермінують емпатійність, було застосовано факторний аналіз, який полягав в тому, щоб знайти кілька фундаментальних чинників, здатних пояснити більшу частину дисперсії в групі оцінок по різних тестах, що застосовуються в нашому дослідженні, та сформуванню матрицю факторних навантажень між факторами і потрібними чинниками.

Основною метою застосування факторного аналізу стало емпіричне виявлення і вивчення структури факторів, за якими стоять комбінації зв'язків між показниками емпатії та індивідуально-психологічними властивостями та якостями, представлених когнітивним, поведінковим, емоційним та мотиваційним компонентами. Нами було апробовано двофакторну модель, оскільки аналіз матриць показав, що найбільш адекватною і відповідною до критеріїв оцінки факторних моделей була двофакторна модель. Усі фактори демонструють пропорційність, на кожному рівні емпатії було виокремлено два фактори, які мали найбільше змістове навантаження, та які включали найсуттєвіші показники, що характеризували ключові особливості емпатії курсанта.

Узагальні результати факторного аналізу наведено у таблиці 2.10. Як бачимо, було виявлено 6 факторів, до кожного рівня емпатії окремо.

Таблиця 2.10

Узагальнені результати факторного аналізу

| Рівні емпатії | Фактори |
|-------------------------|---|
| Високий рівень емпатії | Фактор 1 «Мотивація професійного розвитку» |
| | Фактор 2 «Соціальне оточення та виховання» |
| Середній рівень емпатії | Фактор 3 «Відкритість» |
| | Фактор 4 «Мотивація досягнення успіху» |
| Низький рівень емпатії | Фактор 5 «Замкнутість» |
| | Фактор 6 «Емоційна нестійкість» |

Більш детальні результати факторного аналізу представлено у таблицях 2.11. – 2.13.

Результати факторного аналізу вибірки з високим рівнем емпатії представлено в табл. 2.11 та інтерпретуються нами наступним чином.

У перший фактор з найбільш питомою вагою входять такі показники, як самомотивація, високий та середній рівні мотивації досягнення успіху. Вагоме навантаження складають професійно важливі якості та властивості для майбутньої діяльності курсантів, а саме: готовність ризикувати та середній рівень готовності до ризику, врівноваженість, високий рівень просторових уявлень, середній рівень просторових уявлень, управління своїми емоціями, високий рівень нервово-психічної стійкості, нормальний рівень нервово-психічної стійкості, асертивні дії. Також фактор навантажують показники середнього балу 5,0-4,1 та 4,0-3,1, що свідчить про те, що курсанти із високим рівнем емпатії бажають навчатися та поглиблювати свої професійні знання з метою подальшої успішної професіоналізації. З огляду на показники, які навантажують даний фактор, він був названий нами «мотивація професійного розвитку».

Другий фактор названий нами «соціальне оточення та виховання». Таку назву отримав через показники, що його навантажують, а саме: «установки сприяючі або перешкоджаючі емпатії», «комунікабельність», «відкритість», «екстраверсія», «пошук соціальної підтримки», «встановлення соціального контакту», «надто високий рівень мотивації досягнення успіху». Навантаження такими показниками дозволяє говорити про те, що небайдужість до інших людей, співчуття до проблем оточуючих людей та здатність налагоджувати соціальні контакти буде підвищувати ефективність емпатії.

Таблиця 2.11

Результати факторного аналізу вибірки з високим рівнем емпатії

| ПОКАЗНИКИ | Фактори | |
|--|---------|--------|
| | 1 | 2 |
| Інтуїтивний канал емпатії | 0,489 | |
| Установки сприяючі або перешкоджаючі емпатії | | 0,637 |
| Середній рівень готовності до ризику | 0,378 | |
| Готовність до ризику | 0,628 | |
| Надто високий рівень мотивації досягнення успіху | | 0,541 |
| Високий рівень мотивації досягнення успіху | 0,698 | |
| Середній рівень мотивації досягнення успіху | 0,652 | |
| Низький рівень мотивації уникнення невдач | 0,429 | |
| Комунікабельність | | 0,428 |
| Врівноваженість | 0,528 | |
| Відкритість | | 0,474 |
| Екстраверсія | | 0,491 |
| Асертивні дії | 0,472 | |
| Пошук соціальної підтримки | | 0,593 |
| Встановлення соціального контакту | | 0,537 |
| Асоціальні дії | | -0,388 |
| Високий рівень просторових уявлень | 0,538 | |
| Середній рівень просторових уявлень | 0,497 | |
| Управління своїми емоціями | 0,488 | |

| | | |
|---------------------------------|-------|--|
| Самомотивація | 0,693 | |
| Високий рівень НПС | 0,589 | |
| Нормальний рівень НПС | 0,477 | |
| Середній навчальний бал 5,0-4,1 | 0,567 | |
| Середній навчальний бал 4,0-3,1 | 0,481 | |

У табл. 2.12 представлено результати факторного аналізу вибірки з нормальним (середнім) рівнем емпатії. Як бачимо, у нас виділилось два фактора. Перший фактор названий нами «відкритість» тому, що його навантажують такі показники, як «відкритість», «асертивні дії», «екстраверсія», «встановлення соціального контакту», «високий рівень просторових уявлень», «емпатія», «високий рівень НПС».

Другий фактор навантажений такими показниками: «готовність до ризику», «надто високий рівень мотивації досягнення успіху», «високий рівень мотивації досягнення успіху», «середній рівень мотивації досягнення успіху», «низький рівень мотивації уникнення невдач», «самомотивація», «середній навчальний бал 5,0-4,1» та «середній навчальний бал 4,0-3,1». Як бачимо, цей фактор навантажений, в основному, мотивацією досягнення успіху, що є важливим компонентом у професійній діяльності. Також навантаження показником високого середнього балу говорить про те, що є стійка мотивацію до розвитку та досягнення успіху в майбутній професійній діяльності. З огляду на такі результати, даний фактор отримав назву «мотивація досягнення успіху».

Таблиця 2.12

**Результати факторного аналізу вибірки
з нормальним (середнім) рівнем емпатії**

| ПОКАЗНИКИ | Фактори | |
|--|---------|-------|
| | 3 | 4 |
| Готовність до ризику | | 0,525 |
| Надто високий рівень мотивації досягнення успіху | | 0,634 |
| Високий рівень мотивації досягнення успіху | | 0,611 |

| | | |
|---|-------|-------|
| Середній рівень мотивації досягнення успіху | | 0,378 |
| Низький рівень мотивації уникнення невдач | | 0,456 |
| Відкритість | 0,691 | |
| Екстраверсія | 0,632 | |
| Асертивні дії | 0,514 | |
| Встановлення соціального контакту | 0,436 | |
| Високий рівень просторових уявлень | 0,436 | |
| Самомотивація | | 0,631 |
| Емпатія | 0,528 | |
| Високий рівень НПС | 0,374 | |
| Середній навчальний бал 5,0-4,1 | | 0,371 |
| Середній навчальний бал 4,0-3,1 | | 0,354 |

Детальні результати факторних навантажень вибірки з низьким рівнем емпатії наведено у табл. 2.13. По даній вибірці ми отримали теж два фактори. Перший фактор отримав назву «замкнутість», оскільки найбільш значимим показником даного фактору є «відкритість» із від'ємним знаком. Другим показником за питомою вагою є «уникнення», що говорить про частий знижений фон настрою, небажання взаємодіяти із оточуючими, бажання замкнутися в собі через страх бути скривдженим. Це пояснюється тим, що даний фактор також навантажений показниками «занадто обережні», «надто високий рівень мотивації уникнення невдач», «депресивність», «інтроверсія». Другий фактор свідчить про проблеми із емоційною стійкістю, здатність до частого прояву агресії та жорстокості, вчинення імпульсивних та протиправних дій, оскільки його навантажують такі показники, як «низький рівень мотивації досягнення успіху», «невротичність», «спонтанна агресивність», «дратівливість», «врівноваженість», «реактивна агресивність», «емоційна лабільність», «імпульсивні дії», «маніпулятивні дії», «асоціальні дії», «агресивні дії», «низький рівень просторових уявлень», «низький рівень НПС», «середній навчальний бал 3,0 і нижче». Саме тому даний фактор отримав назву «емоційна нестійкість».

Таблиця 2.13

Результати факторного аналізу вибірки з низьким рівнем емпатії

| ПОКАЗНИКИ | Фактори | |
|---|---------|--------|
| | 5 | 6 |
| Занадто обережні | 0,478 | |
| Низький рівень мотивації досягнення успіху | | 0,459 |
| Надто високий рівень мотивації уникнення невдач | 0,415 | |
| Невротичність | | 0,428 |
| Спонтанна агресивність | | 0,411 |
| Депресивність | 0,488 | |
| Дратівливість | | 0,511 |
| Врівноваженість | | -0,522 |
| Реактивна агресивність | | 0,486 |
| Відкритість | -0,622 | |
| Інтроверсія | 0,538 | |
| Емоційна лабільність | | 0,589 |
| Імпульсивні дії | | 0,466 |
| Уникнення | 0,592 | |
| Маніпулятивні дії | | 0,427 |
| Асоціальні дії | | 0,513 |
| Агресивні дії | | 0,499 |
| Низький рівень просторових уявлень | | 0,389 |
| Низький рівень НПС | | 0,521 |
| Середній навчальний бал 3,0 і нижче | | 0,421 |

Отже, у курсантів виражені такі властивості та якості: високий, нормальний та низький рівні емпатійності, інтуїтивний канал емпатії, канал установок сприяючих чи перешкоджаючих емпатії, канал ідентифікації в емпатії, готовності до ризику, високий рівень мотивації до досягнення успіху, середній та низький рівень мотивації на уникнення невдач, високий та нормальний рівні нервово-психічної стійкості, високий та середній рівні розвитку просторових уявлень, схильність до асертивних дій, вміння встановлювати соціальний контакт, бажання отримати соціальну підтримку, здатність управляти своїми емоціями, самомотивованість, комунікабельність, врівноваженість, екстравертованість, відкритість та маскулінність. Встановлено фактори, що впливають на формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: «мотивація професійного розвитку», «соціальне оточення та виховання», «відкритість» та «мотивація досягнення успіху»; знижуватимуть рівень емпатії «замкнутість» та «емоційна нестійкість».

Висновки до розділу

У розділі на основі узагальнення теоретико-методологічних підходів визначено методичні основи дослідження, логічну схему його організації та процедуру; висвітлено основні етапи роботи, обґрунтовано репрезентативність вибірки, наведено соціально-демографічні особливості респондентів. Здійснено аналіз психодіагностичного інструментарію та обґрунтовано його відповідність завданням дослідження; уточнено методи кількісної обробки результатів дослідження; проведено констатувальний експеримент та узагальнено його основні результати.

У дослідження взяли участь 282 курсанта 4-го курсу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності віком від 20 до 22 років.

Відповідно до дослідницьких завдань було відібрано психодіагностичний інструментарій дослідження, зокрема, для визначення особливостей *когнітивного компоненту* емпатії майбутніх рятувальників – багатофакторний особистісний опитувальник FPI; методика «Компас»; *емоційного компоненту* – методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) (А. Меграбян, у модифікації Н. Епштейна), методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко); *мотиваційного компоненту* – методики діагностики мотивації до досягнення успіху мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс); *поведінкового компоненту* – методика «SACS» (S. Hobfoll, в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової), методика «Прогноз» (оцінка нервово-психічної стійкості (НПС)), методика «Діагностика рівня готовності до ризику» (А. Шуберт).

Отримані результати оброблялися за допомогою кількісного та якісного аналізу, коефіцієнту рангової кореляції (за непараметричним критерієм Спірмена), факторного аналізу, t-критерію Вілкоксона для залежних змінних.

Визначено, що 12,8% курсантів притаманний дуже високий рівень емпатійності; високий рівень спостерігається у 21,6%, нормальний рівень – у

27,3%, низький рівень – у 25,2% та дуже низький рівень емпатії – у 13,1%. Інтуїтивний канал емпатії притаманний 20,6% осіб, вибірка каналу установок, що сприяють чи перешкоджають емпатії, складає 18,8% респондентів, канал ідентифікації в емпатії спостерігається у 17% досліджуваних; раціональний канал – у 13,8% осіб, емоційний канал – у 15,6% обстежених та проникаюча здатність до емпатії – у 14,2% досліджуваних курсантів.

Загальні показники рівня емпатії розподілилися у такий спосіб: високий рівень – 13,8% осіб, середній рівень – 24,1% досліджуваних, занижений рівень – 38,6% респондентів та дуже низький – 23,4% опитаних.

Виявлено, що значна частина майбутніх рятувальників має високі показники готовності до ризику (59,6% респондентів), у 26,9% досліджуваних спостерігається середнє значення готовності до ризику, надмірно обережні 13,5% респондентів. Надто високий рівень мотивації досягнення успіху спостерігається у 21,6% курсантів, високий – у 34,8% осіб, середній – 28,7% курсантів та низький – у 14,9% досліджуваних. Висока мотивація уникнення невдач спостерігається у 13,5% респондентів, помірно висока – у 17,4% осіб, середній рівень мотивації на уникнення невдач виявлено у 34,7% курсантів, низький у 34,4% респондентів. У 46,8% обстежених виявлено високий рівень нервово-психічної стійкості, у 31,6% досліджуваних – нормальний, задовільний – у 17,7% респондентів та низький – у 3,9% курсантів. 47,5% майбутніх рятувальників мають високий рівень розвитку просторових уявлень, 32,6% осіб – середній та 19,9% респондентів – низький.

Високий рівень емоційної обізнаності характерний для 11,3% досліджуваних, 25,2% осіб – вміють управляти своїми емоціями, 28% респондентів – здатні до самомотивації; з високим показником емпатії виявлено 22,7% курсантів. Високі показники здатності до розпізнавання емоцій інших людей виявлено у 12,8% осіб.

З метою визначення взаємозв'язків емпатії було проведено кореляційний аналіз. Виявлено, що дуже високий рівень емпатії має позитивні кореляційні зв'язки з такими показниками, як установки, що сприяють або перешкоджають емпатії ($r = 0,491$), проникаюча здатність до емпатії ($r = 0,316$), готовність до ризику ($r = 0,662$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,433$), комунікабельність ($r = 0,262$), врівноваженість ($r = 0,258$), відкритість ($r = 0,398$), екстраверсія ($r = 0,329$), фемінність ($r = 0,299$), маскулінність ($r = 0,297$), асертивні дії ($r = 0,378$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,292$), встановлення соціального контакту ($r = 0,312$), обережні дії ($r = 0,366$), високий рівень просторових уявлень ($r = 0,397$), середній рівень просторових уявлень ($r = 0,291$), розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,328$), самомотивація ($r = 0,389$), емоційна обізнаність ($r = 0,298$), високий рівень НПС ($r = 0,399$), середній навчальний бал 5,0-4,1 ($r = 0,497$), депресивність ($r = 0,262$), дратівливість ($r = 0,258$).

Виокремлені також обернені зв'язки високого рівня емпатії з параметрами «помірно високий рівень мотивації уникнення невдач» ($r = -0,324$) та «емоційна лабільність» ($r = -0,351$). Нормальний рівень емпатії демонструє прямі зв'язки з такими показниками, як раціональний канал емпатії ($r = 0,324$), інтуїтивний канал емпатії ($r = 0,378$), установки сприяючі або перешкоджають емпатії ($r = 0,397$), середній рівень готовності до ризику ($r = 0,353$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,148$), середній рівень мотивації досягнення успіху ($r = 0,314$), середній рівень мотивації уникнення невдач, ($r = 0,314$), спонтанна агресивність ($r = 0,228$) дратівливість ($r = 0,273$), комунікабельність ($r = 0,321$), відкритість ($r = 0,375$), маскулінність ($r = 0,348$), асертивні дії ($r = 0,456$), пошук соціальної підтримки ($r = 0,344$), імпульсивні дії ($r = 0,255$), управління своїми емоціями ($r = 0,329$), нормальний рівень НПС ($r = 0,297$), задовільний рівень НПС ($r = 0,321$), середній навчальний бал 4,0-3,1 ($r = 0,457$).

Низький рівень емпатійності має позитивні кореляційні зв'язки з такими показниками, як середній рівень готовності до ризику ($r = 0,341$),

помірно високий рівень мотивації уникнення невдач ($r = 0,248$), спонтанна агресивність ($r = 0,321$), депресивність ($r = 0,321$), реактивна агресивність ($r = 0,315$), інтроверсія ($r = 0,391$), маскулінність ($r = 0,321$), уникнення ($r = 0,299$), маніпулятивні дії ($r = 0,317$), агресивні дії ($r = 0,318$), низький рівень просторових уявлень ($r = 0,274$), задовільний рівень НПС ($r = 0,334$), середній навчальний бал 4,0-3,1 ($r = 0,311$).

Обернені кореляційні зв'язки виявлено з показниками готовність до ризику ($r = -0,297$), високий рівень мотивації досягнення успіху ($r = -0,331$), встановлення соціального контакту ($r = -0,321$).

З метою більш ґрунтовного дослідження особливостей, які детермінують емпатійність, було проведено факторний аналіз та виявлено 6 факторів, що формують три рівні емпатії: високий, середній, низький.

Констатовано, що формуванню високого рівня професійної емпатії сприяють два фактори. Перший фактор «мотивація професійного розвитку», його наповнюють такі параметри, як «готовність до ризику», «середній рівень готовності до ризику», «самотивація», «високий рівень мотивації досягнення успіху» та «середній рівень мотивації досягнення успіху», «врівноваженість», «високий рівень просторових уявлень», «середній рівень просторових уявлень», «управління своїми емоціями», «високий рівень нервово-психічної стійкості», «нормальний рівень нервово-психічної стійкості», «асертивні дії», «середній навчальний бал 5,0-4,1» та «середній навчальний бал 4,0-3,1».

Другий фактор «соціальне оточення та виховання» включає в себе такі параметри, як «установки, що сприяють або перешкоджають емпатії», «комунікабельність», «відкритість», «екстраверсія», «пошук соціальної підтримки», «встановлення соціального контакту», «надто високий рівень мотивації досягнення успіху». Навантаження такими параметрами свідчить про те, що небайдужість до інших людей, співчуття до проблем оточуючих людей та здатність налагоджувати соціальні контакти сприятиме підвищенню емпатії.

Третій фактор «відкритість» навантажують такі параметри, як «відкритість», «асертивні дії», «екстраверсія», «встановлення соціального контакту», «високий рівень просторових уявлень», «емпатія», «високий рівень НПС». Четвертий фактор «мотивація досягнення успіху» наповнений такими параметрами, як «готовність до ризику», «самотивація», «надто високий рівень мотивації досягнення успіху», «високий рівень мотивації досягнення успіху», «середній рівень мотивації досягнення успіху», «низький рівень мотивації уникнення невдач», «середній навчальний бал 5,0-4,1» та «середній навчальний бал 4,0-3,1». Ці два фактора впливають на формування нормального (середнього) рівня емпатії.

П'ятий фактор «замкнутість» та шостий фактор «емоційна нестійкість» формують низький рівень емпатії. Фактор «замкнутість» має найбільш значимий показник «відкритість» із від'ємним знаком (-0,622). Також цей фактор наповнений параметрами «уникнення», «обережність», «надто високий рівень мотивації уникнення невдач», «депресивність», «інтроверсія». Фактор «емоційна нестійкість» навантажують такі показники, як «низький рівень мотивації досягнення успіху», «невротичність», «спонтанна агресивність», «дратівливість», «врівноваженість», «реактивна агресивність», «емоційна лабільність», «імпульсивні дії», «маніпулятивні дії», «асоціальні дії», «агресивні дії», «низький рівень просторових уявлень», «низький рівень НПС», «середній навчальний бал 3,0 і нижче».

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях автора:
[26; 29; 30; 37; 45]

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування і зміст комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників

На підставі результатів констатувального експерименту нашого дисертаційного дослідження визначено мету та основні завдання третього етапу дослідження, спрямованого на здійснення формувального експерименту.

Мета формувального експерименту полягала у розробці та впровадженні комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Завдання формувального експерименту:

1) виокремити методи, психологічні умови і чинники формування професійної емпатії майбутніх рятувальників;

2) розробити зміст, структуру та критерії оцінки ефективності комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників;

3) здійснити апробацію тренінгової програми комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Формувальний експеримент проводився нами протягом 2018 року та містив три етапи.

Перший етап передбачав розробку змісту та структури тренінгу

На другому етапі здійснено впровадження комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників серед курсантів ЛДУ БЖД.

Протягом третього етапу було здійснено оцінку ефективності комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. З цією метою було використано перший та другий діагностичні зрізи, проведено кількісний та якісний аналіз. Статистичну обробку даних здійснювали за допомогою пакета статистичної обробки даних SPSS 20.0.

Слід зазначити, що у процесі складання комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників враховано авторську розробку чинників професійної діяльності майбутніх рятувальників, що сприятимуть розвитку емпатії. Це первинна здатність до емпатії, досвід, повага до професії та самоповага рятувальника, регулярність та обов'язковість надання допомоги. Також методи, вправи та техніки зосередженні на факторах, що впливають на формування професійної емпатії майбутніх рятувальників, які було виокремлено шляхом факторного аналізу. Це фактори які формують високий та середній рівні емпатії «мотивація професійного розвитку», «соціальне оточення та виховання», «відкритість», «мотивація досягнення успіху», а також фактори які навантажують низький рівень емпатії «замкнутість» та «емоційна нестійкість».

Важливого значення у системі підготовки фахівців з пожежної безпеки набуває поєднання цілого комплексу заходів: теоретико-практичної підготовки, максимальне наближення процесу навчання до умов діяльності в особливих умовах з використанням різних форм і методів навчання, а також розвиток якостей та властивостей особистості, які сприятимуть ефективному вирішенню професійних завдань.

І. Попович та О. Блинова вважають, що важливими регуляторами навчання студентів є психічні стани очікувань. Розуміння освітянами психічних станів очікувань дозволяє операціоналізувати вирішення завдань навчально-професійної підготовки студентів [283].

Так, В. Шадріков наголошує на тому, що «найбільш ефективний спосіб розвитку професійно важливих якостей полягає у виконанні спеціальних вправах до початку професійної діяльності та на окремих діях, заснованих на основі майбутньої діяльності» [241]. А. Штейнмец пропонує формувати емпатію у студентів засобами психологічних дисциплін [249].

І. Вачков вказує на те, що групова форма роботи стосується змін у сфері соціально-психологічної компетентності, вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, вибирати та реалізовувати адекватні форми спілкування [53].

У системі підготовки майбутнього фахівця до фахової діяльності значне місце посідає розвиток професійних якостей тренінговими засобами.

Сучасне суспільство вимагає наявності на ринку праці компетентних спеціалістів, які не лише мають певний запас відповідних знань та вмінь, а й наявності необхідних для професійної діяльності особистісних якостей. Підготовка таких спеціалістів є основним завданням закладів вищої освіти. Сьогодні значна увага приділяється інтерактивним методам навчання, які на відміну від традиційних методів сприяють переорієнтації з процесу навчання на результат, зі знань на вміння. Слід зауважити, що традиційна форма передачі знань сама по собі не є чимось негативним, проте за наявності у сучасному світі швидких змін і безперервного старіння знань, традиційні форми навчання можуть бути успішними тільки при застосуванні їх разом з новітніми освітніми технологіями [40].

Останнім часом більше уваги приділяється впровадженню тренінгів в процес підготовки студентів закладів вищої освіти. Це обумовлено тим, що тренінг на відміну від традиційних форм передачі знань та формування вмінь і якостей передбачає високу інтенсивність, мотивацію та відповідальність студентів, використання інтерактивних методів навчання та орієнтацію на розвиток навиків та компетенцій. Тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю сутністю є формою передавання інформації

та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання ініціалізують весь потенціал людини: рівень та обсяг видів компетенцій, які мають місце в професійній діяльності (професійні, аналітичні, системні, комунікативні та інші), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо.

Питанням розробки, впровадження та оцінювання тренінгів приділяється значна увага в роботах закордонних та вітчизняних вчених, зокрема таких як Д. Люїс, Д. Маккей, К. Торн, Д. Киркпатрик, К. Фопель, М. Афанасьєв, І. Гонтарева, Д. Тищенко, В. Беспалько, І. Венщикова, Л. Кроль, К. Михайлова, Є. Морозова, В. Пузіков, І. Вачков та інші. Соціально-психологічний тренінг включає в себе сукупність активних методів навчання та передбачає групову форму роботи [40]. Ефективність та практична значимість групової роботи для формування й розвитку особистісних та професійно важливих якостей майбутнього фахівця має певні переваги. А саме: тренінгові заняття дозволяють відобразити систему взаємозв'язків із реального життя учасників тренінгу, тому виконуючи певну вправу учасники мають можливість побачити і проаналізувати особливості спілкування та поведінки інших людей, а також самих себе; в ході групової роботи учасники ідентифікують себе з іншими, приймають на себе роль іншої людини, що сприяє покращенню її розуміння, отримуючи зворотній зв'язок від інших учасників тренінгу, виникає емоційний зв'язок та розвивається здатність до співпереживання; групова робота (групові дискусії) є ефективною для особистісних змін, оскільки учасники тренінгу діляться емоціями, думками та досвідом, а це сприяє виробленню нових форм поведінки [43].

Групові дискусії сприяють розвитку емпатії, за допомогою активних технік соціальної взаємодії, позитивно змінюють ставлення учасників один до одного. Під час проведення групових дискусій відбувається обговорення актуальних проблем, коли учасники висловлюють власні запитання та

аналізують ідеї, думки, інших учасників [43].

При впровадженні соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії ми керувалися наступними принципами:

1. Принцип партнерства та взаємодії. Цей принцип побудований на основі доброзичливості, довіри, толерантності та безоціночного сприймання інших учасників тренінгу. Даний принцип вимагає створення комфортних психологічних умов для всіх учасників тренінгу.
2. Принцип активності учасників. Оскільки тренінг – це метод активного навчання та взаємодії, від учасників вимагається залучення до всіх видів занять: рольова гра, проєктивне малювання, проблемні ситуації, психогімнастика, програвання тієї або іншої ситуації, виконання вправ.
3. Принцип наступності та послідовності. Щоб запровадити ефективні зміни, кожна техніка, вправа чи рольова гра повинна застосовуватися на певних етапах групової роботи.
4. Принцип творчості та дослідництва. Учасникам тренінгу необхідно дати можливість знайти та проаналізувати можливі варіанти вирішення проблеми, передбачити можливі наслідки, визначити недоліки та переваги певного варіанту. Креативне середовище у тренінгу створюється на основі проблемності та невизначеності.
5. Принцип інтеграції. Даний принцип передбачає використання знань з різних галузей, сфер та власного життєвого досвіду у роботі тренінгової групи.

Реалізуючи в тренінгу перелічені вище принципи ми посприяємо формуванню професійної емпатії, варіюванню поведінкового діапазону, динаміці розвитку групи, формуванню умінь та навичок, необхідних для формування допомагаючої поведінки в контексті здійснення аварійно-рятувальної діяльності [43].

Формування професійної емпатії відбувається за певних умов та має свої соціально-психологічні особливості. Розглянемо їх детальніше:

- первинна здатність до емпатії (наявність вище низького та середнього рівнів емпатії);
- емпатійний досвід;
- повага до професії та самоповага рятувальник;
- професійна емпатія має обов'язковий характер;
- регулярне надання допомоги.

З метою підвищення рівня професійної емпатії було складено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу. Для розробки програми ми опиралися на вже існуючі вправи, техніки та програми розвитку та соціально-психологічні тренінги розвитку емпатії зарубіжних та вітчизняних науковців В. Большакова, В. Савченко, Д. Лі, І. Ялома, І. Вачкова, Л. Журавльової, Л. Петровської, М. Барної, Н. Самоукіної, О. Алпатової, О. Главника, О. Юдіної, Т. Яценко, Я. Сухенко [4;12; 35; 36; 53; 86; 143; 192; 223; 251; 257].

Програма складалася із 14 тренінгових занять, які включають в себе вправи та техніки для сприяння міжособистісному спілкуванню, групові дискусії, міні-лекції для поглиблення знань щодо проблеми емпатії та її важливості в особистісному та професійному зростанні, ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри та ін.), психомалюнки, психогімнастика (руханки), релаксація, медитація та візуалізація, методи аутогенного тренування. Також до тренінгових занять було включено відео із стихійних лих, катастроф, пожеж, надзвичайних та екстремальних ситуацій. Після перегляду відбувався психологічний аналіз ситуації, емоцій та переживань її учасників. Заняття розраховані на 1,5 – 2 години групової роботи.

Мета тренінгової програми: формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Відповідно до мети програми соціально-психологічного тренінгу, нами було виокремлено такі завдання:

- 1) формування внутрішньої мотивації допомагаючої поведінки;
- 2) підвищення рівня емпатії в цілому;
- 3) розвиток навичок емпатійної поведінки та активного емпатійного слухання;
- 4) визначення та розвиток найбільш оптимальних (ефективних, адекватних) видів емпатійної взаємодії;
- 5) формування гуманістичної та альтруїстичної спрямованості по відношенню до іншої людини, що лежить в основі емпатії;
- 6) актуалізувати емпатійної установки та розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації;
- 7) формування навичок саморегуляції та самоконтролю в стресових ситуаціях;
- 8) активізація процесів самопізнання та самоаналізу, а також розвиток навичок рефлексії;
- 9) формувати позитивну орієнтацію безумовного прийняття себе та інших [36].

На початку нами було обговорено відповідні правила, яких необхідно дотримуються під час роботи в тренінговій групі. Окремі керівники соціально-психологічних тренінгів їх називають нормами або принципами. Необхідно пояснити учасникам що головне, щоб ми в нашій груповій роботі їх дотримувалися, оскільки без опори на них важко уявити ефективність тренінгу. Запропоновано до обговорення правила, яких ми дотримувалися впродовж періоду занять (зустрічей).

Правило 1. Конфіденційність. Мабуть найголовніше правило групової роботи. Кожен з нас хоче бути захищений, тому розраховує на те, що все сказане ним в групі так і залишиться в цій групі. Ми не обговорюємо за межами нашої групи те, що тут відбувалося. Цього правила необхідно дотримуватися, навіть з метою досягнення максимальної відкритості та створення довірливої атмосфери в групі.

Правило 2. «Власна думка» Кожен учасник має право на власну думку, на можливість її висловити. Проте, повинен поважати та приймати думку інших учасників.

Правило 3. «Я-звернення». Кожен учасник повинен говорити про себе і про свої переживання, без узагальнень рефлексії інших учасників.

Правило 4. «Тут і тепер». Все відбувається в теперішньому часі, усі питання і проблеми, які виникають, повинні вирішуватися в групі у момент їх виникнення або усвідомлення. Обговоренню підлягає тільки те, що відбувається «тут і зараз».

Правило 5. «СТОП». Кожен член групи має право відмовитися від участі в одній із вправ, а також відмовитися відповідати на те або інше питання членів групи.

Правило 6. «Активність». Психологічний тренінг належить до активних методів навчання і розвитку, тому активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Кожен зобов'язаний на усіх заняттях активно висловлювати свої думки і виражати почуття. Більшість вправ вимагають включення та активної участі усіх членів групи. Необхідно пам'ятати, що від активності кожного члена групи залежить реалізація мети тренінгової роботи [36].

Впродовж всього періоду провчення тренінгової роботи правила доповнювались і приймалися як керівництво до дії.

У таблиці 3.1. представлено короткий зміст та відображено структуру комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

У вправах та техніках тренінгової програми враховано вікові особливості курсантів, умови ізоляції (проживання в казармі), гендерний аспект (у тренінгу брали участь лише чоловіки), особливості виховання. Було враховано також актуальні проблеми службової діяльності, у спілкуванні та міжособистісних стосунках, особливості професійного та особистісного становлення майбутніх рятувальників. У тренінг включено вправи які попри

те, що сприяють формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників розвивають та закріплюють професійні навички. Загалом, зміст та структура розробленої комплексної програми соціально-психологічного тренінгу в повній мірі відображає поставлену мету – формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Таблиця 3.1

Зміст та структура комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників

| № зан. | Мета заняття | Вправи, використані у тренінговій роботі |
|----------------------------|---|--|
| I. ВСТУПНА ЧАСТИНА | | |
| 1. | Ознайомити учасників із правилами групової роботи, виявити рівень обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, розуміння її актуальності, зацікавлення учасників, допомогти визначити та зрозуміти суть поняття «емпатії», її важливості у житті та у становленні фахівців допомагаючих професій, активізувати процес саморозкриття і самопізнання, відкрити в собі сильні сторони, тобто такі якості, навички, уміння, які людина приймає і цінує, які дають їй почуття внутрішньої стійкості і довіри до самої себе, формувати мотивацію самовиховання і саморозвитку, створення клімату психологічної безпеки та довіри. | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Будемо знайомі». Вправа 2. «Мої очікування». Вправа 3. Лекція-дискусія «Що таке емпатія і чи потрібна вона мені?». Вправа 4. «Жива» статуя. Рефлексія заняття. |
| 2. | Формування у членів групи довіри один до одного і розвиток соціальної перцепції, яка допоможе зламати деструктивні бар'єри в спілкуванні, краще пізнати себе й інших членів групи, формування навичок встановлення та підтримки психологічного контакту за певних умов, розвиток чутливості до розуміння стану іншої людини, формування здатності до збереження емоційної рівноваги, зняття фрустрованості організму при наявних природних подразниках. | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Очі в очі». Вправа 2. «Спільна мова». Вправа 3. Релаксація «4 стихії». Домашнє завдання «Я – майбутній рятувальник». Рефлексія заняття. |
| II. ОСНОВНА ЧАСТИНА | | |
| 3. | Усвідомлення важливості майбутньої професії, розуміння своїх сильних та слабких сторін в | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Я – майбутній |

| | | |
|----|---|--|
| | ній, розвиток емпатії, формування здатності розуміти почуття та переживання інших людей, ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій). | рятувальник» Вправа 2. «Подолання життєвих труднощів». Вправа 3. «Спробуй мої почуття». Вправа 4. ««Надзвичайний» відеоролик». Рефлексія заняття. |
| 4. | Активізація учасників, розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, вміння налагоджувати ефективну взаємодію, розвиток і вдосконалення професійної емпатії в єдності із підвищенням професійних навичок, формування мотивації надання допомоги, ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), вироблення навичок м'язевого контролю. | Рефлексія емоційного стану «Відчуй, що в тебе в середині». Вправа 1. «Спільні дії». Вправа 2. «Емпатійні рятувальники». Вправа 3. «Надзвичайний» відеоролик»». Вправа 4. Релаксація «Наповни тіло енергією». Домашнє завдання «Щоденник добра». Рефлексія заняття. |
| 5. | Розвиток співчуття до оточуючих, здатність піклуватися про потребуєчих, зрозуміти причину злості на об'єкт емпатії з метою її подальшого блокування. | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Як вчиниш ти?». Вправа 2. «Злість в емпатії». Вправа 3. «Надзвичайний» відеоролик»». Рефлексія заняття. |
| 6. | Розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей в єдності із підвищенням професійних навичок, формування мотивації надання допомоги та професійної емпатії, підвищення впевненості та самооцінки, гармонізація емоційного стану, розвиток позитивної концепції «Я-професіонал». | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4). Вправа 2. «Професійне «Я» майбутнього рятувальника». Рефлексія заняття. |
| 7. | Ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), зняти емоційну напругу, налаштуватися на позитивну та активну тренінгову роботу сформуванню здібності відчувати емоційні стани інших людей, розвинути спостережливість для розуміння емоційного стану іншої людини. | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. ««Надзвичайний» відеоролик». Вправа 2. «Музична релаксація». Вправа 3. «Почуй музику моєї душі». Рефлексія заняття. |
| 8. | Напрацювати вміння усвідомлювати свої слабкості і неодолики, вміння «тримати удар», | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Поганий |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>усвідомими свої недоліки в професійному становленні і у деяких вчинках, сформувати вміння коректно висловлювати та сприймати критику, визначити та зафіксувати основні способи керування своїми емоціями для успішного формування стрес-долаючої поведінки, ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), набуття навичок м'язевого контролю, усвідомлення власних тілесних відчуттів.</p> | <p>рятувальник».</p> <p>Вправа 2. «Навики саморегуляції в стресовій ситуації».</p> <p>Вправа 3. «Надзвичайний відеоролик».</p> <p>Вправа 4. «Бланс напруги – розслаблення».</p> <p>Рефлексія заняття.</p> |
| 9. | <p>Ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), формування професійної емпатії, набуття вміння налагодити дихання в особливих та екстремальних умовах праці (тонізуючий ефект).</p> | <p>Рефлексія емоційного стану.</p> <p>Вправа 1. «Надзвичайний відеоролик».</p> <p>Вправа 2. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4).</p> <p>Вправа 3. «Мобілізуючий підхід».</p> <p>Рефлексія заняття.</p> |
| 10. | <p>Розвиток внутрішнього співчуття щодо проблем інших людей, вироблення мотивації надання допомоги, формування професійної емпатії, ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), вироблення навичок м'язевого контролю.</p> | <p>Рефлексія емоційного стану.</p> <p>Вправа 1. «Карусель скарг».</p> <p>Вправа 2. «Надзвичайний відеоролик».</p> <p>Вправа 3. М'язева релаксація «Розподіл м'язевої енергії».</p> <p>Рефлексія заняття.</p> |
| 11. | <p>Розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей в єдності із підвищенням професійних навичок, формування професійної емпатії та мотивації надання допомоги, вміння самостійно знімати емоційну напругу, вміння дистанціюватися від сторонніх думок.</p> | <p>Рефлексія емоційного стану.</p> <p>Вправа 1. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4).</p> <p>Вправа 2. «Концентрація на рахунку».</p> <p>Рефлексія заняття.</p> |
| 12. | <p>Розвиток вміння оцінити професійні якості товариша та самомотивації професійного розвитку, ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), професійної емпатії, зняття емоційної напруги, уміння зупиняти потік думок.</p> | <p>Рефлексія емоційного стану.</p> <p>Вправа 1. «Професійний портрет товариша».</p> <p>Вправа 2. «Надзвичайний відеоролик».</p> <p>Вправа 3. «Концентрація на нейтральному предметі».</p> <p>Рефлексія заняття.</p> |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 13. | Розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей в єдності із підвищенням професійних навичок, формування мотивації надання допомоги, професійної емпатії, ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій), розвинути почуття власної значущості та здатність до рефлексії. | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Надзвичайний» відеоролик». Вправа 2. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4). Вправа 3. «Я пишаюся...». Рефлексія заняття. |
| III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА | | |
| 14. | Усвідомити свою емпатійність, її межі та особливості прояву, зрозуміти, які позитивні зміни відбулися внаслідок проходження тренінгу, закріпити результати, підняти настрій учасників тренінгу, підкреслити цінність професійної діяльності рятувальників, вмотивувати на підвищення професійної кваліфікації, здійснити емоційну розрядку учасників, позитивне завершення тренінгу. | Рефлексія емоційного стану. Вправа 1. «Щоденник добра» (домашнє завдання). Вправа 2. «Мої враження». Вправа 3. «Професійний комплімент». Вправа 4. «Оплески». |

У вступній частині тренінгу основними завданнями було ознайомити учасників між собою та із правилами групової роботи, виявити рівень обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, допомогти визначити суть поняття «емпатії», зрозуміти її важливість в житті та становленні фахівців допомагаючих професій, зацікавити учасників до активної взаємодії, створити атмосферу довіри один до одного, допомогти зламати деструктивні бар'єри в спілкуванні, краще пізнати себе й інших членів групи.

Основна частина тренінгу була направлена на усвідомлення важливості майбутньої професії, розуміння своїх сильних та слабких сторін в ній, розвиток вміння оцінити власні професійні якості та товариша, самомотивації професійного розвитку, розуміння власних почуттів та переживань, розвинути почуття власної значущості та здатність до рефлексії, вдосконалення емпатійних здібностей, формування професійної емпатії в поєднанні із підвищенням професійних навичок, формування здатності зрозуміти почуття та переживання інших людей, формування мотивації допомагаючої поведінки (здатності до емпатійних дій), розвиток співчуття до

оточуючих, здатність піклуватися про потребуєчих, розуміння причин злості на об'єкт емпатії з метою її подальшого блокування, підвищення впевненості та самооцінки, напрацювати вміння «тримати удар», гармонізація емоційного стану, визначити та зафіксувати основні способи керування своїми емоціями в особливих та екстремальних умовах для успішного формування стрес-долаючої поведінки, набуття навичок м'язевого контролю, усвідомлення власних тілесних відчуттів [40].

Заключна частина була спрямована на усвідомлення меж власної емпатійності та особливостей її прояву, розуміння позитивних змін які відбулися після проходження тренінгу та закріплення отриманого результату, розуміння цінності професійної діяльності рятувальників, підвищення мотивувації покращення професійної кваліфікації, здійснити емоційну розрядку учасників, позитивне завершення тренінгу.

Кожне заняття мало чітку структуру:

1. Рефлексія емоційного стану. Мала на меті надати розуміння щодо емоцій та переживань які переповнюють учасників тренінгу «тут і тепер». Кожен учасник ділиться своїми думками та враженнями, висловлює свої сьогоднішні очікування та переживання.

2. Оголошення мети заняття. Учасникам озвучується мета та основні завдання заняття.

3. Основна частина. Під час цієї частини заняття проводять вправи спрямовані на формування професійної емпатії та чинників її формування. Озвучується назва та мета вправи, хід виконання. Після проведення кожної вправи спеціального спрямування відбувається обговорення емоцій та переживань викликаних вправою.

4. Рефлексія заняття. Має на меті розуміти, які емоції та переживання переповнювали учасників тренінгу під час заняття. Це простір для отримання зворотного зв'язку, який має стати основою для узагальнення групового досвіду з вирішення проблем.

Розглянемо детальніше вправи спрямовані на формування загального рівня емпатії, це лекція-дискусія «Що таке емпатія і чи потрібна вона мені?» «Спільні дії», «Як вчиниш ти?», «Злість в емпатії». Метою лекції-дискусії «Що таке емпатія і чи потрібна вона мені?» є виявлення рівня обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, розуміння її актуальності, зацікавлення учасників. Учасникам тренінгу було пояснено, що здатність до емпатії полягає у вмінні надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об'єкта емпатії; емпатія – це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають емоційний досвід іншого; це поведінкова здібність, яка проявляється в допомагаючій, сприяючій та альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання чи проблеми іншої людини. Було розглянуто проблему свідомого ризику, з яким часто зустрічаються рятувальники. Курсанти погодились із твердженням що бажання допомогти людям у багатьох випадках переважає над страхом смерті, що дає можливість успішно виконувати професійне завдання. Що саме емпатія, у формі допомагаючої поведінки буде мобілізувати та спонукати їх до здійснення аварійно – рятувальних дій, спрямованих на порятунок потерпілих. Також курсанти усвідомили що емпатія сприяє розвитку альтруїстичного стилю поведінки та гуманних відносин загалом. Впевнено можна говорити про те, що емпатійне співчуття та співпереживання є мотивацією діяльності представників допомагаючих професій.

Вправа «Спільні дії» спрямована на активізацію учасників, розвиток вміння налагоджувати ефективну взаємодію, розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, оскільки включеність у спільні дії того чи іншого характеру спонукатиме учасників надавати необхідну допомогу один одному. Учасники тренінгової групи діляться на пари і після по команді починають імітувати спільну діяльність (за інструкцією). Кожні дві хвилини учасники повинні змінювати вид діяльності. Для обговорення пропонується ряд запитань, зокрема, чи вдалося досягнути спільних дій? Чи зручно ви себе почували? Чи вдалось Вам досягнути спільних дій (діяти злагоджено)? Чи

важко Вам було за необхідності, допомагати іншим учасникам? Що ви при цьому відчували? Яку стратегію ви обрали для досягнення мети?

Метою вправи «Як вчиниш ти?» є розвиток елементарного співчуття до оточуючих, здатність піклуватися про оточуючих яким потрібна підтримка. Учасникам було запропоновано ознайомитися із певними життєвими ситуаціями (за інструкцією) та розповісти про емоції викликані даними проблемами. Після цього кожен учасники повинен знайти вихід з тієї чи іншої ситуації, беручи активну участь у її вирішенні. Після завершення даної вправи необхідно провести обговорення, оскільки ситуації які розглядалися викликають сильні емоції, часто негативні. Також цікаво зрозуміти чому учасники обрали саме такі шляхи виходу.

Для того щоб засвоїти елементарні емпатійні здібності необхідно зрозуміти які емоції в емпатогенній ситуації в нас виникають і чому. Найчастіше люди відчують злість: невчасно потрібна наша допомога, занадто багато власних ресурсів задіяно, допомагаючи іншим можемо завдати шкоди собі, необхідність надати допомогу не виправдує ризики та ін.. Для того щоб зрозуміти причину злості на об'єкт емпатії та начитись блокувати її в подальшому було використано вправу «Злість в емпатії». Учасники повинні пригадати або змодельювати коли Ви відчували злість до людини якій надавали допомогу (обрати із запропонованих тренером). До обговорення варто включити такі запитання як чому Ви відчували саме злість в даній ситуації? Що Ви відчували після? Чи не було Вам соромно за те що злились на людину якій потрібна допомога?

З метою формування професійної емпатії мабутьних рятувальників було розроблено та впроваджено комплекс вправ ««Надзвичайний» відеоролик», та «Емпатійні рятувальники» які чергувались через заняття. Не варто включати ці вправи в одне заняття, оскільки вони обидві викликають сильні емоційні переживання.

Вправа «Надзвичайний» відеоролик» спрямована на формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій) через споглядання

емпатогенної ситуації зі сторони. Також вправа дозволяє поглиблено ознайомити курсантів із особливостями і складнощами майбутньої професійної діяльності (споглядання на страждання, травматизацію та смертні випадки серед потерпілих та колег). Учасникам пропонується перегляд відеоролика (за інструкцією). До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем, які могли виникати при виконанні бойового завдання. Учасники тренінгової групи діляться емоціями, відчуттями та переживаннями які виникали у них при перегляді відеоролика. Також пропонується здійснити психологічний аналіз дій рятувальників в даному відеоролику, визначити яким чином у них проявлялась професійна емпатія, чи виступала професійна емпатія мотивом надання допомоги і чи спостерігалась взагалі [40].

Формування професійної емпатії та стійкої мотивації надання допомоги в поєднанні із підвищенням професійних навичок забезпечила вправа «Емпатійні рятувальники». Специфіка вправи полягає у тому, що її проведення можливе лише на базі психолого-тренувального полігону Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Учасникам дається первинна оперативна інформація (за інструкцією). Майбутні рятувальники повинні пройти смугу перешкод, та в короткий термін знайти потерпілих (за інструкцією). Доцільно буде обговорити відчуття які виникали у курсантів при отриманні первинної інформації про наявність потерпілих, чи виникав у них страх перед можливою невдачею (умовна смерть потерплих), які емоції відчували коли знайшли/не знайшли потерпілих, чи спостерігались психофізіологічні зміни, підвищення тривоги, тощо.

Оскільки на етапі констатувального етапу дослідження нами було встановлено що факторами розвитку професійної емпатії виступають також мотивація професійного розвитку та досягнення успіху, тому було розроблено та впроваджено такі вправи як «Я – майбутній рятувальник», «Поганий рятувальник», «Професійний портрет товариша», «Професійний комплімент», «Професійне «Я» майбутнього рятувальника».

Метою вправ «Я – майбутній рятувальник» та «Поганий рятувальник» є розуміння важливості майбутньої професії, усвідомлення своїх слабкостей і недоліків, вміння «тримати удар», усвідомити свої недоліки в професійному становленні і у деяких вчинках; сформувати вміння коректно висловлювати та сприймати критику.

Вправа «Я – майбутній рятувальник» передбачає написання есе, у якому необхідно висвітлити свою думку щодо особливостей професії рятувальника, охарактеризувати якості якими має бути наділений рятувальник і які наявні в самого. Учасники тренінгу повинні зачитати свої есе, обговорити професійно важливі якості рятувальників, поділитись враженнями та думками щодо формування професійно важливих якостей.

Рольова гра «Поганий рятувальник» передбачає виконання таких ролей як «поганий рятувальник», «особи звинувачення» та «особи захисту». Згідно інструкції моделюється ситуація та здійснюється обговорення. Учасники, які виконували функції обвинувачення повинні були визначити негативні якості рятувальника та обґрунтувати їх вплив на професійну діяльність, а захисники повинні знайти контраргументи щодо негативного впливу тих чи інших якостей на професійну діяльність.

Набути вміння оцінити професійні якості товариша та розвинути здатність до самомотивації професійного розвитку допоможе вправа «Професійний портрет товариша». За інструкцією, кожен учасник упродовж п'яти хвилин формує «професійний портрет» одного з членів групи. У «портреті» повинно бути не менше десяти професійних рис та особливостей характеру, манер поведінки, що характеризують саме цю людину. Під час обговорення інші учасники називають свої кандидатури, аргументуючи належність «професійного портрета». Той, хто впізнав себе в представленому портреті, також має право заявити про це і обґрунтувати свій висновок. Доцільно буде з'ясувати які почуття в учасників тренінгу ви викликали описи учасників.

Підвищенню впевненості в собі та самооцінки, гармонізації емоційного стану і розвитку позитивної концепції «Я-професіонал» сприятиме вправа «Професійне «Я» майбутнього рятувальника». Також дана вправа мотивуватиме майбутніх рятувальників до професійного розвитку. Кожен учасник повинен намалювати сонце так, як його малюють діти. На зображенні сонця написати власне ім'я або професійний клич. Потім листок передається в праву сторону, іншому учаснику. Кожен наступний учасник який отримає листок, повинен домалювати промінець та написати професійну якість притаманну власнику.

Вправа «Професійний комплімент» допоможе налаштувати учасників тренінгу на позитив, підкреслити цінність майбутньої професійної діяльності рятувальників, вмотивувати на підвищення професійної кваліфікації. Учасники по колу повинні зробити комплімент щодо професійних якостей, вмінь та навичок іншому учаснику. На завершення вправи можна уточнити як учасники почувалися коли говорили чи отримували комплімент. Оскільки найчастіше люди соромляться отримуючи комплімент в свій бік. Така ситуація здебільшого виникає внаслідок недооцінення власних можливостей, знань, вмінь та навичок, відсутність впевненості в собі.

З метою оволодіння навичкам психофізичної саморегуляції, що дає можливість мобілізувати резервні сили організму та оптимально вирішувати професійні завдання було впроваджено ряд вправ, зокрема, «Розподіл м'язевої енергії», «Мобілізуючий подих», «Бланс напруги – розслаблення», «Навики саморегуляції в стресовій ситуації», «Наповни тіло енергією», «4 стихії», «Концентрація на рахунку», «Концентрація на нейтральному предметі». Дані вправи дали можливість курсантам зрозуміти важливість вміння вчасно привести своє тіло та розум в стан «бойової готовності», а також засвоїти практичні навички для здійснення регуляції негативних емоційних станів в екстремальних умовах праці в короткий термін.

Детальніше зміст комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників висвітлено у додатку Н.

Загалом, впровадження тренінгу сприяло формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників. Також маємо змогу стверджувати, що тренінг сприяв розвитку інших професійно важливих якостей, зокрема, готовність до ризику, мотивація досягнення успіху, високий рівень просторових уявлень, високий рівень нервово-психічної стійкості, впевненість, використання активних дії у стресових ситуаціях, підвищений рівень готовності до екстремальної діяльності.

3.2. Аналіз ефективності впровадження комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників

Для оцінки ефективності впровадження соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників нами було здійснено повторне психодіагностичне дослідження. На контрольному етапі експерименту воно проводилось за допомогою такого ж набору експериментальних методик, які визначають рівень розвитку та чинники формування емпатії, що і на констатуючому етапі дослідження. Для підтвердження або спростування формувального впливу нами було проведено порівняльний аналіз діагностичних результатів констатувального та формувального етапів, також для визначення статистично значимих зрушень нами використовувався t-критерій Вілкоксона.

Для оцінки ефективності впровадження соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників нами було здійснено повторне психодіагностичне дослідження у двох групах:

- Експериментальна група (ЕГ), учасники якої приймали участь у тренінгу. Кількість – 28 осіб, курсантів IV курсу спеціальності

«Пожежна безпека» Львівського державного університету безпеки життєдіяльності;

- Контрольна група (КГ), учасники якої не приймали участі у формуальному експерименті. Кількість – 28 осіб, курсантів IV курсу спеціальності «Пожежна безпека» Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Навчальний процес в експериментальній групі загалом відрізнявся від контрольної групи поставленою метою, завданнями, змістом і полягав у проведенні соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії.

Для коректності та отримання достовірних результатів формування груп здійснено за наступними показниками:

- рівень розвитку емпатії, оскільки перевірка впливу соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії першочергово здійснюється за показником рівня емпатії, тому доцільно було б вирівняти групи за даним показником;
- готовність до ризику, важлива професійна якість, яка у взаємозв'язку із високим рівнем емпатії формує допомагаючу поведінку;
- стратегії поведінки у стресових ситуаціях, важливими будуть для того, щоб визначити чи зможе курсант у стресовій ситуації контролювати себе для надання допомоги;
- рівень мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, що дозволяє визначити, наскільки курсанти будуть вмотивовані на досягнення успіху у вирішенні емпатогенної ситуації;
- невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, сором'язливість, відкритість, емоційна лабільність – це ті властивості та якості особистості, які, як показали результати констатувального етапу, чинять вплив на формування емпатії або заважають її адекватному розвитку;

- рівень нервово-психічної стійкості, важливий показник у структурі особистості майбутнього рятувальника, оскільки вона допомагає чинити супротив негативним чинникам професійної діяльності, мобілізувати сили та надати допомогу потерпілим.

Такий підхід дає можливість говорити про ефективність впровадження соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії, позаяк вплив здійснюється на всі чинники, що сприяють формуванню емпатії та на фактори, які знижують її рівень.

Діагностичне дослідження на контрольному етапі експерименту проводилось за допомогою такого ж набору експериментальних методик, які визначають рівень розвитку та чинники формування емпатії, що і на констатуючому етапі дослідження. Для підтвердження або спростування формувального впливу нами було проведено якісний аналіз діагностичних результатів констатувального та контрольного етапів, також для визначення статистично значимих зрушень нами використовувався t-критерій Вілкоксона.

Результати контрольного зрізу свідчать про позитивний вплив впровадження соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Для повноти уявлень щодо змін, які відбулись у експериментальній групі після формувального впливу та у контрольній, яка не брала участі у тренінгу, порівняємо їх результати. У табл. 3.2 представлено результати змін рівня емпатії у контрольній та експериментальній групах.

Таблиця 3.2

Результати змін рівня емпатії у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|-----------------------------|--------------------------|----------------|-------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | До експ. | Після експ. | Зміни | До експ. | Після експ. | Зміни |
| 1. | Дуже високий рівень емпатії | 18 | 12 | -6 | 0 | 7 | +7 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------|----|----|----|----|----|-----|
| 2. | Високий рівень емпатії | 32 | 32 | 0 | 7 | 25 | +18 |
| 3. | Нормальний рівень емпатії | 25 | 22 | -3 | 32 | 43 | +11 |
| 4. | Низький рівень емпатії | 18 | 21 | -3 | 39 | 18 | -21 |
| 5. | Дуже низький рівень емпатії | 7 | 7 | 0 | 22 | 7 | -15 |

Як бачимо з табл. 3.2, в експериментальній групі показники емпатії підвищились, на відміну від контрольної групи, де спостерігається незначне зниження.

Розглянемо детальніше результати контрольного зрізу рівня емпатії у курсантів експериментальної групи. На рисунку 3.1 бачимо, що рівень емпатії суттєво зріс.

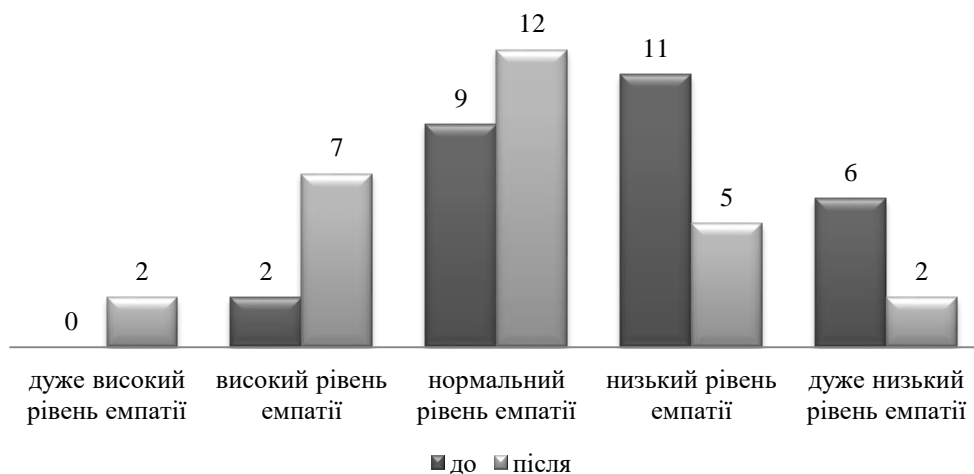


Рис.3.1. Діаграма розподілу рівнів емпатії експериментальної групи до та після формувального експерименту

Як бачимо, в учасників формувального експерименту дуже високий рівень емпатії зріс на 7%. Позитивні зміни спостерігаються і на високому рівні емпатії, адже в загальному він зріс на 18%. Показники нормального (середнього) рівня емпатії також збільшились на 11%. Тому показники низького та дуже низького рівнів емпатії зменшились на 21% і 15% відповідно.

Результати діагностики готовності до ризику дозволяють говорити про наявні зміни як в експериментальній, так і контрольній групах. Як бачимо з

таблиці 3.2 в контрольній групі спостерігається підвищення за показником «занадто обережні» на 6% та незначне зниження готовності до ризику на 3%.

Таблиця 3.2

Результати змін готовності до ризику у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|--------------------------------------|--------------------------|------------|-------|--------------------------------|------------|-------|
| | | До екс. | Після екс. | Зміни | До екс. | Після екс. | Зміни |
| 1. | Занадто обережні | 22 | 28 | +6 | 46 | 25 | -21 |
| 2. | Середній рівень готовності до ризику | 39 | 36 | -3 | 36 | 36 | 0 |
| 3. | Готовність до ризику | 39 | 36 | -3 | 18 | 39 | +21 |

Детальні результати діагностики готовності до ризику в експериментальній групі представлено на рисунку 3.2. Показники надмірної обережності, на фоні підвищення впевненості та асертивності, знизилися на 21%. Показники готовності до ризику в залежності від ситуації залишилися без змін. Рівень готовності до ризику помітно підвищився (21%).

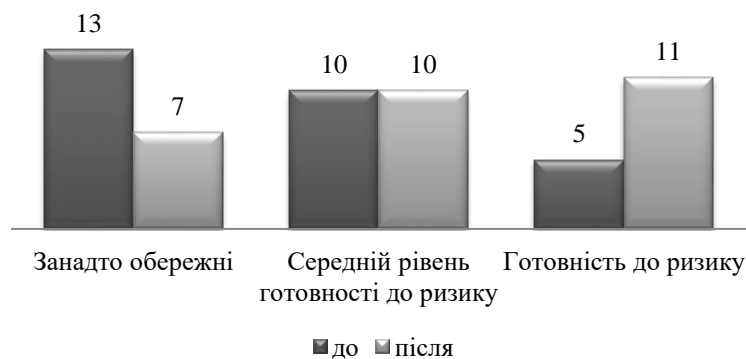


Рис. 3.2. Діаграма розподілу показників готовності до ризику експериментальної групи до та після формувального експерименту

Стратегії поведінки у стресових ситуаціях також зазнали змін, про що свідчать результати, наведені в таблиці 3.4. Проте у контрольній групі зміни не надто значні, на відміну від експериментальної.

Таблиця 3.4

**Результати змін стратегій поведінки у стресових ситуаціях у
контрольній
та експериментальній групах (%)**

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|-----------------------------------|--------------------------|---------------|-------|--------------------------------|---------------|-------|
| | | До екс. | Після екс. | Зміни | До екс. | Після екс. | Зміни |
| 1. | Асертивні дії | 21 | 18 | -3 | 4 | 25 | +21 |
| 2. | Пошук соціальної підтримки | 18 | 21 | +3 | 4 | 10 | +6 |
| 3. | Встановлення соціального контакту | 25 | 29 | +3 | 0 | 18 | +11 |
| 4. | Обережні дії | 7 | 3 | -4 | 18 | 11 | -7 |
| 5. | Імпульсивні дії | 4 | 3 | -1 | 18 | 11 | -7 |
| 6. | Уникнення | 7 | 7 | 0 | 21 | 11 | -10 |
| 7. | Маніпулятивні дії | 7 | 11 | +4 | 14 | 7 | -7 |
| 8. | Асоціальні дії | 4 | 4 | 0 | 7 | 0 | -7 |
| 9. | Агресивні дії | 7 | 4 | -3 | 14 | 7 | -7 |

На рисунку 3.3. представлено результати дослідження поведінки у стресових ситуаціях. Бачимо, що суттєво зросли показники асертивних дій (21%), пошуку соціальної підтримки (6%) та встановлення соціально контакту (18%). Як бачимо, курсанти стали впевненішими та навчилися легко встановлювати соціальні зв'язки. Позитивним є те, що на 7% знизилися результати за такими показниками, як обережні дії, імпульсивні дії, маніпулятивні дії, асоціальні та агресивні дії. Також бачимо, що стало на 10% менше респондентів, які уникають вирішення стресових ситуацій.

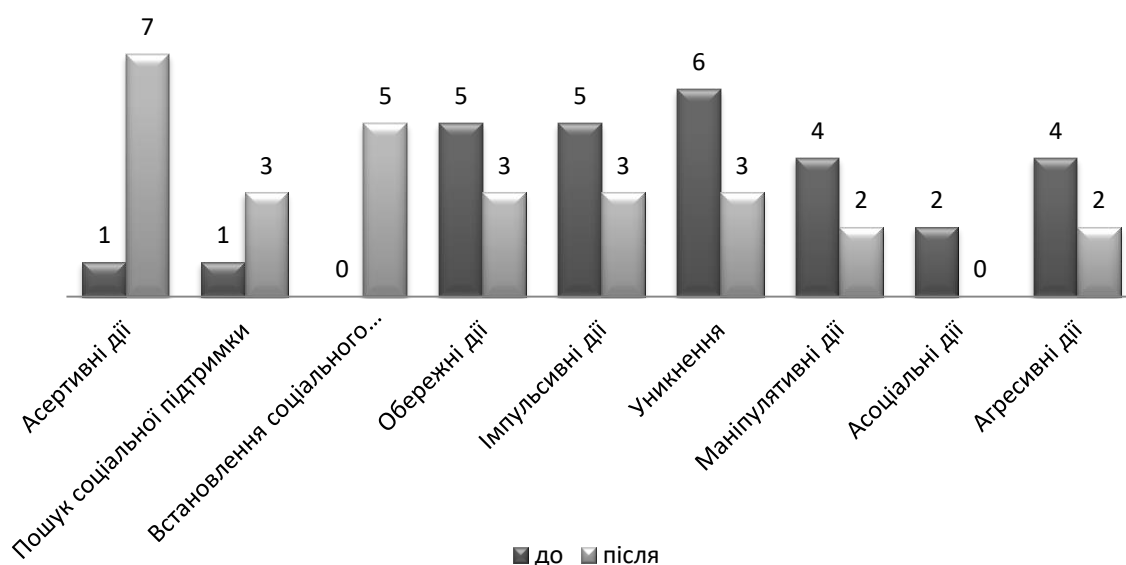


Рис. 3.3. Діаграма розподілу копінг-стратегій експериментальної групи до та після формувального експерименту

У попередньому розділі нами було встановлено, що мотивація досягнення успіху та уникнення невдач чинять значний вплив на формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. Тому доцільно було б перевірити зміни цих показників. У таблицях 3.5 – 3.6 представлено результати мотивації досягнення успіху та уникнення невдач.

Таблиця 3.5

Результати змін рівня мотивації досягнення успіху у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|--|--------------------------|-------------|-------|--------------------------------|-------------|-------|
| | | До експ. | Після експ. | Зміни | До експ. | Після експ. | Зміни |
| 1. | Надто високий рівень мотивації досягнення успіху | 36 | 32 | -4 | 21 | 18 | -3 |
| 2. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | 32 | 29 | -3 | 18 | 32 | +14 |
| 3. | Середній рівень мотивації досягнення успіху | 18 | 21 | +3 | 25 | 36 | +11 |
| 4. | Низький рівень мотивації досягнення успіху | 14 | 18 | +4 | 36 | 14 | -22 |

Як бачимо з таблиці 3.5., у контрольній групі не відслідковується суттєвих змін у мотивації досягнення успіху.

Таблиця 3.6

Результати змін рівня мотивації уникнення невдач у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|---|--------------------------|----------------|-------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | До експ. | Після експ. | Зміни | До експ. | Після експ. | Зміни |
| 1. | Надто високий рівень мотивації уникнення невдач | 18 | 12 | -6 | 0 | 7 | +7 |
| 2. | Помірно високий рівень мотивації уникнення невдач | 32 | 32 | 0 | 7 | 25 | +18 |
| 3. | Середній рівень мотивації уникнення невдач | 25 | 22 | -3 | 32 | 43 | +11 |
| 4. | Низький рівень мотивації уникнення невдач | 18 | 21 | -3 | 39 | 18 | -21 |

Рівень мотивації уникнення невдач у контрольній групі має незначні зміни, а саме, надто високий рівень мотивації уникнення невдач знизився лише на 6%.

На рисунках 3.4 та 3.5 можемо побачити, як змінилися показники рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдач в експериментальній групі.

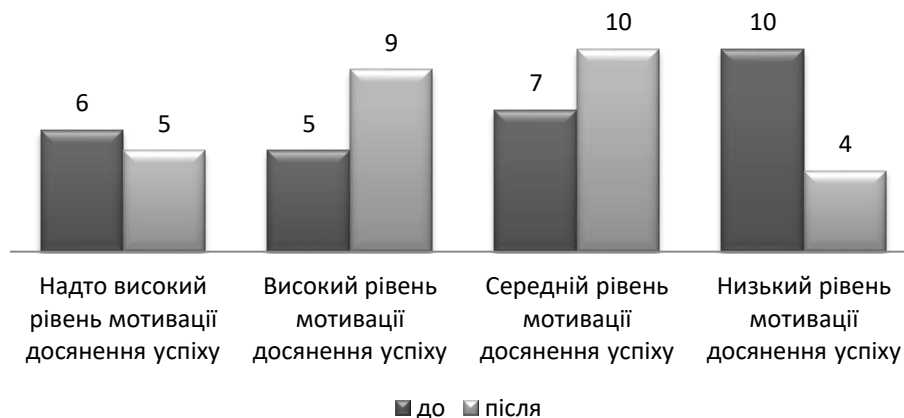


Рис. 3.4. Результати розподілу рівнів мотивації досягнення успіху експериментальної групи до та після формувального експерименту

Як бачимо, на рисунку 3.4 надто високий рівень мотивації досягнення успіху зменшився на 3%, а низький рівень мотивації досягнення успіху – на 22%. Проте суттєво зросли високий та середній рівні мотивації досягнення успіху на 14% та 11% відповідно.

Проаналізуємо також рисунок 3.5. Бачимо, що учасники формувального експерименту стали менш вмотивовані на уникнення невдач та готові впевнено крокувати до успіху. Такі висновки підтверджуються тим, що надто високий рівень мотивації уникнення невдач, знизився на 11%, а помірно високий – на 6%. Проте підвищились показники середнього та низького рівнів уникнення невдач на 3% та 14% відповідно.

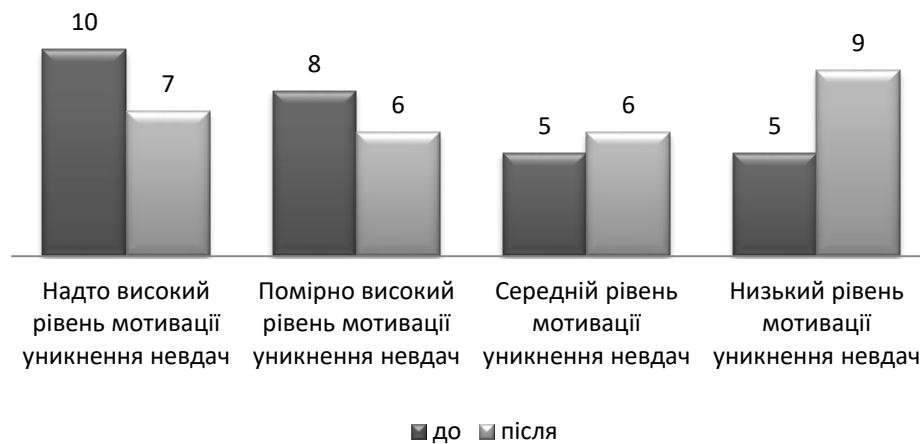


Рис. 3.5. Результати розподілу рівнів мотивації уникнення невдач експериментальної групи до та після формувального експерименту

У табл. 3.7 представлено результати змін рівня просторових уявлень у контрольній та експериментальній групах. Як бачимо, у контрольній групі спостерігається зниження високого рівня просторових уявлень лише на 4%. Проте показники низького рівня просторових уявлень збільшилися теж на 4%.

Таблиця 3.7

Результати змін рівня просторових уявлень у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|-------------------------------------|--------------------------|------------|-------|--------------------------------|------------|-------|
| | | До екс. | Після екс. | Зміни | До екс. | Після екс. | Зміни |
| 1. | Високий рівень просторових уявлень | 43 | 39 | -4 | 29 | 39 | +10 |
| 2. | Середній рівень просторових уявлень | 39 | 39 | 0 | 39 | 43 | +4 |
| 3. | Низький рівень просторових уявлень | 18 | 22 | +4 | 32 | 18 | -14 |

На рисунку 3.6 представлено результати контрольного зрізу дослідження рівня просторових уявлень. Можемо говорити про тенденцію підвищення рівня просторових уявлень. А саме, високий рівень просторових уявлень зріс на 10% та середній на 4%. Натомість зменшилися показники низького рівня просторових уявлень на 14%.

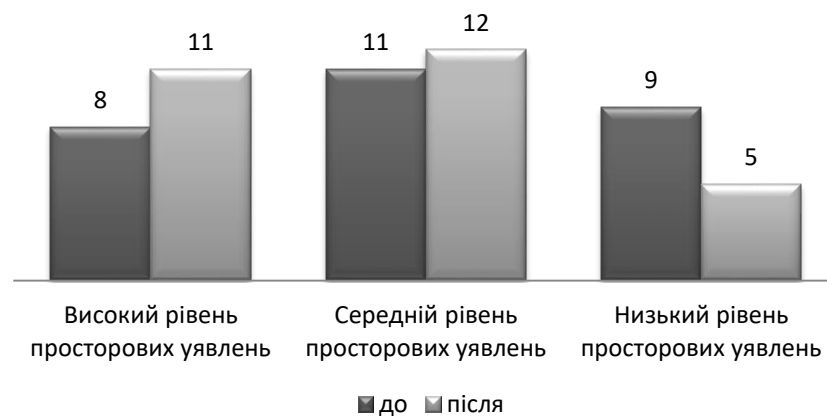


Рис. 3.6. Результати розподілу рівнів просторових уявлень експериментальної групи до та після формуального експерименту

Позитивні результати за показниками просторових уявлень пояснюються тим, що у тренінгу було використано вправи спрямовані на розвиток професійної емпатії. Тобто створювалась емпатогенна ситуація на тренувальному майданчику для майбутніх рятувальників.

Нами також було визначено, що важливим у професійній діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів та формування емпатії майбутніх

рятувальників є рівень нервово-психічної стійкості. У табл. 3.8 бачимо, що позитивні зміни спостерігаються у двох групах. Проте, результати експериментальної групи дещо вищі, ніж у контрольній.

Таблиця 3.8

Результати змін рівня нервово-психічної стійкості у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|------------------------|--------------------------|----------------|-------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | До експ. | Після експ. | Зміни | До експ. | Після експ. | Зміни |
| 1. | Високий рівень НПС | 21 | 25 | +4 | 7 | 14 | +7 |
| 2. | Нормальний рівень НПС | 29 | 25 | -4 | 18 | 25 | +7 |
| 3. | Задовільний рівень НПС | 25 | 29 | +4 | 43 | 32 | -11 |
| 4. | Низький рівень НПС | 25 | 21 | -4 | 32 | 29 | -3 |

Як бачимо, на рисунку 3.7., внаслідок формувального впливу високий та нормальний рівні нервово-психічної стійкості підвищились на 7%, а задовільний та низький рівні нервово-психічної стійкості змінилися у позитивну сторону на 11% та 3% відповідно.

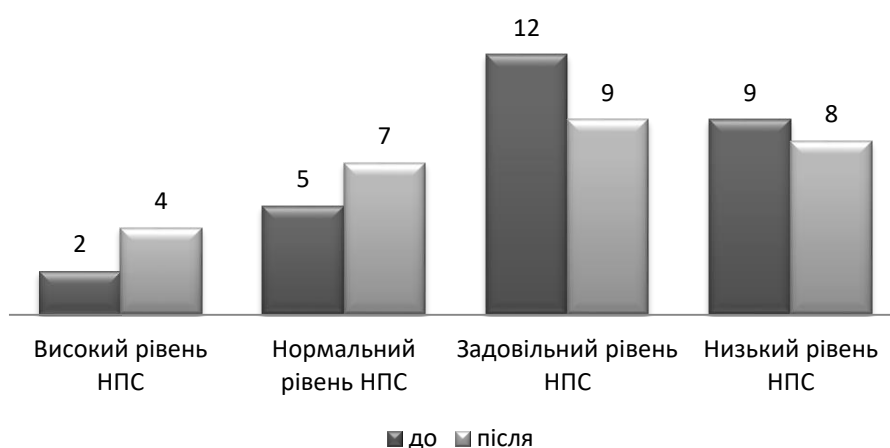


Рис. 3.7. Результати розподілу рівнів нервово-психічної стійкості експериментальної групи до та після формувального експерименту

Важливими для професійної діяльності будуть також особистісні якості. Оскільки від них буде залежати багато ключових моментів у

здійсненні допоміжних дій спрямованих на порятунок потерпілих. У табл. 3.9 бачимо, що значних змін у досліджуваних особистісних якостях контрольної групи не спостерігається.

Таблиця 3.9

Результати змін рівня емпатії у контрольній та експериментальній групах (%)

| № | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|----|------------------------|--------------------------|----------------|-------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | До експ. | Після експ. | Зміни | До експ. | Після експ. | Зміни |
| 1. | Невротичність | 7 | 3 | -4 | 18 | 11 | -7 |
| 2. | Спонтанна агресивність | 3 | 7 | -4 | 14 | 7 | -7 |
| 3. | Дратівливість | 11 | 14 | -3 | 21 | 11 | -10 |
| 4. | Комунікабельність | 25 | 18 | -7 | 4 | 21 | +17 |
| 5. | Врівноваженість | 18 | 18 | 0 | 4 | 18 | +14 |
| 6. | Сором'язливість | 11 | 11 | 0 | 14 | 4 | -10 |
| 7. | Відкритість | 21 | 25 | +4 | 4 | 21 | +17 |
| 8. | Емоційна лабільність | 4 | 4 | 0 | 21 | 7 | -7 |

Після формувального експерименту маємо змогу говорити про наявність змін в особистісних якостях та властивостях експериментальної групи, які сприяють формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників. На рисунку 3.8 представлено кількісні результати формувального впливу.

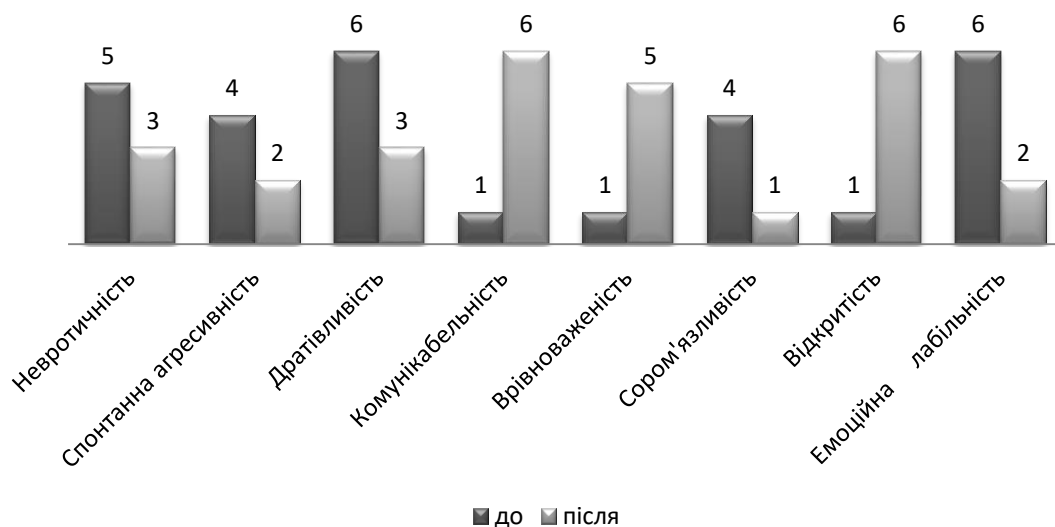


Рис. 3.8. Результати змін в особистісних якостях експериментальної групи до та після формувального експерименту

Отже, зміни відбулись за такими показниками, як невротичність (-7%), спонтанна агресивність (-7%), дратівливість (-10%), комунікабельність (+10%), врівноваженість (14%), сором'язливість (-10%), відкритість (+17%) та емоційна лабільність (-14%). Детальні результати наведено на рисунку 3.8.

Також бачимо зміни у рівнях емоційного інтелекту. Так, показники високого рівня емоційного зросли на 17,9%, показники середнього рівня зросли на 7,2% та показники низького емоційного інтелекту зменшились на 25,1%. Зміни також спостерігаються за показниками емоційного інтелекту. А саме, показник «розпізнавання емоцій інших людей» в експериментальній та контрольній групах зріс на 3,6% та 3,5% відповідно, показник «управління своїми емоціями» в експериментальній групі зріс на 7,2%, тоді як у контрольній – знизився на 3,5%. В експериментальній групі показник «самомотивація» зріс на 3,6%, а в контрольній групі залишився без змін. Показник «емпатія» у контрольній групі знизився на 3,5%, тоді як в експериментальній групі спостерігається підвищення на 7,1%. Показник «емоційна обізнаність» демонструє тенденцію до підвищення на 3,5% в контрольній та експериментальній групах. Детальні результати представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Результати змін рівня емпатії у контрольній та експериментальній групах (%).

| № п/п | Показники | Контрольна група n=28 | | | Експериментальна група n=28 | | |
|-------|--------------------------------------|--------------------------|----------------|-------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | До експ. | Після експ. | Зміни | До експ. | Після експ. | Зміни |
| 1. | Високий рівень емоційного інтелекту | 28,6 | 32,1 | 3,5 | 25 | 42,9 | 17,9 |
| 2. | Середній рівень емоційного інтелекту | 39,3 | 35,8 | -3,5 | 35,7 | 42,9 | 7,2 |
| 3. | Низький рівень емоційного інтелекту | 32,1 | 32,1 | 0 | 39,3 | 14,2 | 25,1 |
| 4. | Розпізнавання емоцій інших людей | 28,6 | 32,1 | 3,5 | 32,1 | 35,7 | 3,6 |
| 5. | Управління своїми емоціями | 21,4 | 17,9 | -3,5 | 21,4 | 28,6 | 7,2 |
| 6. | Самомотивація | 17,9 | 17,9 | 0 | 21,4 | 25 | 3,6 |

| | | | | | | | |
|----|----------------------|------|------|------|------|------|-----|
| 7. | Емпатія | 21,4 | 17,9 | -3,5 | 17,9 | 25 | 7,1 |
| 8. | Емоційна обізнаність | 17,9 | 21,4 | 3,5 | 17,9 | 21,4 | 3,5 |

На рис. 3.9. бачимо кількісні показники результатів формувального впливу на рівні емоційного інтелекту.

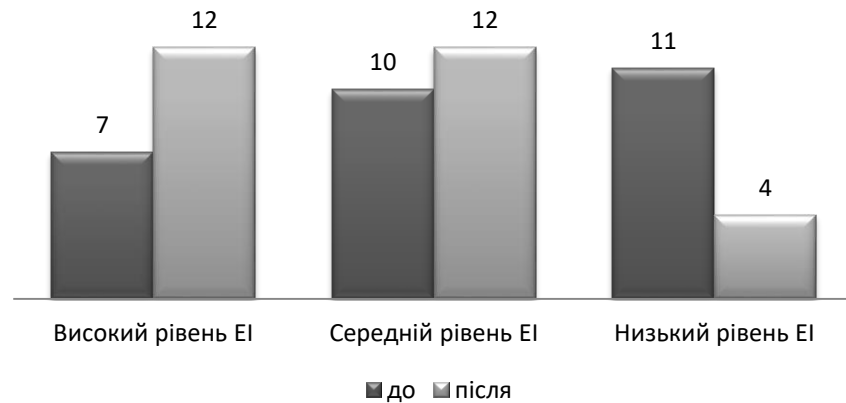


Рис. 3.9. Результати змін в особистісних якостях експериментальної групи до та після формувального експерименту

При проведенні формувального і контрольного експериментів постає необхідність використання статистичного критерію для оцінки зрушень значення критеріїв які досліджувалися. У нашому випадку є необхідність визначити, чи відбулись статистично значимі зміни в експериментальній групі після проведення соціально-психологічного тренінгу. Тому нами було здійснено статистичний аналіз за допомогою t-критерія Вілкоксона.

У таблицях 3.11 – 3.19 наведено результати дослідження наявності статистично значимих зрушень після проведення соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії за допомогою t-критерія Вілкоксона.

Таблиця 3.11

Результати визначення статистично значимих зрушень показників рівня емпатії за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | t | P |
|-------|-----------------------------|---------------------|------|
| 1. | Дуже високий рівень емпатії | -2,563 ^a | ,023 |
| 2. | Високий рівень емпатії | -5,589 ^a | ,000 |
| 3. | Нормальний рівень емпатії | -3,121 ^a | ,002 |
| 4. | Низький рівень емпатії | -4,942 ^b | ,000 |
| 5. | Дуже низький рівень емпатії | -3,091 ^b | ,002 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

Як видно з табл. 3.11, проведення соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників посприяло підвищенню рівня емпатії вцілому. Бачимо, що найбільш статистично значимі зміни відбулися за показниками «високий рівень емпатії» ($p < 0,001$) та «низький рівень емпатії» ($p < 0,001$). Зміни також відбулися за показниками «дуже високий рівень емпатії», «нормальний рівень емпатії» та «дуже низький рівень емпатії» ($p < 0,01$).

Результати визначення статистично значимих зрушень показників готовності до ризику за t-критерієм Вілкоксона дозволяють засвідчити наявність позитивних змін.

Таблиця 3.12

Результати визначення статистично значимих зрушень показників готовності до ризику за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | t | P |
|-------|--------------------------------------|---------------------|------|
| 1. | Занадто обережні | -4,913 ^b | ,000 |
| 2. | Середній рівень готовності до ризику | -2,238 ^a | ,025 |
| 3. | Готовність до ризику | -5,841 ^a | ,000 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

Як бачимо, у табл. 3.12 позитивні зміни відбулись за показниками «занадто обережні» та «готовність до ризику» ($p < 0,001$). Середній рівень готовності до ризику залишився без суттєвих змін.

Наявність позитивних змін дозволяють засвідчити результати визначення статистично значимих зрушень показників мотивації досягнення успіху за t-критерієм Вілкоксона, які представлено у табл. 3.13.

Таблиця 3.13

Результати визначення статистично значимих зрушень показників мотивації досягнення успіху за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | t | P |
|-------|--|---------------------|------|
| 1. | Надто високий рівень мотивації досягнення успіху | -2,705 ^b | ,007 |
| 2. | Високий рівень мотивації досягнення успіху | -3,101 ^a | ,002 |
| 3. | Середній рівень мотивації досягнення успіху | -3,098 ^a | ,002 |
| 4. | Низький рівень мотивації досягнення успіху | -5,121 ^b | ,000 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від'ємні ранги (зменшилось).

Як видно з табл. 3.13, зміни відбулися за всіма показниками, проте із різною статистичною значущістю. Найбільших змін зазнав показник «низький рівень мотивації досягнення успіху» ($p < 0,001$), а показники «надто високий рівень мотивації досягнення успіху», «високий рівень мотивації досягнення успіху» та «середній рівень мотивації досягнення успіху» демонструють зміни із нижчим рівнем статистичних значень ($p < 0,01$).

У табл. 3.14 представлено результати визначення статистично значимих зрушень показників мотивації уникнення невдач за t-критерієм Вілкоксона.

Таблиця 3.14

Результати визначення статистично значимих зрушень показників мотивації уникнення невдач за t-критерієм Вілкоксона.

| № з/п | Показники | t | p |
|-------|---|---------------------|------|
| 1. | Надто високий рівень мотивації уникнення невдач | -3,202 ^b | ,001 |
| 2. | Помірно високий рівень мотивації уникнення невдач | -2,653 ^b | ,006 |
| 3. | Середній рівень мотивації уникнення невдач | -2,271 ^a | ,023 |
| 4. | Низький рівень мотивації уникнення невдач | -2,921 ^a | ,005 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від'ємні ранги (зменшилось).

Як бачимо в табл. 3.14 всі рівні мотивації піддалися змінам. Показники «надто високий рівень мотивації уникнення невдач», «помірно високий рівень мотивації уникнення невдач» та «низький рівень мотивації уникнення

невдач» найбільше піддалися позитивним змінам ($p < 0,01$), а показник «середній рівень мотивації уникнення невдач» дещо менше зазнав змін ($p < 0,05$).

У табл. 3.15 представлено результати визначення статистично значимих зрушень особистісних властивостей за t-критерієм Вілкоксона. Можемо стверджувати, що в тій чи іншій мірі статистично значимі позитивні зміни відбулись.

Таблиця 3.15

Результати визначення статистично значимих зрушень особистісних властивостей за t-критерієм Вілкоксона.

| № з/п | Показники | t | p |
|-------|------------------------|---------------------|------|
| 1. | Невротичність | -2,097 ^b | ,032 |
| 2. | Спонтанна агресивність | -2,751 ^b | ,005 |
| 3. | Дратівливість | -2,367 ^b | ,018 |
| 4. | Комунікабельність | -4,891 ^a | ,000 |
| 5. | Врівноваженість | -3,021 ^a | ,002 |
| 6. | Сором'язливість | -2,398 ^b | ,020 |
| 7. | Відкритість | -4,977 ^a | ,000 |
| 8. | Емоційна лабільність | -2,299 ^b | ,022 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від'ємні ранги (зменшилось).

Як бачимо, найбільш статистично значимі зрушення відбулись за показниками «комунікабельність» та «відкритість» ($p < 0,001$). Дещо менші, проте теж позитивні зміни, відбулись за показниками «спонтанна агресивність», «дратівливість», «врівноваженість», «сором'язливість» та «емоційна лабільність» ($p < 0,01$). Найменший вплив було виявлено на показник «невротичність» ($p < 0,05$).

У табл. 3.16 представлено результати визначення статистично значимих зрушень стратегій поведінки у стресових ситуаціях за t-критерієм Вілкоксона.

Таблиця 3.16

Результати визначення статистично значимих зрушень стратегій поведінки у стресових ситуаціях за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | t | p |
|-------|-----------------------------------|---------------------|------|
| 1. | Асертивні дії | -5,693 ^a | ,000 |
| 2. | Пошук соціальної підтримки | -2,736 ^a | ,007 |
| 3. | Встановлення соціального контакту | -4,921 ^a | ,000 |
| 4. | Обережні дії | -2,568 ^b | ,008 |
| 5. | Імпульсивні дії | -2,121 ^b | ,021 |
| 6. | Уникнення | -2,726 ^b | ,007 |
| 7. | Маніпулятивні дії | -2,279 ^b | ,022 |
| 8. | Асоціальні дії | -2,598 ^b | ,009 |
| 9. | Агресивні дії | -3,921 ^b | ,000 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

З табл. 3.16 видно, що проведення соціально-психологічного тренінгу дозволило позитивно вплинути на вибір стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Найбільш статистично значимі зміни спостерігаються за такими показниками «асертивні дії» ($p < 0,001$), «встановлення соціального контакту» ($p < 0,001$), «агресивні дії» ($p < 0,001$). Менш вагомі, проте, статично значимі зміни, відбулись за показниками «пошук соціальної підтримки» ($p < 0,01$), «обережні дії» ($p < 0,01$), «уникнення» ($p < 0,01$) та «асоціальні дії» ($p < 0,01$). Найменші зміни відбулись за показниками «імпульсивні дії» ($p < 0,05$) та «маніпулятивні дії» ($p < 0,05$).

Таблиця 3.17

Результати визначення статистично значимих зрушень у рівнях просторових уявлень за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | T | p |
|-------|-------------------------------------|---------------------|------|
| 1. | Високий рівень просторових уявлень | -2,098 ^a | ,032 |
| 2. | Середній рівень просторових уявлень | -2,071 ^a | ,036 |
| 3. | Низький рівень просторових уявлень | -3,028 ^b | ,002 |

Примітка:а – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **б** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

З табл. 3.17 видно, що статистично значимих зрушень у рівнях просторових уявлень за t-критерієм Вілкоксона не відбулось, окрім, показника «низький рівень просторових уявлень» ($p < 0,01$).

Хоча і не великі, проте статистично значимі зрушення відбулися за показниками «низький рівень просторових уявлень» ($p < 0,05$) та «середній рівень просторових уявлень» ($p < 0,05$).

У табл. 3.18 представлено результати визначення статистично значимих зрушень у рівнях нервово психічної стійкості за t-критерієм Вілкоксона. Бачимо, що спостерігаються позитивні зміни за всіма показниками ($p < 0,05$).

Таблиця 3.18

Результати визначення статистично значимих зрушень у рівнях нервово психічної стійкості за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | t | P |
|-------|------------------------|---------------------|------|
| 1. | Високий рівень НПС | -3,061 ^a | ,002 |
| 2. | Нормальний рівень НПС | -3,171 ^a | ,001 |
| 3. | Задовільний рівень НПС | -2,662 ^b | ,009 |
| 4. | Низький рівень НПС | -2,584 ^b | ,011 |

Примітка:а – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **б** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

Результати визначення статистично значимих зрушень у рівнях та показниках емоційного інтелекту за t-критерієм Вілкоксона наведено у табл. 3.19. Як бачимо, статистично значимі зміни відбулись за показниками «високий рівень емоційного інтелекту» ($p < 0,05$), «середній рівень емоційного інтелекту» ($p < 0,05$), «низький рівень емоційного інтелекту» ($p < 0,05$). Що стосується показників емоційного інтелекту, то вони також зазнали змін.

Таблиця 3.19

Результати визначення статистично значимих зрушень у рівнях та показниках емоційного інтелекту за t-критерієм Вілкоксона

| № з/п | Показники | t | p |
|-------|--------------------------------------|---------------------|------|
| | Високий рівень емоційного інтелекту | -2,684 ^a | ,009 |
| | Середній рівень емоційного інтелекту | -2,821 ^a | ,005 |
| | Низький рівень емоційного інтелекту | -2,568 ^b | ,011 |
| | Розпізнавання емоцій інших людей | -2,193 ^a | ,021 |
| | Управління своїми емоціями | -2,828 ^a | ,005 |
| | Самомотивація | -2,163 ^a | ,025 |
| | Емпатія | -3,621 ^a | ,000 |
| | Емоційна обізнаність | -2,693 ^a | ,009 |

Примітка: **a** – використовуються позитивні ранги (збільшилось); **b** – використовуються від’ємні ранги (зменшилось).

На основі якісного аналізу та результатів t-критерія Вілкоксона можемо говорити про те, що впровадження соціально-психологічного тренінгу сприяло формуванню всіх компонентів професійної емпатії у майбутніх рятувальників.

Курсанти стали більш впевнені, схильні до асертивних дій, більш вмотивовані на досягнення успіху, підвищили вміння встановлювати соціальний контакт. Стали менш агресивними та дратівливими, позбавилися асоціальних проявів. Також спрямовані на вирішення життєвих проблем, а не на їх уникнення. Проявили вищі результати за показниками «комунікабельність» та відкритість.

Висновки до розділу

У розділі наведено концептуальні основи комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників та проведено аналіз її ефективності.

При побудові програми формування професійної емпатії курсантів-рятувальників застосовано комплексний підхід із врахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності.

До експериментальної та контрольної груп увійшло по 28 досліджуваних відповідно (відбір у групи відбувався за принципом добровільності).

Апробація комплексної соціально-психологічної програми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників відбувалася на базі Психолого-тренувального полігону Навчальної пожежно-рятувальної частини Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

У комплексну соціально-психологічну програму формування професійної емпатії майбутніх рятувальників було включено різноманітні вправи та техніки, зокрема, арт-терапевтичні, групові дискусії, міні-лекції для поглиблення знань щодо проблеми емпатії та її важливості в особистісному та професійному зростанні; ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри тощо), психомалюнки, психогімнастика (руханки), релаксація, медитація та візуалізація, методи аутогенного тренування. До тренінгових занять програми було включено відео зі стихійних лих, катастроф, пожеж, надзвичайних та екстремальних ситуацій.

Оцінка ефективності результатів формувального впливу проводилася за допомогою якісного аналізу з застосуванням математичного критерію обробки статистичних даних t-критерій Вілкоксона для залежних вибірок за такими показниками: рівень розвитку емпатії; готовність до ризику; стратегії поведінки у стресових ситуаціях; рівень мотивації досягнення успіху та уникнення невдач; невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість,

комунікабельність, врівноваженість, сором'язливість, відкритість, емоційна лабільність; рівень нервово-психічної стійкості.

Констатовано позитивний вплив заходів формувального впливу у респондентів експериментальної групи. Так, статистично значимі зміни відбулися за такими параметрами, як «високий рівень емпатії», «низький рівень емпатії», «занадто обережні», «готовність до ризику», «низький рівень мотивації досягнення успіху», «комунікабельність», «відкритість», «асертивні дії», «встановлення соціального контакту» та «агресивні дії».

Також зміни відбулись за таким показниками: «надто високий рівень мотивації досягнення успіху», «високий мотивації досягнення успіху» та «середній рівень мотивації досягнення успіху», «надто високий рівень мотивації уникнення невдач» «помірно високий рівень мотивації уникнення невдач», «низький рівень мотивації уникнення невдач», «середній рівень мотивації уникнення невдач», «спонтанна агресивність», «дратівливість», «врівноваженість», «сором'язливість», «емоційна лабільність», «невротичність», «пошук соціальної підтримки», «обережні дії», «уникнення», «асоціальні дії», «імпульсивні дії», «маніпулятивні дії», «низький рівень просторових уявлень», «низький рівень просторових уявлень», «середній рівень просторових уявлень», «високий рівень емоційного інтелекту», «середній рівень емоційного інтелекту», «низький рівень емоційного інтелекту».

У цілому, результати впровадження програми підтвердили доцільність та ефективність її використання для підвищення рівня професійної емпатії майбутніх рятувальників.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях автора:
[35; 36; 40; 43]

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання проблеми визначення соціально-психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників і зроблено такі висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення проблеми формування професійної емпатії майбутніх рятувальників показав, що емпатія є важливою складовою особистісного та професійного розвитку фахівців, зокрема, у професіях допомагаючого типу. Обгрунтовано поняття «професійної емпатії рятувальника», як складного феномену, який становить сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості рятувальника, що обумовлюють мотивацію надання допомоги потерпілому. Показано, що емпатійну дію доцільно розглядати як складну функціональну систему, в якій конативний та афективний компоненти складають взаємозумовлену єдність, що опосередковує таку дію. Наголошується, що емпатійне співчуття та співпереживання мають бути складовими професіограми цих фахівців, адже при порятунку людей рятувальник повинен не просто виконувати свій обов'язок за присягою, а розпочати активну дію, спрямовану на розв'язання емпатогенної ситуації.

2. Визначено провідні компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий) та рівні розвитку (високий, середній, низький) професійної емпатії майбутніх рятувальників та з'ясована її роль в їх особистісному та професійному становленні. Показано, що розвиток професійної емпатії рятувальників впливає на виконання ними своїх обов'язків. Встановлено, що високий рівень емпатії позитивно впливає на установки щодо готовності до ризику, високий рівень мотивації досягнення успіху, комунікабельність, пошук соціальної підтримки та соціального контакту, самомотивацію, високу навчальну успішність. Доведено, що на формування високого рівня емпатійності впливають мотивація професійного

розвитку, соціальне оточення та виховання. Середній рівень емпатії формується завдяки відкритості та мотивації досягнення успіху. Виявлено, що середній та високий рівні емпатійності складають курсанти з середньою та високою успішністю. Замкнутість та емоційна нестійкість формують низький рівень емпатійності майбутніх рятувальників, які мають й слабку успішність.

3. Емпірично визначено соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників, серед яких виокремлені первинна здатність до емпатії (наявність середнього рівня емпатії та відсутність її низького рівня); емпатійний досвід (безпосередня участь, як суб'єкта виконання професійних обов'язків, в емпатогенних ситуаціях припинення (полегшення) страждання та покращення стану потерпілих); повага до професії та самоповага рятувальника, як до фахівця, що сприятиме бездоганному виконанню службових обов'язків; регулярність та обов'язковість надання допомоги (допомагаюча поведінка, як дієва форма емпатії), а також середовище закладу вищої освіти, в якому відбувається фахова підготовка майбутніх рятувальників та становлення їх особистості. До провідних психологічних особливостей формування професійної емпатії майбутніх рятувальників віднесено: високий рівень соціального та емоційного інтелекту; здатність до рефлексії; загальний розвиток емпатійності, як сукупності здібностей, психологічних властивостей та якостей майбутнього професіонала, що визначають можливість прояву у нього феномену емпатії; адекватний рівень самооцінки; впевненість; комунікативні здібності; емоційна стійкість; самокритичність; здатність до сміливих, рішучих, ініціативних дій, спрямованих на порятунок потерпілих; бажання розвиватися у професії.

4. Розроблено та апробовано комплексну соціально-психологічну програму формування професійної емпатії майбутніх рятувальників, спрямовану на формування внутрішньої мотивації допомагаючої поведінки; підвищення рівня емпатії; розвиток навичок емпатійної поведінки та

активного емпатійного слухання, рефлексії; визначення та вдосконалення найбільш оптимальних (ефективних та конструктивних) видів емпатійної взаємодії; формування гуманістичної та альтруїстичної спрямованості, що лежить в основі емпатії; актуалізацію емпатійної установки та розвиток здатності до аналізу й оцінки емпатогенної ситуації; формування навичок саморегуляції та самоконтролю у стресових ситуаціях; активізації процесів самопізнання та самоаналізу тощо. Доведено, що впровадження програми сприяло формуванню та розвитку емпатійних рис майбутніх рятувальників; підтвердилася доцільність та ефективність її впровадження для підвищення рівня професійної емпатії фахівців ризиконебезпечних професій.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним вбачаємо вивчення ролі емпатії у структурі особистості представників інших професій допомагаючого типу; розкритті вікової та гендерної специфіки цього феномену на різних етапах професіоналізації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
2. Александровский Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский, О.С. Лобанов, Л.И. Спивак, Б.П. Щукин. – М. : Медицина, 1991. – 96с.
3. Алексеева Н.И. Некоторые особенности сопереживания в раннем онтогенезе / Н.И. Алексеева // Проблемы формирования ценностных ориентаций и социальной активности личности : межвуз. сб. научн. тр. – М. : МГПИ, 1984. – С. 67 – 76.
4. Алпатова О.В. Психологічний аналіз регулятивної функції емпатії педагога у процесі керування учінням молодших школярів: дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олександра Валентинівна Алпатова. – К., 2002. – 221 с.
5. Андрущенко В.П. Сучасна соціальна філософія : курс лекцій / В.П. Андрущенко, М.І. Михальченко. – [2-е вид., випр. і доп.]. – К. : Генеза, 1996. – 368 с.
6. Артюшин Л.М. Праця в особливих умовах лекцій / Л.М. Артюшин, С.П. Мосов, О.Р. Охременко. – К. : Хімджест, 2004. – 94 с.
7. Баклицький І.О. Психологія праці / І.О. Баклицький. – [2-е вид., перероб. і доп.]. – К. : Знання, 2008. – 655 с.
8. Балабанова Л.М. Психічна саморегуляція в діяльності працівників ОВС / Л.М. Балабанова // Матеріали наук.-практ. конф. «Соціально-психологічне забезпечення правоохоронної діяльності: теоретичні та прикладні аспекти», 18 берез. 2011 р., м. Харків.– Х. : ХНУВС, 2012. – С. 9 – 12.
9. Бандурка О.М. Діяльність органів внутрішніх справ у надзвичайних ситуаціях / О.М. Бандурка. – Х. : Основа, 1993. – 212 с.

10. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія / В.І. Барко. – К. : Ніка-Центр, 2002. – 344 с.
11. Барко В.І. Теоретико-психологічні засади управління персоналом органів внутрішніх справ: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / Вадим Іванович Барко. – К., 2004. – 435 с.
12. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів / М.В. Барна // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №12. – С. 50 – 66.
13. Батраченко І.Г. Психологічні закономірності розвитку антиципації людини: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Іван Георгійович Батраченко. – Одеса, 2010. – 37 с.
14. Бикова О.В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Олена Валентинівна Бикова. – К., 2001. – 21 с.
15. Бикова С.В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Світлана Валентинівна Бикова. – Одеса, 2008. – 22 с.
16. Богачева О.Ю. Эмпатия как профессионально важное качество врача: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Ольга Юрьевна Богачева. – Ярославль, 2014. – 169 с.
17. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – [2-е изд.]. – М. : Per Se, 2006. – 511 с.
18. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М. : Филинь, 1996. – 472 с.
19. Большакова А.М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежників до професійної діяльності в екстремальних умовах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Анна Миколаївна Большакова. – Х., 2000. – 20 с.

- 20.Борисюк А.С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Алла Степанівна Борисюк. – К., 2011. – 38 с.
- 21.Бочелюк В.Й. Методика та організація наукових досліджень з психології / В.Й. Бочелюк, В.В Бочелюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 360 с.
- 22.Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г.М. Бреслав. – М. : Педагогика, 1990. – 140 с.
- 23.Булах І.С. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів : навч.-метод. посіб. / І.С. Булах, Л.В. Долинська. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2002. – 114 с.
- 24.Бут В.П. Формування професійно важливих якостей газодимозахисників-рятувальників МНС України: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.09 / Віталій Петрович Бут. – К., 2008. – 20 с.
- 25.Вавринів О.С. Взаємозв'язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук.праць Класичного приватного університету. – Запоріжжя : КПУ, 2019. – № 5. – Т. 2. – С. 187 – 190.
- 26.Вавринів О.С. Дослідження професійної емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи», 22-23 вер. 2016р., м. Одеса. – Одеса : Військова академія, 2016. – С. 245 – 246.
- 27.Вавринів О.С. Емпатія в структурі особистості майбутніх рятувальників, як фахівців екстремального виду діяльності / О.С. Вавринів // Journal Sciences of Europe. – № 46(46). – Vol. 2. – Praha (Czech Republic) : Sciences of Europe, 2019. – P. 59 – 64.
- 28.Вавринів О.С. Емпатія як професійно важлива якість представників допомагаючих професій / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-

- практ. конф. «Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук», 22-23 берез. 2019 р., м. Львів. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. – Ч. 1. – С. 6 – 8.
29. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження емпатійності майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні педагогіка та психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень», 12-13 лип. 2019 р., м. Київ. – К. : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. – Ч. 2. – С. 61 – 64.
30. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 1 (42). – Т. 2. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 147 – 158.
31. Вавринів О.С. Особливості формування Я-концепції студента в умовах навчання у закладах вищої освіти / О.С. Вавринів, М.І. Маковецька // Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. «Конкурентоспроможність вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства», 9 лист. 2018 р., м. Чернігів. – Чернігів : ГО «Чернігів Європейський», 2018. – С. 538 – 540.
32. Вавринів О.С. Професійна мотивація майбутніх рятувальників до діяльності в особливих умовах / О.С. Вавринів // Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», 15 лют. 2018 р., м. Кривий Ріг. – Кривий Ріг : Донецький юридичний інститут МВС України, 2018. – С. 343 – 345.
33. Вавринів О.С. Професійно важливі якості майбутніх рятувальників ДСНС України / О.С. Вавринів // Матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи

- розвитку», 20 квіт. 2017 р., м. Бердянськ. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – Ч. 1. – С. 322 – 323.
34. Вавринів О.С. Психологічні особливості діяльності в особливих та екстремальних умовах / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування», 27-28 груд. 2019 р., м. Львів. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. – Ч. 1. – С. 18 – 21.
35. Вавринів О.С. Соціально-психологічний тренінг формування емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. «Особистість в екстремальних умовах», 17 травн. 2019 р., м. Львів. – Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2019. – С. 106 – 109.
36. Вавринів О.С. Соціально-психологічний тренінг формування професійної емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Journal Sciences of Europe. – № 44(44). – Vol. 3. – Praha (Czech Republic) : Sciences of Europe, 2019. – Р. 58 – 61.
37. Вавринів О.С. Соціально-психологічні аспекти емоційної саморегуляції майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні питання здоров'язбереження у координатах сучасних парадигм», 28-29 лист. 2019 р., м. Сєверодонецьк. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. – С. 22 – 24.
38. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології / О.С. Вавринів // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць Класичного приватного університету. – Запоріжжя : КПУ, 2019. – № 2. – Т. 1. – С. 28 – 31.
39. Вавринів О.С. Структурні компоненти Я-концепції майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів, М.І. Маковецька // Педагогіка і психологія професійної освіти : зб. наук. пр. – Львів : ЛДУБЖД, 2019. – № 1. – С. 131 – 140.

40. Вавринів О.С. Теоретичне обґрунтування комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 1 (51). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – С. 34 – 46.
41. Вавринів О.С. Теоретичний аналіз емпатійності як особистісної риси майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 3 (38). – Т. 3. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – С. 45 – 54.
42. Вавринів О.С. Теоретичні аспекти формування емпатії майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки», 16-17 лист. 2018 р., м. Одеса. – Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. – Ч. 1. – С. 12 – 16.
43. Вавринів О.С. Формування професійної емпатії майбутніх рятувальників шляхом соціально-психологічного тренінгу / О.С. Вавринів // Матеріали наук. читань, присвячених 115-й річниці від дня народження Я.І. Цурковського «Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології», 20 лют. 2020 р., м. Львів. – Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2020. – С. 51 – 56.
44. Вавринів О.С. Формування професійно-особистісних якостей майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Матеріали міжвуз. наук. конф. молодих науковців, курсантів та студентів «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє», 19 квіт. 2017 р., м. Черкаси. – Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2017. – С. 17 – 18.

- 45.Вавринів О.С.Емпіричне дослідження готовності до ризику майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів, Р.Я. Яремко // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві», 18 жовт. 2019 р. / уклад. З.Р. Кісіль. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. – С. 48 – 50.
- 46.Валантинас А.А. Взаимосвязь эмпатии и усвоение нравственных норм детьми младшего школьного возраста: автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.А. Валантинас. – К., 1988. – 16 с.
- 47.Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні / М.Й. Варій. – Львів : Сполом, 1996. – 311 с.
- 48.Варій М.Й. Основи морально-психологічного забезпечення військ / М.Й. Варій. – Львів : Військовий інститут, 1999. – 64 с.
- 49.Варій М.Й.Військова психологія і педагогіка / М.Й. Варій, М.М. Козяр, М.С. Коваль / за заг.ред. М.Й. Варія. – Львів : Сполом, 2003. – 624 с.
- 50.Варус В.І. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування превентивної реабілітації як напрямку в медичному забезпеченні професійної надійності і здоров'я операторів: автореф. дис. ... д-ра мед.наук : 14.02.01 / Василь Іванович Варус. – К., 1995. – 47 с.
- 51.Василишина Т.В. Емпатійні здібності вчителів. Психологічний аспект / Т.В. Василишина // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 37 – 39.
- 52.Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3 – 14.
- 53.Вачков И.В. Введение в тренинговые технологии / И.В. Вачков // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – М. : Психолого-социальный институт, 1998. – С. 66 – 78.
- 54.Виговська Л.П. До питання емпатійної спрямованості старшокласників / Л.П. Виговська // Матеріали третіх Костюківських читань «Сучасна

- психологія в ціннісному вимірі», 20-22 груд. 1994 р., м. Київ. – К., 1994. – С. 20 – 21.
55. Виговська Л.П. Емпатійні відносини як невід’ємний елемент духовної культури / Л.П. Виговська, Л.В. Ткачук // Україна на порозі третього тисячоліття: духовність і художньо-естетична культура : міжвідомчий наук. зб. – К. : НДІ «Проблеми людини», 1999. – Т. 14. – С. 187 – 196.
56. Військова психологія та педагогіка / авт. кол. : Л.А. Снігур, О.А. Хижняк, Є.М. Подтергера, Е.І. Сарафанюк, К.П. Аветісян, О.Ю. Булгакова / за заг. ред. Л.А. Снігур. – Луцьк : ПВД «Твердиня», 2010. – 576 с.
57. Волобуєва О.Ф. Формування прихильності до здорового способу життя: психологічний ракурс / О.Ф. Волобуєва // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – Серія : Психологія. – 2017. – Вип. 2. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2.3.2017.
58. Волошина О.В. Психолого-акмеологічне консультування як засіб підвищення психологічної культури керівника ОВС / О.В. Волошина // Юридична психологія та педагогіка : наук. журн. НАВС. – К., 2011. – № 2. – С. 111 – 121.
59. Выговская Л.П. Формирование эмпатийной личности / Л.П. Выговская // Матеріали наук.конф. «Практична психологія і школа», 11-14 лист. 1991 р., м. Луцьк. – К. ; Луцьк, 1992. – С. 60 – 71.
60. Гаврилова Т.П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков / Т.П. Гаврилова // Психология межличностного познания / Под ред. А.А. Бодалева : сб. науч. тр. – М. : Педагогика, 1981. – С. 122 – 139.
61. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. – № 2. – 1975. – С. 147 – 158.
62. Гаврилова Т.П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком / Т.П. Гаврилова // Теоретические и прикладные проблемы

- психологи познання людьми друг друга. – Краснодар : КГУ, 1975. – С. 17 – 19.
63. Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Татьяна Павловна Гаврилова. – М., 1977. – 149 с.
64. Гиппенрейтер Ю.Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягина, Е.Н. Козлова // Вопросы психологии. – 1993. – № 4. – С. 61 – 68.
65. Гонтаренко Л.О. Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику МНС України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Людмила Олександрівна Гонтаренко. – Х., 2008. – 219 с.
66. Горошко Е.И. Интегративная модель свободного ассоциативного эксперимента : монография / Е.И. Горошко. – [Электронный ресурс]. – Институт языкознания, 2001. – Режим доступа: <http://www.textology.ru/article.aspx?aId=95>
67. Грищенко Д.Ю. Мотивация выбора профессии психолога: дис. канд. ... психол. наук : 19.00.01 / Дмитрий Юрьевич Грищенко. – Краснодар, 2003. – 217 с.
68. Гулеватий А.А. Формування психологічної готовності майбутніх фахівців з вищою освітою до використання комп'ютерної техніки: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Андрій Анатолійович Гулеватий. – Хмельницький, 2005. – 191 с.
69. Диянова З.В. Особенности профессионального самосознания личности пожарников спасателей / З.В. Диянова, И.А. Конопак. – СПб., 2001. – С. 151 – 154.
70. Діденко О.В. Формування професійної творчості майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України : монографія / О.В. Діденко. – Хмельницький : Вид-во Національної академії Державної

- прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2009. – 407 с.
- 71.Дубасенюк О.А. Теорія і практика професійно-виховної діяльності педагога : монографія / О.А. Дубасенюк. – Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. – 367 с.
- 72.Дунець Л.М. Психологічні умови формування професійної мотивації слухачів вищого військового навчального закладу: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02 / Лілія Михайлівна Дунець. – Хмельницький, 2000. – 18 с.
- 73.Душков Б.А. Основы инженерной психологии / Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смирнов. – М. : Академ. проект, 2002. – 576 с.
- 74.Дьоміна Г.А. Психологічні особливості емпатії студентів – майбутніх соціально-психологічних працівників / Г.А. Дьоміна // Актуальні проблеми психології : зб. наук. Праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – Т. VII. Екологічна психологія. – Вип. 32. – С. 73 – 79.
- 75.Евграфов И.В. Особенности адаптации курсантов ВУЗов силовых ведомств к предстоящей профессиональной деятельности : монография / И.В. Евграфов, О.Л. Узун. – СПб. : СПбУГПС, 2008. – 267 с.
- 76.Екстремальна психологія / за заг. ред. О.В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.
- 77.Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України / Бандурка О.М., Тічменко О.В. та ін. – Х. : Вид-во ХНУВС, 2005. – 319 с.
- 78.Енгальчев В.Ф. Проблематика противоправного психологического воздействия в программе образовательной подготовки юридических психологов / В.Ф. Енгальчев // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Профілактика психологічного насильства і маніпулювання

- свідомістю та розвиток критичного мислення в молодіжному середовищі», 27-28 трав. 2004 р., м. Київ. – К., 2004. – С. 203–212.
- 79.Євсюков О.П. Психологічне прогнозування професійної надійності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Олександр Петрович Євсюков. – Хмельницький, 2007. – 20 с.
- 80.Євсюков О.П. Психологічне прогнозування професійної надійності фахівців діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС : монографія / О.П. Євсюков, О.В. Тімченко. – Х. : НУЦЗ, 2007. – 288 с.
- 81.Єна А.І. Система професійного психофізіологічного відбору працівників, які виконують роботи підвищеної небезпеки: автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.01 / Анатолій Іванович Єна. – К., 2004. – 40 с.
- 82.Желаго А.М. Соціально-психологічні детермінанти професійного становлення командира підрозділу внутрішніх військ МВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Анатолій Миколайович Желаго. – Х., 2014. – 24 с.
- 83.Журавель А.П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України: автореф. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Анатолій Петрович Журавель. – Хмельницький, 2006. – 18 с.
- 84.Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація / Л.П. Журавльова // Соціальна психологія.–2008. – № 5(31). – С. 39 – 46.
- 85.Журавльова Л.П. Методологічні засади дослідження емпатії людини / Л.П. Журавльова // Вісник Прикарпатського ун-ту. – Серія :Філософські та психологічні науки. – Спец. випуск. – 2008. – С. 152 – 155.

86. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія / Л.П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с.
87. Журавльова Л.П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Лариса Петрівна Журавльова. – Одеса, 2018. – 38 с.
88. Запорожченко О.А. Профессионализм спасателя: экстремальность, норма и нормативность / О.А. Запорожченко // Тезисы Междунар. науч.-практ. конф. «Психология XXI века». – СПб., 2000. – С. 59 – 61.
89. Захаревич А.С. Регуляция психических состояний человека в процессе профессиональной деятельности в условиях риска : монографія / А.С. Захаревич, О.Л. Узун. – СПб. : СПбУГПС, 2007. – 220 с.
90. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с.
91. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
92. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы/ Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 256 с.
93. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 752 с.
94. Иванова О.В. Соціально-психологічна адаптація курсантів у вищому закладі освіти МВС, як етап професійного становлення майбутніх співробітників пенітенціарної системи: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Олена В'ячеславівна Иванова. – К., 1999. – 16 с.
95. Ірхіна С.М. Профорієнтація та професійно-психологічний відбір в органах внутрішніх справ України / С.М. Ірхіна. – К. : Друкарня МВС, 2007. – 91 с.
96. Кальниш В.В. Психофізіологічні системні механізми формування працездатності операторів: автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 14.03.26 / Валентин Володимирович Кальниш. – К., 1996. – 32 с.

97. Карпов А.В. Психология принятия решений в профессиональной деятельности / А.В. Карпов. – Ярославль : ЯрГУ, 1991. – 152 с.
98. Картрайт С. Стресс на рабочем месте / С. Картрайт, К.Л. Купер ; пер. с англ. – Х. : Гуманитарный Центр, 2004. – 236 с.
99. Карягина Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Татьяна Дмитриевна Карягина. – М., 2013. – 175 с.
100. Католик Г. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим / Г. Католик, І. Корнієнко. – Львів : Червона калина, 2003. – 144 с.
101. Келен Л.М. Особливості трансформування мотивів у процесі професійної переорієнтації вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Л.М. Келен. – К., 1998. – 24 с.
102. Климов Е.А. Психология профессионала: избр. психол. труды / Е.А. Климов. – М. : Ин-т практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.
103. Ковалев А.Г. Эмпатия в процессе практического познания одной личности другой / А.Г. Ковалев // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – Краснодар : КГУ, 1975. – С. 32 – 33.
104. Коваленко О.Г. Розвиток емпатії та атракції майбутнього педагога як умов професійного спілкування: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олена Григорівна Коваленко. – К., 2004. – 21 с.
105. Коваль М.С. Формування індивідуального стилю професійного спілкування у майбутніх офіцерів пожежної охорони: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мирослав Степанович Коваль. – Вінниця, 1998. – 176 с.
106. Ковальчук З.Я. Вплив особистісних властивостей на формування професійної деформації працівників ризиконебезпечних професій

- /З.Я. Ковальчук // Психологія особистості. – 2018. – № 1. – С. 35 – 44.
– Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2018_1_8.]
107. Коган І.М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 / Ірина Михайлівна Коган. – К., 2005. – 20 с.
108. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія / М.М. Козяр. – Львів : СПОЛОМ, 2004. – 376 с.
109. Козяр М.М. Професійна підготовка до діяльності у екстремальних умовах / М.М. Козяр. – Львів : ЛДУ БЖД, 2009. – 221 с.
110. Кокун О.М. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
111. Кораблина Е.П. Особенности психологической подготовки к выполнению профессиональной роли помогающего специалиста / Е.П. Кораблина // Вестник практической психологии образования – 2007. – № 4 (13). – С. 61–63.
112. Корнєв О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів швидкого реагування міліції України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Олексій Миколайович Корнєв. – К., 2001. – 18 с.
113. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова. – М. : Аспект Пресс, 2003. – 286 с.
114. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / Валентина Миколаївна Корольчук. – К., 2009. – 388 с.
115. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / М.С. Корольчук. – К. : Ельга ; Ніка-Цент, 2003. – 400 с.

116. Корольчук М.С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02 / Микола Степанович Корольчук. – К., 2003. – 399 с.
117. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
118. Корольчук М.С. Теорія і практика професійного відбору / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 536 с.
119. Корсун С.І. Психологічні засади професійного відбору працівників оперативних підрозділів податкової міліції: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Сергій Іванович Корсун. – К., 2009. – 218 с.
120. Костюк Г.С. Избранные психологические труды / Г.С. Костюк. – М. : Педагогика, 1988. – 301 с.
121. Костюшко Ю.О. Педагогічні умови підготовки майбутнього вчителя до міжособистісної взаємодії в ситуації конфлікту: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Юрій Олексійович Костюшко. – Житомир, 2005. – 20 с.
122. Котик М.А. Природа ошибок человека-оператора / М.А. Котик, А.М. Емельянова. – М. : Транспорт, 1993. – 252 с.
123. Кравчук В.В. Особливості психофізіологічного статусу льотчиків різного віку і стану здоров'я: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01 / Віктор Володимирович Кравчук. – К., 2005. – 18 с.
124. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
125. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера / В.Г. Кремень, Б.М. Олексієнко, С.Д. Максименко, О.Д. Сафін, М.В. Костицький. – Хмельницький : Вид-во Акад. ПВУ, 1999. – 487 с.
126. Кремень М.А. Спасателю о психологии / М.А. Кремень. – Мн. : Центр БГУ, 2003. – 136 с.

127. Кретчак О.М. Психологічний аналіз професійної діяльності міліціонерів ДСО при МВС України та визначальні умови її удосконалення: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.06 / Олена Миколаївна Кретчак. – К., 2003. – 160 с.
128. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні: дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02 / Петро Петрович Криворучко. – К., 1998. – 263 с.
129. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України / М.А. Кришталь. – Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. – 226 с.
130. Кротенко В.І. Розвиток емпатії у дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства / В.І. Кротенко // Психологія : зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2001. – Вип. 2(9). – Ч. II. – С. 55 – 58.
131. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці / Я.В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2002. – 182 с.
132. Кудерміна О.І. Психологія суб'єкта правоохоронної діяльності: акмеологічний вимір: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / Олена Іванівна Кудерміна. – К., 2014. – 422 с.
133. Кузнецов И.Ю. Психологические особенности профессионального самоопределения личности в разнотипных профессиях: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Игорь Юрьевич Кузнецов. – М., 2000. – 208 с.
134. Куфлієвський А.С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигоряння» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.09 / Андрій Станіславович Куфлієвський. – Х., 2006. – 20 с.

135. Кучеренко Н.С. Психологічне забезпечення службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю Національної гвардії України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Наталія Сергіївна Кучеренко. – Х., 2016. – 255 с.
136. Лебедев В.И. Экстремальная психология: Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В.И. Лебедев. – М. : Юнити, 2001. – 431 с.
137. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу / В.М. Лейбин. – М. : АСТ, 2010. – 956 с.
138. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность : избр. психол. произведения / А.Н. Леонтьев : в 2 т. – М. : Политиздат, 1982. – Т. 1. – 304 с.
139. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Василь Олександрович Лефтеров. – Донецьк, 2008. – 429 с.
140. Лефтеров В.О. Юридична та професійна психологія працівників карного розшуку / В.О. Лефтеров. – Донецьк : ДіВС МВС України, 2004. – 42 с.
141. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ : монографія / В.О. Лефтеров. – Донецьк : ДВС МВС України, 2002. – 324 с.
142. Лебедев Д.В. Соціально-психологічні детермінанти помилкових дій у професійній діяльності фахівців водолазних формувань аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / Денис Валерійович Лебедев. – Х., 2009. – 22 с.
143. Ли Д. Практика групового тренінга / Д. Ли. – СПб. : Питер, 2002.– 224 с.

144. Литвиновський Є.Ю. Морально-психологічне забезпечення підготовки і ведення бойових дій / Є.Ю. Литвиновський, О.І. Попович, В.І. Савінцев, В.В. Стасюк. – К. : ВГІНАОУ, 2003. – Ч. 2. – 160 с.
145. Логачов М.Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуація: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Микола Георгійович Логачов. – Х., 2001. – 16 с.
146. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М.В. Макаренко. – К. : Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України ; Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. – 395 с.
147. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко. – К. : Центр навч. літератури, 2004. – 272 с.
148. Малицкая Л.Б. Формирование профессиональной эмпатии у будущих учителей: дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / Лолита Борисовна Малицкая. – Кривой Рог, 1995. – 184 с.
149. Матеюк О.А. Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності : монографія / О.А. Матеюк. – Хмельницький : Вид-во Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2006. – 347 с.
150. Матеюк О.А. Психологічний вплив командира на підлеглих у військово-професійній діяльності: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Олег Анатолійович Матеюк. – Хмельницький, 2006. – 437 с.
151. Методика діагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко (тест на эмпатию Бойко). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http : // psycabi.net / testy /229-metodika-diagnostiki-urovnyaempaticheskikh-sposobnostej-v-v-bojko-test-na-empatiyubojko](http://psycabi.net/testy/229-metodika-diagnostiki-urovnyaempaticheskikh-sposobnostej-v-v-bojko-test-na-empatiyubojko)

152. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія / С.М. Миронець, О.В. Тімченко. – К. : Консультант, 2008. – 232 с.
153. Мітіна С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця / С.В. Мітіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Серія : Психологічні науки. – 2017. – Т. 1. – № 1 – С. 83 – 89.
154. Мордюшенко С.М. Професіографічний аналіз діяльності кінологів-рятувальників МНС: автореф. дис. ... канд. пси-хол. наук : 19.00.09 / Сергій Миколайович Мордюшенко. – Х., 2013. – 21 с.
155. Мороз О.Г. Викладач вищої школи: психолого-педагогічні основи підготовки / О.Г. Мороз, О.С. Падалка, В.І. Юрченко / за заг. ред. акад. О.Г. Мороза. – К. : НПУ, 2006. – 208 с.
156. Москвичев С.Г. Мотивация, деятельность и управление / С.Г. Москвичев. – К. ; Сан-Франциско, 2003. – 490 с.
157. Мул С.А. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Сергій Анатолійович Мул. – К., 2016. – 38 с.
158. Мяготин А.В. Имидж и стиль деятельности как формы проявления профессиональной этики / А.В. Мяготин // Международный семинар по проблемам этики. – М. : Щит-М, 2003. – С. 16 – 22.
159. Назаров О.О. Динаміка первинної психологічної адаптації до умов навчання та служби в навчальних закладах МВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Олег Олександрович Назаров. – Х., 2000. – 18 с.
160. Нартова-Бочавер С.К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1992. – №4. – С. 15 – 23.

161. Нецадим М.І. Військова освіта України: історія, теорія, методологія, практика : монографія / М.І. Нецадим. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. – 852 с.
162. Ніконенко О.П. Зв'язок властивостей основних нервових процесів з психофізіологічними функціями та з успішністю льотного навчання : автореф. дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / Олег Петрович Ніконенко. – К., 1996. – 15 с.
163. Обозов Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. Обозов. – Л.:ЛГУ, 1979. – 151с.
164. Олексієнко С.Б. Значущість комунікативної складової в професійно-психологічній підготовці правоохоронців / С.Б. Олексієнко, Л.В. Герман // Зб.гаук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – Серія : Психологічні науки. – 2015. – № 1. – С. 117–126.
165. Оніщенко Н.В. Теорія і практика екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Наталія Вікторівна Оніщенко. – Х., 2015. – 44 с.
166. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ : навч.-метод. посіб. / за ред. Г.П. Воробйова. – Львів : АСВ, 2012. – 430 с.
167. Орищенко О.А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Оксана Анатоліївна Орищенко. – Одеса, 2004. – 21 с.
168. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія / В.І. Осьодло. – К. : ПП «Золоті ворота», 2012. – 463 с.
169. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах / О.Р. Охременко. – К. : НАОУ, 2004. – 210 с.

170. Охременко О.Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Ольга Романівна Охременко. – К., 2005. – 473 с.
171. Палкин А.Д. Ассоциативный эксперимент как способ кросскультурного исследования образов сознания / А.Д. Палкин // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С. 81–89.
172. Пархоменко О.О. Професіографічний аналіз діяльності військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з охорони атомних станцій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / О.О. Пархоменко. – Х., 2016. – 217 с.
173. Пліско В.І. Теоретичні і методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Валерій Іванович Пліско. – К., 2004. – 44 с.
174. Пов'якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Надія Іванівна Пов'якель. – К., 2004. – 499 с.
175. Поляков І.О. Професіографічний аналіз діяльності рятувальників Державної спеціалізованої аварійно-рятувальної служби пошуку і рятування туристів МНС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ігор Олександрович Поляков – Х., 2011. – 23 с.
176. Попович І.С. Вплив соціально-психологічних очікувань на професійне зростання та професійне здоров'я фахівців / І.С. Попович // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного ун-ту імені В. Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ імені В. Даля, 2018. – № 2 (46). – С. 129–139.
177. Попович І.С. Психолого-педагогічний аспект професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічного профілю / І.С. Попович // Науковий вісник Херсонського державного університету.– Вип. 5. –

- Херсон : Гельветика, 2018. – С.124–129. (Серія «Психологічні науки»).
178. Порицький А.В. Особливості саморегуляції психічних станів курсантами в процесі первинної військово-професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Анатолій Васильович Порицький. – Х., 2004. – 20 с.
179. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія / Є.М. Потапчук. – Хмельницький : НАДПСУ, 2004. – 322 с.
180. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України): автореф. дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.09 / Ігор Іванович Приходько. –Х., 2014. – 40 с.
181. Проблема репрезентативності вибірки при проведенні експериментальних та широких психолінгвістичних досліджень / І.Гордієнко-Митрофанова, Є. Підчасов та ін. // Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика. – 2017. – №17. – ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 43 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу :<https://psycholing-journal.com/index.php/journal>
182. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС: метод. рекоменд. / М.В. Поляков, А.В. Матюшкин, В.И. Дутов и др. – М. : ВНИИПО, 2003. – 148 с.
183. Психология экстремальных ситуаций : хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2000. – 480 с.
184. Психологія : підручник / за ред. Г.С. Костюка. – К. : Рад. шк., 1968. – 608 с.
185. Психологія екстремальної діяльності / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 571 с.

186. Псядло Е.М. Комплексна система психофізіологічного професійного відбору суднових операторів: автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 14.02.01 / Едуард Михайлович Псядло. – К., 2002. – 32 с.
187. Ратинська О.М. Дослідження емпатійності у майбутніх соціальних працівників / О.М. Ратинська // Науковий вісник Ужгородського університету. – Серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород : Говерла, 2015. – Вип. 36. – С. 150–153.
188. Реан А.А. Три десятилетия исследования риска / А.А. Реан // Вопросы анализа риска. – 1999. – №1. – С. 87–92.
189. Ройлян В.О. Формування професійних якостей майбутніх фахівців сухопутних військ в умовах реформування вищої військової освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Володимир Опанасович Ройлян. – Одеса, 2004. – 23 с.
190. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды: Основы онтологии, логики и психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Академия, 1997. – 518 с.
191. Рядинська Є.М. Професіографічний аналіз діяльності фахівців Державної воєнізованої гірничорятувальної служби України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Євгенія Миколаївна Рядинська. – Х., 2011. – 250 с.
192. Савченко В.Г. Емпатія в процесі професійної адаптації студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / В.Г. Савченко, Е.І. Гура // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013.– № 1. – С. 87–90.
193. Савчук О.А. Складові професійного самовизначення фахівців: соціально-психологічний аспект / О.А. Савчук // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 3(44). – Т. 2. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 175 – 183.

194. Савчук О.А. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців до професійного самовизначення / О.А. Савчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 4. – Т. 1. – Херсон : Гельветика, 2017. – С. 174 – 178. (Серія «Психологічні науки»).
195. Самсонов А.П. Психология для пожарных. Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях / А.П. Самсонов. – Пермь : Пермское книжное издательство, 1999. – С. 38 – 54.
196. Санникова О.П. Диагностика содержательных особенностей эмпатии (апробація оригінального теста) / О.П. Санникова // Феноменологія особистості : Вибрані психологічні праці. – Одеса : СМІЛ, 2003. – С. 171 – 175.
197. Санникова О.П. Индивидуальные особенности эмпатии у лиц с разным уровнем социальной адаптивности / О.П. Санникова, О.А. Орищенко, О.В. Кузнецова // Матеріали VI Костюковських читань «Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку». – Т.2. – К. : Міленіум, 2003. – С. 164 – 169.
198. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334 с.
199. Сафін О.Д. Психолого-акмеологічні основи професійного самовдосконалення співробітників правоохоронних органів України : монографія / О.Д. Сафін, В.С. Сідак. – К. : Вид-во НА СБ України, 2004. 178 с.
200. Семиченко В.А. Психология деятельности / В.А. Семиченко. – К. : Издатель Эшке А.Н., 2002. – 248 с.
201. Сірко Р.І. Дослідження особливостей професійної діяльності психолога в екстремальних умовах / Р.І. Сірко // PedagogyandPsychology. ScienceandEducationaNewDimension. – Budapest, 2016. – IV (46). – Issue 97. – P. 80–83.

202. Скрипник А.П. Моральное зло в истории этики и культуры / А.П. Скрипник. – М. : Политиздат, 1992. – 349 с.
203. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – Х. : Гуманитарный Центр, 2007. – 276 с.
204. Смирнов В.Н. Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел : монография / В.Н. Смирнов. – М. : РИО ВИПК, 2003. – 287 с.
205. Смирнов В.Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / Владимир Николаевич Смирнов. – М., 2006. – 68 с.
206. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / В.Н. Смирнов. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Академия, 2005. – 400 с.
207. Смирнова Е.О. Теория привязанности: концепция и эксперимент / Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 139 – 150.
208. Смит А. Теория нравственных чувств / А. Смит ; [пер. с англ.]. – М. : Республика, 1995. – 383 с.
209. Снігур Л.А. Психологічні чинники професійного становлення особистості майбутнього офіцера / Л.А. Снігур // Наука і освіта. – 2012. – № 7. – С. 171 – 174.
210. Снісаренко А.Г. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Андрій Григорович Снісаренко. – Х., 2011. – 243 с.
211. Солдатова Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова. – Р. н/Д. : Феникс, 2004. – 384 с.

212. Сопиков А.П. Механизм эмпатии / А.П. Сопиков // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания : сб. статей. Краснодар : Кубан. гос. ун-т, 1977. – 195с.
213. Сосновский Г.А. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности человека / Г.А. Сосновский // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 45 – 51.
214. Сохадзе Д.І. Професійний психологічний відбір кандидатів для комплектування підрозділів миротворчих сил: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Давид Іраклійович Сохадзе. – Х., 2004. – 18 с.
215. Соціальні ризики та соціальна безпека в умовах природних і техногенних надзвичайних ситуацій та катастроф / відп. ред. В.В. Дурдинець, Ю.І. Саєнко, Ю.О. Привалов. – К. : Стилос, 2001. – 497 с.
216. Спенсер Г. Основания психологии / Г. Спенсер // Физиологическая психология в 14 лекциях / Т. Циген. – М. : АСТ, 1998. – 543 с.
217. Старовойтенко Е.Б. Введение в гуманитарную психологию / Е.Б. Старовойтенко. – К. : Лыбидь, 1996. – 216 с.
218. Стасюк В.В. Процес формування емоційної стійкості військовослужбовців під час підготовки та безпосереднього виконання бойових завдань / В.В. Стасюк // Зб.наук. праць ВГі НАОУ. – 2000. – Вип. 1. – С. 61 – 65.
219. Стасюк В.В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування аеромобільних військових підрозділів в умовах збройних конфліктів: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Василь Васильович Стасюк. – К., 2006. – 466 с.
220. Стасюк В.В. Формування психологічної стійкості у воїнів передвиконанням бойових завдань / В.В. Стасюк // Зб. наук. праць ВГі НАОУ. – 2003. – Вип. 2. – С. 54–60.

221. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 608 с.
222. Стрелков Ю.К. Психологическое содержание штурманского труда в авиации: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / Юрий Константинович Стрелков. – М. : МГУ, 1992. – 458 с.
223. Сухенко Я.В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога / Я.В. Сухенко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. – Серія «Психологія». – 2011. – № 985. – Вип.48. – С. 155 – 159.
224. Темрук О.В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олена Василівна Темрук. – К., 2006. – 21 с.
225. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М. : Дрова, 2009. – 536 с.
226. Титаренко Т.М. Персональний міф у виборі ризикованих форм поведінки / Т.М. Титаренко // Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М.Титаренко. – К. : Міленіум, 2005. – С. 229 – 233.
227. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / Олександр Володимирович Тімченко. – Х., 2003. – 37 с.
228. Томчук М.І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності : монографія / М.І. Томчук. – Хмельницький : Евріка, 2003. – 179 с.
229. Торічний О.В. Теорія і практика формування військово-спеціальної компетентності майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі навчання : монографія / О.В. Торічний. – Хмельницький : Вид-во Нац. акад. ДПСУ, 2012. – 535 с.
230. Туркова Д.М. Професійна емпатія практичного психолога / Д.М. Туркова // Матеріали I Міжнар.наук.-практ. конф. «Когнітивні та

- емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід», 18-19 жовт. 2013 р., м. Харків. – Х. : ХНПУ, 2013. – С. 324 – 325.
231. Узун О.Л. Основы формирования психологической готовности специалистов силовых ведомств к деятельности в экстремальной ситуации / О.Л. Узун // Стратегия развития и национальная безопасность. – 2011. – № 2. – С. 35–40.
232. Український соціум: загрози екстремальних ситуацій : монографія / Рева Г.В., Врублевський В.К., Ксьонзенко В.П., Мариніч І.В. ; за ред. В.К. Врублевського. – К. : Інтеллект, 2003. – 432 с.
233. Федорчук А.Л. Готовність майбутнього вчителя інформатики до роботи в класах фізико-математичного профілю / А.Л. Федорчук // Вісник Луганського національного ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2011. № 20 (231). – С. 137– 144.
234. Фомич М.В. Розвиток професійно важливих якостей фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Микола Володимирович Фомич. – К., 2012. – 235 с.
235. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 363 с.
236. Фрейд З. Работы о мазохизме / З. Фрейд ; [сост., пер. и коммент. А.В. Гараджи]. – М.: РИК «Культура», 1992. – 379 с.
237. Чавчавадзе Н.З. Феномен бездуховности / Н.З. Чавчавадзе // О духовности : сб. науч. статей. – Тбилиси : Мецниереба, 1991. – С. 3 – 25.
238. Чебыкин А.Я. Методика диагностики эмоциональной зрелости / А.Я. Чебыкин // Социально-психологическая природа эмпатии: проблемы и перспективы исследования. – Одесса : ЮПУ, 1996. – С.187 – 190.

239. Чепелева Н.В. Развитие личности психолога-практика в процессе обучения в вузе / Н.В. Чепелева // Украинська еліта та її роль в державотворенні : наукові записки. – 2000. – Вип. 20. – С. 224–229.
240. Черняк А.І. Організаційно-психологічні умови прогнозування професійної придатності військовослужбовців-контрактників за оцінкою їх інтелектуальних здібностей: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Анатолій Іванович Черняк. – Хмельницький, 2005. – 185 с.
241. Шадриков В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шадриков. – М. : Логос, 1994. – 320 с.
242. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. – М. : Наука, 1982. – 224 с.
243. Шадриков В.Д. Психология способностей / В.Д. Шадриков // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М. : АСТ ; Астрель, 2008. – С. 64 – 79.
244. Шафран Л.М. Теория и практика профессионального психофизиологического отбора моряков / Л.М. Шафран, Э.М.Псядло. – Одесса : Феникс, 2008. – 252 с.
245. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании / Н.И. Шевандрин. – Ч.1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М. : ВЛАДОС, 1995. – 544 с.
246. Шевченко Т.И. Особенности эмоциональных состояний сотрудников государственной пожарной охраны МЧС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 05.26.02 / Татьяна Ивановна Шевченко. – СПб., 2007. – 18 с.
247. Шмелев А.Г. Оптимальная численность выборки и психофизиологические методики / А.Г. Шмелев. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://forum.ht-line.ru/threads/optimalnajachislennost-vyborki-i-psixofiziologicheskie-metodiki.1568>

248. Шопенгауэр А. Избранные произведения / А. Шопенгауэр ; [пер. с нем.; сост., авт. вступ. ст. и примеч. И.С. Нарского]. – М. : Просвещение, 1992. – 479 с.
249. Штейнмец А.Э. Развитие эмпатии в психологической подготовке учителя / А.Э. Штейнмец // Вопросы психологии. – 1983. – №2. – С. 79 – 83.
250. Шубнякова В.А. Организационно-педагогические условия профессиональной подготовки специалистов аварийно-спасательных служб МЧС в учреждениях среднего профессионального образования: дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.08 / Виктория Аркадьевна Шубнякова. – СПб., 2010. –149 с.
251. Юдіна О.М. Тренінг як фактор розвитку емпатійності майбутніх лікарів / О.М. Юдіна // Матеріали других Ірпінських міжнар. наук.-пед. читань «Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти», м. Ірпінь. – 2004. – С. 549–557.
252. Юсупов И.М. Психология взаимопониманий / И.М. Юсупов. – Казань : Татар.кн. изд-во, 1991. – 192 с.
253. Юсупов И.М. Вчувствование, проникновение, понимание / И.М. Юсупов. – Казань : Татар.кн. изд-во, 1993. – 199 с.
254. Юсупов И.М. Психология эмпатии: дисс. ... д-ра психол. наук :19.00.01 / Ильдар Масгудович Юсупов. – СПб., 1997. – 252 с.
255. Ягупов В.В. Військова психологія / В.В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – 656 с.
256. Яковенко С.І. Теорія і практика психологічної допомоги потерпілим від катастроф (на прикладі постчорнобильської ситуації): автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Сергій Іванович Яковенко. – К., 1998. – 34 с.
257. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с.

258. Anderson J.A. Cognitive psychology and its implication / J.A.Anderson, W.H.Freeman. – [3rd ed.]. – N.-Y., 1990. – P. 150–173.
259. Bandura A. Social learning and personality development / A. Bandura, R. Walter. – N.-Y. : Holt. Rinehart and Winston,1963. – 329 p.
260. Bateson P.P.G. The characteristics and context of imprinting / P.P.G. Bateson // *Biolog. Rev.* – 1966. – № 41. – P. 177 – 220.
261. Batson Ch.D. Self-other merging and the empathy-altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. / Ch.D. Batson // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1997. – Vol. 73(3). – P. 517 – 522.
262. Batson Ch.D. Why act for the public good? Four answers / Ch.D. Batson // *Personality and Social Psychology Bulletin.* – 1994. – Vol. 20. – № 5. – P. 603 – 610.
263. Batson C.D. Empathy-induced altruism in a prisoner’s dilemma II: What is the target of empathy has defected? / Ch.D. Batson, N. Ahmad // *European Journal of Social Psychology*, 2001. –C. 25 – 36.
264. Bertakis K.D.The relationship of physician medical interview style to patient satisfaction / K.D. Bertakis, D. Roter, S.M. Putman // *Journal of Family Practice.* – 1991. – Vol. 32. –P. 175–181.
265. Bohart A.C. Empathy / A.C. Bohart, R. Elliott, L.S. Greenberg, J.C. Watson // *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* / J.C. Norcross (Ed.). – Oxford University Press, 2002. – P. 89–108.
266. Branch W.T. The ethics of caring and medical education / W.T. Branch // *Academic Medicine.* – 2000. – Vol. 75. – P. 127 –132.
267. Bronfenbrenner U. The measurement of skill in social perception / U. Bronfenbrenner, J. Harding, M. Gallwey // *Talent and society.* Princeton. – N.-Y., 1958. – P. 58 – 67.
268. Elliott R.Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change / R.Elliott, J.C. Watson, R.N. Goldman, L.S.Greenberg // *American Psychological Association*, 2004. – 366 p.

269. Fromm E. For the love of life / E. Fromm. – Michigan : Michigan University Free Press, 1986. – 454 p.
270. Guiton P. Socialisation and imprinting in brown Leghorn chicks / P. Guiton // *Amin. Behav.* – 1959. – P. 26 – 34.
271. Hebb D. Drives and the C.N.C. (Conceptual nervous system) / D. Hebb // *Psychol. Rev.* – 1955. – № 62. – P. 39 – 48.
272. Hoffman M.L. Affect and moral development / M.L. Hoffman // *Nev Directions for Child Development.* – 1982. – № 16. – P. 83 – 103.
273. Hoffman M.L. Psychological and biological perspectives on altruism / M.L. Hoffman // *Internation Jorn. of Behavioral Development.* – 1978. – Vol. I(4). – P. 323 – 339.
274. Hoffman M.L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice / M.L. Hoffman. – N.-Y. : New York University Press, 2002. – 342 p.
275. Hojat M. Physician empathy in medical education and practice: Experience with the Jefferson Scale of Physician Empathy / M. Hojat, J.S. Gonnella, S. Mangione, T.J. Nasca, M. Magee // *Seminars in Integrative Medicine.* – 2003a. – Vol. 1. – P. 25–41.
276. Hubble K. Improving Negative Emotions Recognition in Young Offenders Reduces Subsequent Crime / K. Hubble, K. Bowen, S. Moore, S. van Goozen // *PLoS ONE.* – 2015. – Vol.10(6). – e0132035. doi:10.1371/journal.pone.0132035
277. Kaus M.J. Fatigue the catalyst for tragedy / M.J. Kaus // *Flying Safety.* – 1984. – Vol. 40. – № 12. – P. 60.
278. Lederer R.J. A view of avian ecomorphology hypotheses / R.J. Lederer. – *Okol.*, 1984. – Vol. 6. – P. 119–126.
279. Margolis H. Selfishness, Altruism, and Rationality. A Theory of Social Choice/ H. Margolis. – Chicago ; London, 1982. – 224 p.
280. McCrae R.R. Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model / R.R. McCrae,

- P.T. Jr. Costa // *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* / J.S. Wiggins (ed.). – N.-Y. : Guilford, 1998. – P. 51 – 87.
281. Mehrabian A. A measure of emotional empathy / A. Mehrabian, N. Epstein // *Journ. of Personality*. – 1972. – Vol. 40. – № 4. – P. 525 – 543.
282. Mitina S.V. Empathy in the structure of psychological competence of the teacher of the higher educational institution / S.V. Mitina // *International Journal of Science Annals*. – 2018. – Vol. 1(1-2). – № 28 – 33. doi:10.26697/ijsa.2018.1-2.04
283. Popovych I.S. The Structure, Variable sand Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' Academic and Professional Activities / I.S. Popovych, O.Ye. Blynova // *The New Educational Review*. – Vol. 55 (1). – 2019. – P. 293 – 306.
284. Rogers C.R. Empatic: an unappreciated way of being / C.R. Rogers // *The Counseling Psychologist*. – 1975. – Vol. 5. – № 2. – P. 2 – 10.
285. Savchuk O.A. Professional self-determination and empathy of a person in the context of modern scientific knowledge / O.A. Savchuk // *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. – № 3(44). – Т. 1. – Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 157 – 165.
286. Scheller M. *Wessen und Formen der Sympathie. Die «Phänomenologie der Sympathiegefühle»* / M. Scheller. – Bonn, Cohtn, 1926. – 311 s.
287. Sloan S.L. The impact of life events on pilots. An extension of Alkov' approach / S.L. Sloan // *Aviat, Space and Environ* / S.L. Sloan, C.L. Cooper. – Med., 1985. – Vol. 56. – № 10. – P. 1000–1003.
288. Vavryniv O. Rescuers empathy empirical study as professionally important quality of the helping professions representatives / O. Vavryniv // *The European Journal of Education and Applied Psychology*. – Vienna : Premier Publishing s.r.o., 2019. – № 3. – S. 3 – 6.

Додаток А

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка

Оцініть, чи властиві Вам наступні особливості, чи згодні Ви із твердженнями.

1. У мене є звичка уважно вивчати осіб і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточення проявляє ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше довіряю аргументам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політиці з випадковими попутниками в потягу.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригноблює мене.
9. Моя інтуїція - надійніший засіб розуміння оточення, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої людини - нетактовно.
11. Часто своїми словами я кривджу близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко беру близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за декілька днів я відчуваю: щось повинне статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай прагну уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі докоряють мені в черствості, неувазі до них.
18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей та наслідувати їх.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя безглуздо.
23. Я здатний повністю злитися з улюбленою людиною, як би розчинившись в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я б розумів з півслова, чи без.
25. Я мимоволі або через цікавість часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо усі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти суть людини, ніж зрозуміти її.
28. Я спокійно відношуся до дрібних прикростей, які трапляються у когось з членів моєї сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірчо розмовляти з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, коли бачу людину, що плаче.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, суворістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої прикраси, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дурниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка результатів. Підраховується число збігів Ваших відповідей за ключем з кожною шкалою, а потім визначається сумарна оцінка.

1. Раціональний канал емпатії : +1, +7, - 13, + 19, + 25, - 31

2. Емоційний канал емпатії : - 2, +8, - 14, +20, - 26, + 32
3. Інтуїтивний канал емпатії: - 3, +9, +15, + 21, +27, - 33.
4. Установки, сприяючі емпатії: +4, - 10, - 16, - 22, - 28, - 34
5. Проникаюча здатність до емпатії: +5, - 11, - 17, - 23, - 29, - 35
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, +30, - 36.

Оцінки за кожною шкалою можуть варіювати від 0 до 6 балів і вказують на значущість конкретного параметра в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини на розуміння суті будь-якої іншої людини, на її стан, проблеми і поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, що відкриває шляхи емоційного і інтуїтивного віддзеркалення партнера.

Емоційний канал емпатії фіксується здатність емпатуючого входити в емоційний резонанс з оточенням - співпереживати. Емоційна чуйність стає засобом входження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку, ефективно впливати на партнера. Співучасть і співпереживання виконує роль сполучної ланки між людьми.

Інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту початкової інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів.

Установки, сприяючі або перешкоджаючі емпатії. Ефективність емпатії знижується, якщо людина прагне уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особи, переконує себе в тому, що потрібно спокійно відноситися до переживань і проблем оточення. Подібні погляди різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатійного сприйняття.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірчості, задушевності. Розслаблення партнера сприяє емпатії,

а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю і емпатійній взаємодії.

Ідентифікація в емпатії - важлива умова успішної емпатії. Це уміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. У основі ідентифікації лежить легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник може змінюватися від 0 до 36 балів: 30 балів і вище - дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній рівень, 21-15 - занижений, менше 14 балів - дуже низький.

Додаток Б

Методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES) А. Меграбяна (модифікація Н. Епштейна)

1. Я вважаю, що плакати від щастя безглуздо.
2. Мені неприємно, коли люди не уміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поряд зі мною нервує, я теж починаю нервувати
4. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина відчуває себе серед інших людей самотньо.
5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про любов викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби повинен був (повинна була) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій дуже впливають навколишні люди.
9. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
10. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану із спілкуванням з людьми.
11. Коли я бачу людину, що плаче, то і сам (сама) розстроююся.
12. Слухаючи деякі пісні, я іноді відчуваю себе щасливим (щасливою).
13. Коли я читаю книгу (роман, повість і тому подібне), то так переживаю, неначе усе, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди гніваюся.
15. Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо усі навкруги хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть.
17. Коли я приймаю рішення, відношення інших людей до нього, як правило, ролі не грає.
18. Я втрачаю душевний спокій, коли оточення чимось пригноблюване.
19. Я переживаю, якщо бачу людей, що легко засмучуються через дурниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.

21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книзі.
22. Я дуже розстроююся, коли бачу безпорадних старих людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
24. Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причин.

Виділяють наступні рівні вираженості здатності особі до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) :

82-90 балів - дуже високий рівень;

63-81 бал - високий рівень;

37-62 бали - нормальний рівень;

36-12 балів - низький рівень;

11 балів і менш - дуже низький рівень.

Бланк відповідей

| | Відповіді (в балах) | | | |
|----|---------------------|----------------|-------------------|------------|
| | Згідний | Швидше згідний | Швидше не згідний | Не згідний |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|----------|---|---|---|---|
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Σ | | | | |

Додаток В

Методика «Діагностика мотивації до досягнення успіху» Т. Елерса

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає справ, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я займаюся.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.

23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, я роблю це краще і кваліфікованіше, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і високого статусного положення.
41. Коли я впевнений в своїй правоті, то щоб доказати це я можу йти на крайні міри.

Ключ. Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді "Ні" на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Підрахуйте суму набраних балів.

Результат:

- - Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- - Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- - Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- - Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

Додаток Г

Методика «Діагностика мотивації уникнення невдач» Т. Елерса

Пропонуємо вам список слів: 30 колонок по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його.

| 1 | 2 | 3 |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| 1. Сміливий | пильний | заповзятливий |
| 2. Лагідний | нерішучий | впертий |
| 3. Обережний | рішучий | песимістичний |
| 4. Непостійний | безцеремонний | уважний |
| 5. Нерозумний | боягузливий | нерозважливий |
| 6. Спритний | жвавий | передбачливий |
| 7. Холоднокровний | поміркований | завзятий |
| 8. Стрімкий | легковажний | полохливий |
| 9. Нерозважливий | манірний | непередбачливий |
| 10. Оптимістичний | добросовісний | уважний |
| 11. Меланхолійний | невпевнений | нестійкий |
| 12. Боягузливий | недбалий | схвильований |
| 13. Нерозважливий | тихий | полохливий |
| 14. Уважний | нерозумний | сміливий |
| 15. Розсудливий | швидкий | мужній |
| 16. Заповзятливий | обережний | передбачливий |
| 17. Схвильований | розсіяний | нерішучий |
| 18. Малодушний | необережний | безцеремонний |
| 19. Лякливий | нерішучий | нервовий |
| 20. Відповідальний | відданий | авантюрний |
| 21. Передбачливий | жвавий | відчайдушний |
| 22. Приборканий | байдужий | недбалий |
| 23. Обережний | безтурботний | терплячий |
| 24. Розумний | турботливий | хоробрий |
| 25. Завбачливий | безстрашний | добросовісний |
| 26. Поспішний | лякливий | безтурботний |
| 27. Розсіяний | нерозважливий | песимістичний |
| 28. Обачний | розсудливий | заповзятливий |
| 29. Тихий | неорганізований | боязкий |
| 30. Оптимістичний | пильний | безтурботний |

Ключ.

Ви отримуєте один бал за вибір, наведений у ключі (перша цифра перед ризикою означає номер рядка, друга цифра після ризику — номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, записане в першому рядку, в другому стовпчику — «пильний»). За інший вибір бал не зараховується.

Ключ підрахунку:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат. Чим більша сума балів — тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до самозахисту; від 11 до 16 балів — середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів — високий рівень мотивації; понад 20 балів — надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, самозахисту.

Аналіз результату. Для більшої ефективності рекомендуємо результат аналізувати разом із тестами «Мотивація до успіху» та «Готовність до ризику».

Дослідження Д. Мак-Клемава свідчать, що люди з високим рівнем самозахисту, тобто страхом перед нещасними випадками, частіше потрапляють в неприємні ситуації, ніж ті, які мають високу мотивацію на успіх. Дослідження також засвідчили, що люди, які бояться невдач (високий рівень самозахисту), віддають перевагу малому чи навпаки — занадто великому ризику, де невдача не загрожує престижу. Німецький вчений Ф. Буркард стверджує, що установка на захисну поведінку в роботі залежить від трьох факторів:

- ступінь передбачуваного ризику;
- основна мотивація;
- досвід невдач на роботі.

Посилують установку на захисну поведінку дві обставини: перша — коли без ризику вдається отримати бажаний результат; друга — коли ризикована поведінка призводить до нещасного випадку. Досягнення ж безпечного результату людиною із ризикованою поведінкою навпаки послаблює установку на захист, тобто мотивацію до уникнення невдач.

Додаток Д

Методика «Діагностика рівня готовності до ризику» А. Шуберта

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності здійснити зазначені дії. Відповідаючи на кожне з 25 запитань, поставте відповідний бал за такою схемою:

- 2 бали — цілком згоден, «так»;
- 1 бал — швидше «так», ніж «ні»;
- 0 балів — ні «так», ні «ні», щось середнє;
- 1 бал — швидше «ні», ніж «так»;
- 2 бали — абсолютно не згоден «ні».

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника?
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км/год?
5. Чи можете Ви вдень після безсонної ночі нормально працювати?
6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно?
9. Чи могли б Ви під керівництвом оточення вилізти на високу фабричну трубу?
10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить?
12. Чи могли б Ви після 10 бокалів пива їхати на велосипеді?
13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом?
14. Чи могли б Ви за необхідності проїхати без білета від Талліна до Москви?

15. Чи могли б Ви здійснити автотурне, якби за кермом був Ваш знайомий, котрий нещодавно потрапив у тяжку дорожню пригоду?
16. Чи могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Чи могли б Ви, щоб позбутися тривалої хвороби з постільним режимом, погодитися на небезпечну для життя операцію?
18. Чи могли б Ви стрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Чи могли б Ви, в екстреному випадку, разом із сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому лише на шістьох осіб?
20. Чи могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Чи взялись би Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили?
22. Чи могли б Ви після 10 чарок горілки вирахувати відсотки?
23. Чи могли б Ви за наказом Вашого начальника взятись за високовольтний дріт, якби він запевнив Вас, що дріт знеструмлений?
24. Чи могли б Ви після кількох попередніх пояснень керувати гелікоптером?
25. Чи могли б Ви, маючи білети, але без грошей і продуктів, доїхати від Москви до Хабаровська?

КЛЮЧ: Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції.

Тест оцінюють за неперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від –50 до +50 балів.

Результат. Менше –30 балів: занадто обережні; від –10 до +10 балів: середнє значення; більш як +20 балів: схильність до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникання невдач (захистом). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з кількістю допущених помилок.

Додаток Ж

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

ІНСТРУКЦІЯ

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ: Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

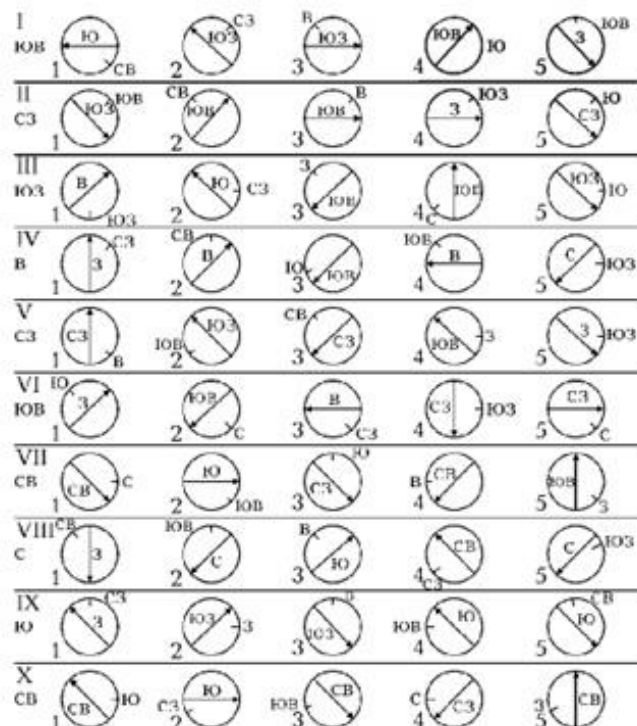
Додаток 3

Методика «Компас»

Методика призначена для визначення просторових уявлень. Оскільки існують статистично значущі кореляції показників просторового уявлення з рівнем логічного мислення, методика рекомендована для непрямой оцінки рівня логічного мислення. Методика використовується з метою профвідбору.

Зміст методики: обстежуваному пропонується на бланку 25 завдань, в кожній з яких на схематично зображеному компас позначено одне з 8 напрямків сторін світу (С, Ю, В, З, С-В, С-З, Ю-В, Ю-З) в змінній системі координат і стрілка, що показує якийсь інший напрямок, визначити яке відносно змінної системи координат і буде завданням досліджуваного. Після того як випробуваний подумки визначить напрямок компаса, він повинен записати позначення цього напрямку. Перед початком обстеження, пояснивши завдання випробуваному, необхідно розібрати один приклад. Респондента слід попередити, що повертати бланк для орієнтування по осі С-Ю не можна. Час виконання завдання - 5 хвилин.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ



Визначаються наступні показники:

- загальна кількість переглянутих компасів - продуктивність (Р);
- час виконання завдання (Т);
- кількість помилок (число неправильно зазначених компасів) (n);

Швидкість роботи обчислюють за такою формулою:

$$(P-n)/T \text{ комп/хв.}$$

$$\text{відносна частота неправильних відповідей} = (n / p);$$

Коефіцієнт успішності (А):

де С - число всіх компасів, зазначених випробуванням;

W - число неправильно зазначених компасів;

О - число компасів, яке слід було відзначити;

S - загальна кількість переглянутих компасів.

$$A = (C-W) / (C + O) * S$$

Додаток К

Методика «Прогноз (оцінка рівня нервово-психічної стійкості)»

(В. Бодров)

Інструкція: «Вам пропонується тест з 84 питань, на кожен з яких Вам необхідно відповісти «так» чи «ні». Пропоновані питання стосуються Вашого самопочуття, поведінки або характеру. «Правильних» або «неправильних» відповідей тут немає, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати – відповідайте, виходячи з того, що більше відповідає Вашому стану або уявленням про самого себе.

1. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. Запори в мене бувають рідко (або не бувають зовсім).
3. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
4. Бувають випадки, що я не стримую своїх обіцянок.
5. У мене часто болить голова.
6. Іноді я говорю неправду.
7. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини відчуваю жар у всьому тілі.
8. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
9. Буває, що я серджуся.
10. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що потрібно зробити сьогодні.
12. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
13. Сама важка боротьба для мене – боротьба з самим собою.
14. М'язові судоми і посмикування в мене бувають рідко (або не бувають зовсім).
15. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю дратівливим.
16. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
17. В гостях я тримаюся за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.
19. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я запальний.
21. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися завжди і в усьому стояти один за одного.
22. У грі я віддаю перевагу вигравати.
23. Останні кілька років більшу частину часу я відчуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних друзів, це як би додає мені ваги у власних очах .
26. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності.
27. З моїм розумом діється щось недобре.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюся щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди,, які мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи попліткувати.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Буває, що під час обговорення деяких питань я особливо не замислююся, погоджуюся з думкою інших.
37. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене в загальному влаштовує.
39. Я цілком впевнений у собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.

41. Хтось керує моїми думками.
42. Я щодня випиваю незвично багато води.
43. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт викликає у мене сміх.
44. Щасливіше всього я буваю, коли я один.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я люблю казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
48. Мене злить, коли мене кваплять.
49. Мене легко привести в замішання.
50. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
51. Часто мені хочеться померти.
52. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
53. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене .
54. До питань релігії я ставлюся байдуже, вона мене не займає.
55. Напади поганого настрою бувають у мене рідко.
56. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
57. У мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання і погляди непохитні.
59. У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова і легко збуджується.
61. Мені здається, що нюх у мене таке ж, як і у інших (не гірше).
62. Все у мене виходить погано, не так, як треба.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Велику частину часу я відчуваю себе стомлено.
65. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.

68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватися до нових умов життя, роботи, перехід до будь-яких нових умов життя, роботи, навчання здається нестерпно важким.
70. Мені здається, що по відношенню саме до мене особливо часто чинять несправедливо.
71. Я часто відчуваю себе несправедливо скривдженим.
72. Моя думка часто не збігається з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю почуття втоми від життя, і мені не хочеться жити.
74. На мене звертають увагу частіше, ніж на інших.
75. У мене бувають головні болі і запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутися в призначену годину.
78. Якщо в моїх невдачах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. У дитинстві я був примхливим і дратівливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувалися у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, еленіум, кодеїн та інші заспокійливі засоби.
82. Серед моїх близьких родичів є особи, притягалися до кримінальної відповідальності.
83. У мене були приводи в міліцію.
84. У школі я вчився погано, бували випадки, коли мене хотіли залишити (залишали) на другий рік.
- Результати опитування виражаються кількісними показниками (у балах), на основі яких роблять висновки про рівень нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє досконально вивчити особливості поведінки й стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Додаток Л

Опитувальник «Стратегії додання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS)

Особистісний опитувальник «SACS» призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки, як типів реакцій людини щодо подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфол на основі багатоосьової моделі «поведінки подолання» стресу.

Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у стресовій ситуації.

Інструкція: Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки людини в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як Ви зазвичай поводитися в таких випадках. Для цього в реєстраційному бланку позначте бал від 1 до 5, який найбільше відповідає Вашим діям. Якщо твердження повністю описує Ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте - 5 («так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить Вам, тоді поставте - 1 («ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся.
2. Ви схильні об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими як би вони зробили, опинившись на Вашому місці.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж ризикувати).
5. Ви завжди покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило Ви відкладаєте прийняття рішення в надії, що проблема вирішиться сама.
7. Ви намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, ви «виходите з себе» та можете «наламати дров».
10. Коли хто-небудь з близьких поводить з Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб ніхто не здогадався, що Ви засмучені або ображені.
11. Ви намагаєтеся допомогти іншим у вирішенні ваших спільних проблем.
12. Ви не соромитеся при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності Ви не витрачатимете свої сили повністю, вважаєте за краще їх економити.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді Ви віддаєте перевагу будь-якому заняттю, лише б забути про неприємний справі, які потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться «підігравати» іншим людям або підлаштовуватися під них (тобто «кривити душею»).
17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це нашкодить іншим.
18. Як правило, перешкоди у вирішенні проблем або досягненні бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони Вас просто «дратують».
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати вирішення від інших.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви розмірковуєте над тим, як би вчинили в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Ви вважаєте, що у всіх випадках краще «сім разів відміряти», перш ніж «відрізати».
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що можливо саме розсіється.
25. Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви - «міцний горішок», і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Ви вважаєте, що дуже корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальною людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що може стати легше на душі, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні каміння».
32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема «не варта виїденого яйця».
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, не враховуючи інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з Вашою думкою, ніж «тягнути кота за хвіст».
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. За можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.
44. Ви шукайте «слабкості» інших людей і вигідно використовуєте їх.
45. Грубість і дурість інших людей часто визивають у Вас лють («виводять Вас із себе»).
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.
47. Ви вважаєте, що спільні зусилля принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».
50. Діяти під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезо розрахувати.
51. У конфліктних ситуаціях Ви знаходите інші важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим людям зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що іноді хитрістю можна добитися більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби її досягнення.
54. В значущих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним. Обробка і інтерпретація результатів:
Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення отриманих даних за кожною із субшкал з середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній групі (професійної, вікової та ін.). Для інтерпретації

індивідуальних особливостей поведінки подолання дані конкретного реципієнта можуть бути співставлені з даними, представленими в таблиці.

Ключ до обробки даних:

| Субшкала | Номер тверджень | Результат в балах |
|-----------------------------------|--------------------|-------------------|
| Асертивні дії | 1,10,19,28*,37,46* | 20 |
| Встановлення соціального контакту | 2,11,20,29,38,47 | 25 |
| Пошук соціальної підтримки | 3,12,21,30,39,48 | 22 |
| Обережні дії | 4,13,22,31,40,49 | 17 |
| Імпульсивні дії | 5,14,23,32,41,50* | 18 |
| Уникнення | 6,15,24,33,42,51 | 19 |
| Маніпулятивні дії | 7,16,25,34,43,52 | 23 |
| Асоціальні дії | 8,17,26,35,44,53 | 17 |
| Агресивні дії | 9,18,27,36,45,54 | 19 |

| № з/п | Стратегії подолання | Модель поведінки | Ступінь вираженості | | |
|-------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------|--------------|
| | | | низька | середня | висока |
| 1 | Активна | Асертивні дії | 6-17 | 18-22 | 23-30 |
| 2 | Просоціальна | Встановлення соціального контакту | 6-21 | 22-25 | 26-30 |
| 3 | Просоціальна | Пошук соціальної підтримки | 6-19 | 20-24 | 25-30 |
| 4 | Пасивна | Обережні дії | 6-17 | 18-23 | 24-30 |
| 5 | Пряма | Імпульсивні дії | 6-15 | 16-19 | 20-30 |
| 6 | Пасивна | Уникнення | 6-12 | 13-17 | 18-30 |
| 7 | Непряма | Маніпулятивні дії | 6-16 | 17-23 | 24-30 |
| 8 | Асоціальна | Асоціальні дії | 6-14 | 15-19 | 20-30 |
| 9 | Асоціальна | Агресивні дії | 6-13 | 14-18 | 19-30 |

Додаток М

Багатофакторний особистісний опитувальник FPI (Freiburg Personality Inventory)

1. Я уважно прослухав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі запитання.
2. Вечорами я надаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе).
3. Моєму бажанню познайомитися з кимсь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях або пульсацію в ділянці шії.
6. Я швидко втрачаю владу над собою (самоконтроль), але також швидко беру себе в руки.
7. Трапляється, що я сміюсь над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю розпитувань. Про те, що мене цікавить, довідаюсь іншим шляхом.
9. Я не заходжу до кімнати, якщо невпевнений в тому, що моя поява залишиться непоміченою.
10. Я можу спалахнути, здатний розтрощити все, що потрапить під руку.
11. Почуваю себе ніяково, якщо навколишні починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає битися з переборами або б'ється так що, здається, вискочить із грудей.
13. Не думаю, що можна б було пробачити образу.
14. Вважаю, що на зло потрібно відповідати злом і завжди дотримуюсь цього.
15. Якщо я сидів і різко встав, то у мене темніє в очах або наморочиться голова.
16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.

17. У своїх вчинках я ніколи не дотримуюся думки, що людям можна повністю довіряти.
18. Можу застосувати фізичну силу, якщо доводиться відстоювати свої інтереси.
19. Можу легко розвеселити найнуднішу компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Якщо роблять зауваження стосовно моєї роботи або щодо мене особисто, то мене це зовсім не ображає.
22. Нерідко відчуваю як у мене німіють або холонуть ноги і руки.
23. Буваю несміливим у спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасливим.
25. Іноді немає жодного бажання будь-чим зайнятися.
26. Часом відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в житті я дуже багато чого робив неправильно.
28. Мені здається, що нерідко надімною сміються.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти довго не розмірковуючи.
30. Вважаю, що у мене досить підстав, щоб бути не дуже вдоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, коли інших дітей карали їхні батьки або вчителі.
33. Я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. З цікавістю стежу за тим, хто намагається виплутатись з неприємної ситуації.
36. Вважаю, що всі засоби хороші, коли треба відстояти свою думку.
37. Те, що минуло, мене мало хвилює.
38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічі з людьми, які шукають сварки зі мною.
40. Іноді видається, що я ні на що нездатний.

41. Мені здається, що я постійно перебуваю в стані напруження і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі в області сонячного сплетіння і неприємні відчуття в животі.
43. Якщо образять мого друга, я намагаюсь відімстити кривдникові.
44. Траплялось, я запізнювався.
45. У моєму житті бувало так, що я мучив тварин.
46. Зустрічаючись зі старими знайомими, я ладен кинутися їм на шию.
47. Коли я чогось боюсь, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Нерідко у мене буває такий настрій, що я із задоволенням хотів би нічого не бачити і не чути.
49. Коли лягаю спати, то засипаю через декілька хвилин.
50. Я дуже задоволений, коли можу ткнути носом когось у його помилки.
51. Іноді я можу похвалитися.
52. Беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Іноколи буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. Для свого виправдання іноді дещо вигадую.
55. Я завжди рухливий і активний.
56. Часто у мене виникає сумнів, чи справді цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.
57. Іноді раптово відчуваю, як увесь вкриваюсь потом.
58. Якщо я сильно на когось розізлюся, то можу його вдарити.
59. Мене не хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Здебільшого мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююсь і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких варто було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді у мене виникає бажання зіпсувати враження про те, чим усі захоплюються.

65. Мені подобається примушувати будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
66. Я часто нервово рухаю рукою або ногою.
67. Надаю перевагу провести вільний вечір за улюбленою справою, а не розважатися у веселій компанії.
68. У компанії поводжу себе так, як удома.
69. Часом, не задумуючись, скажу те, про що ліпше було б мовчати.
70. Боюсь бути у центрі уваги навіть у знайомій компанії.
71. Добрих знайомих у мене дуже мало.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві барви, сильний шум викликають у мене неприємні відчуття.
73. У компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розізлити.
74. Іноді думаю, то краще було б не народжуватись на світ, як тільки уявляю собі, скільки всіляких неприємностей можливо доведеться зазнати в житті.
75. Якщо хто-небудь мене образить, то дістане своє сповна.
76. Я не стримуюсь у висловах, якщо мене виведуть з рівноваги.
77. Мені подобається так задати запитання або так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Траплялось, що я відкладав те, що треба було зробити негайно.
79. Не люблю розповідати анекдоти або потішні історії.
80. Повсякденні труднощі і клопоти мене часто виводять з себе.
81. Не знаю куди подітись при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поводив себе незграбно.
82. На жаль, я належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію, коли виступаю перед численною аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююсь швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.

86. Якщо мене щось схвилювало або роздратувало, то це я відчуваю всім тілом.
87. Мені неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі особистих знайомих.
89. Якщо я посплю сьогодні менше ніж звичайно, то завтра буду почувати себе втомленим.
90. Намагаюсь поводити себе так, щоб навколишні боялись викликати моє невдоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я стаю причиною поганого настрою у кого-небудь з навколишніх.
93. Я не проти того, щоб посміятися над іншими.
94. Я належу до людей, які за словом до кишені не лізуть.
95. Я належу до людей, які до навколишніх ставляться досить легковажно.
96. У підлітковому віці я цікавився забороненими темами.
97. Іноді чомусь завдаю біль людям, яких люблю.
98. У мене досить часто виникають конфлікти з впертими людьми.
99. Часто відчуваю докори сумління через свої вчинки.
100. Часто буваю неуважним.
101. Не пам'ятаю, щоб я журився при невдачах людини, яку я терпіти не міг.
102. Часто я занадто швидко починаю упереджено ставитись до інших.
103. Часом я починаю несподівано для себе говорити про речі, в яких мало тямлю.
104. Часто в мене такий настрій, що я ладен вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко почувую себе млявим і втомленим.
106. Я люблю спілкуватися з людьми - знайомими та незнайомими.
107. На жаль, я дуже часто поспіхом оцінюю інших людей.
108. Ранком я звичайно встаю у чудовому настрої і нерідко починаю наспівувати.

109. Не почуваю себе впевненим при вирішенні важливих питань, навіть після довготривалих роздумів.
110. Трапляється так, що у суперечці я чомусь намагаюсь говорити голосніше від свого опонента.
111. Розчарування не викликають у мене сильних або тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найщасливішим я почуваю себе тоді, коли буваю наодинці.
114. Іноді охоплює нудьга і хочеться, щоб всі пересварились один з одним.

Характеристика шкал опитувальника FPI

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки по цій шкалі відповідають вираженому невротичному синдрому астеничного типу із значними психосоматичними порушеннями.. Для осіб з низькими оцінками за фактором "невротичність" характерні спокій, невимушеність, емоційна зрілість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість в планах і уподобаннях.

Шкала II (спонтанна агресивність). Високі оцінки по цій шкалі свідчать про передумови для імпульсивної поведінки. Такий тип характеризується як агресивний, імпульсивний, безпосередній, незлагідна. Низькі оцінки за шкалою свідчать про підвищену ідентифікації з соціальними вимогами, конформності, поступливості, стриманості, обережності поведінки, навіть про звуження кола інтересів і ослабленні потягів.

Шкала III (депресивність) дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки по цій шкалі відповідають про наявність зазначених ознак в емоційному стані, поведінці. Низькі оцінки за даною шкалою відображають природну життєрадісність, енергійність і підприємливість.

Шкала IV (дратівливість, збудливість) Високі оцінки по цій шкалі свідчать про нестійкому емоційному стані зі схильністю до афективного реагування. Для осіб з низькими значеннями фактора "дратівливість"

характерні такі риси, як почуття відповідальності, сумлінність, стійкість моральних принципів.

Шкала V (комунікабельність). Високі оцінки по цій шкалі дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійної готовності до задоволення цієї потреби. Подібний тип характеризується як балакучий, дружній, товариський, рухливий, підприємливий.

Шкала VI (врівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки по цій шкалі свідчать про гарну захищеність до впливу стрес. Низькі оцінки по фактору "врівноваженість" вказують на стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки.

Шкала VII (реактивна агресивність) має на меті виявити наявність ознак психопатизації екстраверсивного типу. Характеризується агресивним ставленням до соціального оточення і вираженим прагненням до домінування. Низькі оцінки за шкалою "спонтанна агресивність" свідчать про підвищену ідентифікації з соціальними нормами, конформності, поступливості, скромності, залежності і, можливо, вузькості кола інтересів.

Шкала VIII (сором'язливість). Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. Навпаки, особи, які мають низькі оцінки за фактором "сором'язливість", сміливі, рішучі, схильні до ризику, не втрачаються при зіткненні з незнайомими речами і обставинами.

Шкала IX (відкритість). Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо - відвертого взаємодії з оточуючими людьми при високому рівні самокритичності.

Шкала X (E) (екстраверсія - інтроверсія). Високі оцінки по цій шкалі характерні для осіб з вираженою екстравертованістю. Низькі оцінки за даною шкалою свідчать про виражену інтровертированності: труднощі в

контактах, замкнутість, нетовариськість, прагнення до видів діяльності, не пов'язаних з широким спілкуванням.

Шкала XI (N) (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і хороше вміння володіти собою.

Шкала XII (M) (маскулінність - фемінність). Високі оцінки по цій шкалі свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі - за жіночим. Фактор "мужність - жіночність" характеризує активність, рівень асертивності, зарозумілість, винахідливість.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

| № | Назва шкали і кількість запитань | Відповіді за номерами запитань | |
|-------|----------------------------------|---|-------------------------|
| | | Так | Ні |
| I | Невротичність 17 | 4,5,12,15,22,26,31,41,42,57,66,72,85,86,89,105 | 49 |
| II | Спонтанна агресивність 13 | 32, 35, 45, 50,64,73,77, 93,97,98, 103, 112, 114 | 99 |
| III | Депресивність 14 | 16,24,27,28,30,40,48,56,61,74,84,87,88,100 | – |
| IV | Дратівливість 11 | 6, 10,58,69,76,80,82, 102, 104,107, 110 | – |
| V | Комунікабельність 15 | 2, 19,46,52,55,94, 106 | 3,8,23,53, 67,71,79,113 |
| VI | Врівноваженість 10 | 14,21,29,37,38,59,91, 95, 108, 111 | – |
| VI I | Реактивна агресивність 10 | 13, 17, 18,36,39,43,65, 75,90, 98 | |
| VI II | Сором'язливість 10 | 9, 11,20,47,60,70,81, 83,109 | 33 |
| IX | Відкритість 13 | 7,25,34,44,51,54,62, 63,68,78,92,96, 101 | – |
| X | Екстраверсія–інтроверсія 12 | 2,29,46,51,55,76,93, 95, 106, 110 | 20,87 |
| XI | Емоційна лабільність 14 | 24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85,87,88, 102, 112, 113 | 59 |
| XI I | Маскулінність–фемінність 15 | 18,29,33,50,52,58,59, 65,91, 104 | 16,20,31,47, 84 |

Додаток Н

Комплексна програма соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників

ЗАНЯТТЯ 1.

Мета: ознайомити учасників із правилами групової роботи, дати усвідомлення щодо поняття «емпатії», її важливості у житті та у становленні фахівців допомагаючих професій, активізувати процес саморозкриття, самопізнання і відкрити в собі сильні сторони, тобто такі якості, навички, уміння, які людина приймає і цінує, які дають їй почуття внутрішньої стійкості і довіри до самої себе, формувати мотивацію самовиховання і саморозвитку, створення клімату психологічної безпеки та довіри

Вступне слово тренера. Доброго дня всім учасникам тренінгу. Роботу нашої групи ми розпочнемо із знайомства.

Вправа 1. «Будемо знайомі»

Мета: презентація учасників, створення умов для кращого знайомства членів групи.

Час: 20 хв.

Хід вправи: Тренер роздає аркуші та ручки. Кожен учасник у верхній частині листка вказує своє ім'я, потім розділяє аркуш на дві частини вертикальною лінією. Ліву позначає знаком «+», праву знаком «-». У лівій частині перераховує те, що подобається (у природі, людях, у собі), а в правій - те, що є неприємним у навколишньому середовищі («не люблю сніг, холодну пору», «ненавиджу підлих, не щирих людей» та ін.). Потім усі зачитують свої записи вголос.

Обговорення. Всі члени групи і тренер можуть задавати питання типу:

Яке твоє головне достоїнство?

Чи є у тебе негативні якості від яких ти хотів би позбутись?

Чи можеш ти їх назвати? Чи вони надто заважають тобі?

Як цікаві епізоди і значущі події вплинули на твоє життя? Та ін..

Також всі члени групи повинні відповісти на запитання:

Як я почуваю себе після виконання вправи?

Які труднощі виникали?

Вправа 2. «Мої очікування»

Мета: визначити основні побажання та очікування членів групи щодо тренінгової роботи.

Час: 15 хв.

Хід вправи: кожен учасник повинен озвучити думки щодо тренінгової роботи та очікування пов'язані із груповою роботою відповідно до тематики.

Вправа 3. «Правила роботи в групі»

Мета: ознайомити учасників із основними принципами тренінгової роботи, яких необхідно дотримуватись для досягнення максимальної взаємодії між членами групи.

Час: 10 хв.

Хід вправи: слово тренера: тренінги, як правило, проводяться за відповідними правилами. Окремі керівники соціально-психологічних тренінгів їх називають нормами або принципами. Головне, щоб ми в нашій груповій роботі їх дотримувалися, оскільки без опори на них важко уявити ефективність тренінгу. Пропоную до обговорення правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж періоду занять (зустрічей).

Правило 1. Конфіденційність. Мабуть найголовніше правило групової роботи. Кожен з нас хоче бути захищений, тому розраховує на те, що все сказане ним в групі так і залишиться в цій групі. Ми не обговорюємо за межами нашої групи те, що тут відбувалося. Цього правила необхідно дотримуватися, навіть з метою досягнення максимальної відкритості та створення довірливої атмосфери в групі.

Правило 2. «Власна думка» Кожен учасник має право на власну думку, на можливість її висловити. Проте, повинен поважати та приймати думку інших учасників.

Правило 3. «Я-звернення». Кожен учасник повинен говорити про себе і про свої переживання, без узагальнень рефлексії інших учасників.

Правило 4. «Тут і тепер». Все відбувається в теперішньому часі, усі питання і проблеми, які виникають, повинні вирішуватися в групі у момент їх виникнення або усвідомлення. Обговоренню підлягає тільки те, що відбувається «тут і зараз».

Правило 5. «СТОП». Кожен член групи має право відмовитися від участі в одній із вправ, а також відмовитися відповідати на те або інше питання членів групи.

Правило 6. «Активність». Психологічний тренінг належить до активних методів навчання і розвитку, тому активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Кожен зобов'язаний на усіх заняттях активно висловлювати свої думки і виражати почуття. Більшість вправ вимагають включення та активної участі усіх членів групи. Необхідно пам'ятати, що від активності кожного члена групи залежить реалізація мети тренінгової роботи..

Ці правила можуть доповнюватися і приймаються як керівництво до дії.

Вправа 4. Лекція-дискусія «Що таке емпатія і чи потрібна вона мені?»

Мета: виявлення рівня обізнаності учасників щодо проблеми емпатії, розуміння її актуальності, зацікавлення учасників.

Час: 15-20 хв.

Здатність до емпатії полягає у вмінні надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об'єкта емпатії. Деякі науковці вважають, що емпатія - це емоційна здатність реагувати на сигнали, що передають емоційний досвід іншого. Інші визначають емпатію як поведінкову здібність, яка проявляється в допомагаючій, сприяючій та альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання чи проблеми іншої людини.

Гуманізація відносин в суспільстві передбачає наявність уміння зрозуміти іншу людину, увійти в її положення, а також здатності до співпереживання та співчуття, що в свою чергу спонукає до допомоги. Саме здатність людини співпереживати іншим виступає як один з основних мотиваційних чинників вибору таких різновидів допомагаючих професій як рятувальник, лікар, психолог, педагог, соціальний працівник та ін..

Розглядаючи діяльність рятувальників можемо сказати, що успіх у виконанні службового обов'язку залежить не лише від знань, вмінь та навичок отриманих на університетських лавах. Оскільки рятувальники свідомо йдуть на ризик виконуючи свій професійний обов'язок, то важливими також будуть моральні, вольові та особистісні якості особистості.

Оскільки професійна діяльність рятувальників пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням та ризиком для життя саме бажання допомогти людям у багатьох випадках переважає над страхом смерті, що дає можливість успішно виконувати професійне завдання. Саме емпатія, у формі допомагаючої поведінки буде мобілізувати та спонукати їх до здійснення аварійно – рятувальних дій, спрямованих на порятунок потерпілих.

Таким чином, можемо стверджувати, що емпатія сприяє розвитку альтруїстичного стилю поведінки та гуманних відносин загалом. У психології наразі немає комплексних досліджень, де емпатія розглядається як цілісна властивість особистості, в поєднанні її якісних і змістовних показників, також спостерігаємо, що практично відсутні дослідження емпатії як професійно важливої якості представників допомагаючих професій. Проте, впевнено можна говорити про те, що емпатійне співчуття та співпереживання є мотивом у діяльності представників допомагаючих професій.

Обговорення. Чи важливо проявляти співчуття та співпереживання іншим людям? Чи потребуєте Ви співчуття та співпереживання до себе? Які емоції та почуття у Вас викликає людина, яка потребує допомоги?

Вправа 5. ««Жива» статуя»

Мета: вироблення навичок м'язового контролю, усвідомлення тілесних відчуттів, зняття зайвої напруги.

Час виконання: 15 хвилин.

Хід вправи: Дана вправа передбачає чергування напруження й розслаблення всього тіла. Починається вправа у колі. За командою ведучого «Статуя оживає» учасники починають інтенсивно рухатись всім тілом встією територією. Інтенсивність рухів для кожного учасника є довільною. Почувши команду «Статуя завмирає» учасники застигають у тій позі, в якій застала їх команда, напружуючи до межі все тіло. Ведучий кілька разів чергує обидві команди, довільно міняючи час виконання тієї й іншої. Важливою умовою успішного виконання даної вправи буде максимальне напруження та розслаблення наскільки це можливо. Тільки тоді зміни будуть найбільш відчутні.

Обговорення. Чи важко Вам вдалося зняти напругу у м'язах? Що заважало, а що навпаки сприяло розслабленню?

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 2.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьогоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Очі в очі»

Мета: формування у членів групи довіри один до одного і розвиток соціальної перцепції, допоможе зламати деструктивні бар'єри в спілкуванні, краще пізнати себе й інших членів групи.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: Група ділиться на дві частини (рівні за кількістю осіб), утворює два кола (внутрішнє та зовнішнє) та довільно ділиться на пари. Впродовж 1-2 хвилин учасники мовчки дивляться в очі один одному. Задаючи та відповідаючи подумки собі на питання, хто переді мною, яка ця людина, які почуття вона у мене викликає? За командою ведучого утворити нову пару, перемістившись колом на один крок. Вправа вважається виконаною, коли кожен з учасників попрацює в парі зі всіма членами групи.

Під час виконання вправи необхідно звернути увагу на те, кому було легко дивитися в очі, а кому важко.

Обговорення. Які у вас почуття і переживання? З ким було легко чи важко невербально спілкуватися? Чи були ви емпатійні? Чи вдалося проникнути у внутрішній світ ваших партнерів? Що цьому сприяло чи заважало?

Вправа 2. «Спільна мова»

Мета: формування навичок встановлення та підтримки психологічного контакту за певних умов, розвиток чутливості до розуміння стану іншої людини.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Група ділиться на трійки, які повинні домовитися про дещо між собою (наприклад де, коли та навіщо вони мають зустрітися). Але в них є обмеження в засобах спілкування: один гравець із зав'язаними очима і не рухається, другий заціпенів і також не рухається, третій теж не може розмовляти й у нього зав'язані очі.

Обговорення. «Як вам було у тій чи іншій ролі? Ваші враження? Що вам дала ця вправа?».

Вправа 3. Релаксація «4 стихії»

Мета: формування здатності до збереження емоційної рівноваги, зняття фрустрованості організму при наявних природних подразниках.

Час: 5хв

Хід вправи: Прийміть максимально зручну позу для Вас в даний момент, закрийте очі, зробіть глибокий вдих та в тричі повільніший видих (три рази). Давайте спробуємо сконцентрувати себе на чотирьох головних стихіях: вода... земля... вогонь... повітря...

Вода: уявіть собі, як Ви приймаєте ванну, плаваєте в басейні, бігаєте в легкому одязі під дощем, гуляєте по пляжі та пальцями ніг торкаєтесь до води, ловите потік води у міському фонтані, стрибаєте у велику калюжу та ін..

Земля: уявіть собі, як Ви доглядаєте за кімнатними рослинами, гуляєте в парку, лежите на землі (на дачі, в горах або іншому приємному місці), саджаєте клумби у дворі, т ін.

Вогонь: уявіть собі, як Ви дивитесь на свічку, дивитесь на вогонь в каміні, читаєте книгу при свічці, запалюєте сірник і подивитесь на нього, виберіться на шашлик, дивитесь на розпалене багаття, грієтесь біля нього.

Повітря: уявіть собі, як Ви після душу, де змили з себе бруд, вкрившись тонким рушником виходите на балкон, у грозу відкрити всі вікна і насолоджуватися запахом, запалити ароматні палички, гуляєте по вулиці у вітряну погоду в легкому одязі (пам'ятаєте, що можна і застудитися), вдихаєте повітря на вулиці о 5 годині ранку.

А може ваша фантазія ще щось підкаже ...

Обговорення: Що Ви відчували? Приємні чи неприємні емоції виникали під час виконання вправи? Чи легко було зосередитись? Чи щось заважало? Які відчуття у Вас після виконання вправи?

Домашнє завдання «Я – майбутній рятувальник».

Написати есе на тему «Я – майбутній рятувальник». У творі висвітлити свою думку щодо особливостей професії рятувальника, якостей якими має бути наділений рятувальник і які наявні в самого.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 3.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьогоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Я – майбутній рятувальник» (домашнє завдання)

Мета: усвідомлення важливості майбутньої професії, розуміння своїх сильних та слабких сторін в ній.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: учасники тренінгу зачитують свої есе, обговорюють професійно важливі якості рятувальників, діляться враженнями та думками щодо формування професійно важливими якостями.

Вправа 2. «Подолання життєвих труднощів».

Мета: усвідомлення власних сильних сторін, почуттів та переживань.

Час: 10-15хвилин.

Хід вправи: Члени групи по черзі зображають, як вони долають життєві труднощі на вузькій стежці (перешкодою може бути стілець чи інший предмет). Накреслюється стежка, якою людина прямує до певної мети й натрапляє на перешкоду. Група спостерігає, як кожен долає її.

Обговорення. «Які почуття та переживання виникали у вас, коли ви самі долали перешкоди і коли це робили інші учасники?».

Вправа 3. «Спробуй мої почуття»

Мета: розвиток емпатії, формування здатності розуміти почуття та переживання інших людей.

Час: 20-25 хвилин.

Матеріали: папір А4, кольорові олівці.

Хід вправи: Кожен учасник повинен намалювати людину (дитину), яка викликає емпатію (можливо, фізично слабка людина, дитина, яку постійно дражнять, цькують, особа, як втратила когось із родичів і т. п.). На виконання завдання дається час 10 хвилин.

Наступний етап – презентація малюнка. Учасник повинен розповідати про намальовану особу від її імені. Слід звертати увагу на стан у якому перебуває людина, які почуття та емоції її переповнюють, що її найбільше хвилює. Опишіть ті ситуації, які викликають у цієї особи стрес, сильні переживання, емоційний тиск.

Обговорення. «Що ви відчуваєте після проведення вправи? Що найбільше вразило, зачепило?».

Вправа 4. «Надзвичайний» відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному

відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 4.

Рефлексія емоційного стану «Відчуй, що в тебе в середині»

Мета: вироблення навичок рефлексії та самодіагностики стану, занурення у власний внутрішній світ. Зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15 хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Учасники повинні заплющити очі і розслабитись; заглибитися в себе і відчутти, що відбувається всередині. Кожен учасник, не відкриваючи очей має описати свій стан у цей момент, спробувати визначити причини виникнення цього емоційного стану.

Обговорення. «Як я почуваю себе після виконання вправи?».

Вправа 1. «Спільні дії»

Мета: активізація учасників, розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей, вміння налагоджувати ефективну взаємодію.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Учасники діляться на пари і після команді починають імітувати спільну діяльність: розгортання рукава, рубання дров, виїзд на виклик, робота на пожежній pompі, приготування їжі, збирання яблук у саду тощо. Через 1-2 хвилини змінюється вид діяльності.

Обговорення. «Чи вдалося досягнути спільних дій? Чи зручно ви себе почували? Яку стратегію ви обрали для досягнення мети?».

Вправа 2. «Емпатійні рятувальники»

Мета: розвиток і вдосконалення емпатійних здібностей в єдності із підвищенням професійних навичок, формування мотивації надання допомоги.

Час: 60 хв.

Місце проведення: психолого-тренувальний полігон Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Хід вправи: У первинній оперативній інформації було сказано, що в зоні загоряння залишилися люди. Попередньо визначено, що це мати з дитиною (двоє маленьких дітей, вагітна жінка та ін.). Учасники тренінгу повинні пройти смугу перешкод, та в короткий термін знайти потерпілих.

Обговорення. «Що Ви відчували, коли поступила первинна інформація?», «Чи не виникало думок про те, що Ви не встигнете врятувати потерпілих? Чи не відчули Ви від цієї думки зміни фізіологічних показників, підвищення тривоги, тощо?», «Які емоції відчували коли знайшли/не знайшли потерпілих»

Вправа 3. «Надзвичайний» відеоролик

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 4. Релаксація «Наповни тіло енергією»

Мета: вироблення навичок м'язевого контролю.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: учасники повинні щосили зігнути та напружити вказівний палець правої руки. Відчуваєте як розподіляється енергія та напруга? Можливо у інші пальці правої руки? Можливо у кисть руки, лікоть, плече, шию? Відчуваєте напругу у лівій руці?

Залишайте палець напруженим, але постарайтеся зняти напруження із інших частин тіла. Ніщо не повинно обтяжувати чи обмежувати Вашу руку. Рука має рухатись вільно, але палець повинен залишатися напруженим. Спробуйте зняти напругу з інших пальців та поступово розслабити вказівний палець. Спробуйте напружити ліву ногу. Постарайтеся ніби вдавнити п'ятку у землю. Чи не відчуваєте напруги у правій нозі? Встаньте. Нахиліться і торкніться руками землі (наскільки це можливо). Напружте спину, ніби у вас на спині великий вантаж. Де зараз відчувається найбільша напруга? Затримайтеся в такому положенні на декілька хвилин. Після того випряміться, підніміть руки вгору і різко скиньте.

Домашнє завдання «Щоденник добра».

Завдання для учасників: Кожен із нас повинен створити свій щоденник. У цьому щоденнику у вигляді таблиці необхідно вписати людей які потребували Вашої допоги (перша колонка) та емоції які у Вас виникали коли ви бачили цих людей (другий колонка). У третій колонці необхідно описати як проявлялася Ваша емпатія у форі допомагаючої поведінки.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 5.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьогоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Як вчиниш ти?»

Мета: розвиток співчуття до оточуючих, здатність піклуватися про потребуючих.

Час: 20-30хв.

Хід виконання: Учасникам пропонуються до розгляду певні життєві ситуації ситуації. Кожен повинен ознайомитися із цими ситуаціями та розповісти про емоції які вони викликають. Також кожен учасник має знайти вихід із ситуації, що склалася.

1. Ви бачите, що дитина 3-4 років стоїть сама на вулиці та плаче.
2. Звільнили Вашого колегу по роботі.
3. Ви поспішаєте, а чоловік перед Вами не може виконати трансакцію в терміналі.
4. Ви їдете в авто і бачите на узбіччі задимлений автомобіль.
5. Під час важливих змагань із пожежно-прикладного спорту, один із учасників Вашої команди травмувався і тим самим привів Вашу до поразки.
6. Прибувши на виклик із аварійно-рятувальною командою Вам повідомили, що в осередку виникнення пожежі є троє маленьких дітей.

7. Під час локалізації надзвичайної ситуації Ви помітили, що один із Ваших колег зник.

Обговорення. Які емоції викликали у Вас дані ситуації? Чому саме такий вихід? Чим Ви керувалися шукаючи вихід із ситуації, що склалась? Чи були моменти коли ви вагалися, що зробити в даній ситуації.

Вправа 2. «Злість в емпатії».

Мета: зрозуміти причину злості на об'єкт емпатії з метою її подальшого блокування.

Час: 15-20хв.

Хід вправи: пригадайте або змодельуйте ситуацію коли Ви відчували злість до людини якій надавали допомогу.

Обговорення. Чому Ви відчували саме злість в даній ситуації? Які емоції у Вас виникли внаслідок того, що ви відчували злість на людину якій потрібна допомога?

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 6.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 2. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4)

Вправа 3. «Професійне «Я» майбутнього рятувальника»

Мета: підвищення впевненості та самооцінки, гармонізація емоційного стану, розвиток позитивної концепції «Я-професіонал».

Час: 10-15 хв.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти. На зображенні сонця написати власне ім'я або професійний клич. Потім листок передається в праву сторону, іншому учаснику. Кожен наступний учасник який отримає листок, повинен домалювати промінець та написати професійну якість притаманну власнику.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 7.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. ««Надзвичайний» відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками

і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 2. «Музична релаксація».

Мета: зняти емоційну напругу, налаштуватися на позитивну та активну тренінгову роботу.

Час: 15-20хв.

Хід вправи: Учасники під музику (будь – яка спокійна та розслабляюча мелодія) мелодія) слухають текст та виконують вказівки. Прийміть зручну позицію та закрийте очі. Уявіть собі, що Ви знаходитесь на березі моря. Теплий вітерець ніжно огортає вас. Ніжки гріються в теплом пісочку. Підведіться і підійдіть до моря, спробуйте зловити руками хвилю.

Зараз перенесіться в густий ліс. Доторкніться до міцних крон дерев. Візьміть у руки листя. Чи не чуєте цей дивний пташиний спів? Вдихніть на повну свіже повітря.

Спробуйте перенестися у те місце або місця, де ви відчували себе добре, спокійно, задоволено. Затримайтеся там на деякий час.

Обговорення. Які емоції Ви отримували коли перенеслися у приємні для Вас місця? Скільки часу ви там перебували? Чи не покинули ви приємне для Вас місце занадто рано? Якщо так, то чому на Вашу думку?

Вправа 3. «Почуй музику моєї душі».

Мета: сформувати здібність відчувати емоційні стани інших людей, розвинути спостережливість для розуміння емоційного стану іншої людини.

Час: 25-30хв.

Хід вправи: Перед учасниками лежать музичні інструменти. Кожен по черзі повинен вибрати собі той, який йому найбільше до вподоби. Після

вибору учасник має зіграти на ньому мелодію, яка на його думку відображала б його емоційний стан. Інші учасники слухаючи мелодію, мають спробувати визначити який емоційний стан переважає у автора цієї мелодії.

Обговорення. Що дозволило Вам зрозуміти які емоції зараз відчуває виконавець? Це сама мелодія чи вербальний вияв емоцій?

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 8.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Поганий рятувальник»

Мета: вміння усвідомлювати свої слабкості і недоліки, вміння «тримати удар», усвідомити свої недоліки в професійному становленні і у деяких вчинках; сформувати вміння коректно висловлювати та сприймати критику.

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Один учасник виконує роль «поганого рятувальника». Інші утворюють дві групи «обвинувачення» та «захисту». Завданнями групи «обвинувачення» є видзначити негативні якості «поганого рятувальника» і описати особливості її прояву. «Захисники» повинні знайти пояснення прояву цієї якості і дати більш позитивну характеристику «поганому рятувальнику». Потім слово дається головному героєві «поганому

рятувальнку». Він повинен висловитися з приводу почутого, описати своє емоційне ставлення до ситуації.

Обговорення: вміння усвідомлювати свої слабкості і недоліки, вміння «тримати удар».

Вправа 2. «Навики саморегуляції в стресовій ситуації»

Мета: визначення основних способів керування своїми емоціями для успішного формування стрес-долаючої поведінки.

Час: 30-35 хв.

Хід вправи: Учасники тренінгу діляться на три групи. Кожна група, на основі досвіду її учасників, повинна назвати можливі варіанти боротьби із негативними емоціями.

Обговорення. Чи є схожі способи варіанти боротьби із негативними емоціями у інших учасників? Чи приглянулися Вам способи боротьби із негативними емоціями. Які використовують інші учасники?

Вправа 3. «Надзвичайний відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 4. «Бланс напруги – розслаблення»

Мета: набуття навичок м'язевого контролю, усвідомлення власних тілесних відчуттів.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасникам повинні встати прямо й зосередити свою увагу на лівій руці, а потім максимально напружити її. Декілька секунд потрібно втримувати напругу, а потім різко скинути та розслабити руку. За аналогією по черзі все проробити з правою рукою, лівою і правою ногами, попереком, шиєю.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 9.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа1. «Надзвичайний відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі

рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 2. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4)

Вправа 3. «Мобілізуючий подих»

Мета: тонізуючий ефект, налагодити дихання.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Вихідне положення – стоячи або сидячи (спина пряма). Максимально видихнути повітря з легеней, потім зробити глибокий вдих, затримати подих на 2секунди, видих – такої самої тривалості як вдих. Фаза вдиху повинна поступово збільшуватися. Приблизний варіант тривалості виконання:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Першою цифрою позначено тривалість вдиху, у дужках вказано паузу (затримка подиху), потім – фаза видиху:

Подих регулюється рахунком тренера, а краще – за допомогою метронома, а вдома – уявним рахунком того, хто займається.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 10.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Карусель скарг»

Мета: розвиток внутрішнього співчуття щодо проблем інших людей, вироблення мотивації надання допомоги.

Час: 30-35хв.

Хід вправи: учасники утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє). Внутрішнє коло виконує роль експертів (слухачів), а зовнішнє ділиться своїми проблемами. Проблема обов'язково має бути справжньою та однією для всіх експертів. Кожен учасник який скаржиться, має за дві хвилини висловити суть проблеми та спільно із експертом знайти можливі шляхи вирішення ситуації що склалася. Вправа вважається завершеною коли кожен учасник повернувся до свого першого експерта. Після завершення, учасники формують одне коло і обговорюють особливості вправи. Можливий такий варіант, що учасники захочуть обмінятися ролями, необхідно надати їм таку можливість.

Обговорення. Які емоції виникали коли Ви слухали/висловлювали проблему? Чи важко було в короткий термін висловити суть проблеми? Які відчуття виникали коли необхідно було надати рекомендації? Що Вас найбільше зачепило: сама проблема чи те як її подали?

Вправа 2. «Надзвичайний» відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 3. М'язева релаксація «Розподіл м'язевої енергії»

Мета: вироблення навичок м'язевого контролю.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: учасники повинні щосили зігнути та напружити вказівний палець правої руки. Відчуваєте як розподіляється енергія та напруга? Можливо у інші пальці правої руки? Можливо у кисть руки, лікоть, плече, шию? Відчуваєте напругу у лівій руці?

Залишайте палець напруженим, але постарайтеся зняти напруження із інших частин тіла. Ніщо не повинно обтяжувати чи обмежувати Вашу руку. Рука має рухатись вільно, але палець повинен залишатися напруженим. Спробуйте зняти напругу з інших пальців та поступово розслабити вказівний палець. Спробуйте напружити ліву ногу. Постарайтеся ніби вдавнити п'ятку у землю. Чи не відчуваєте напруги у правій нозі? Встаньте. Нахиліться і торкніться руками землі (наскільки це можливо). Напружте спину, ніби у вас на спині великий вантаж. Де зараз відчувається найбільша напруга? Затримайтеся в такому положенні на декілька хвилин. Після того випряміться, підніміть руки вгору і різко скиньте.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 11.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьогоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4)

Вправа 2. «Концентрація на рахунку»

Мета: зняття емоційної напруги, вміння дистанціюватися від сторонніх думок.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Спробуйте подумки повільно порахувати від 1 до 10 і зосередитись на цьому рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися й ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 12.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Професійний портрет товариша».

Мета: розвиток вміння оцінити професійні якості товариша та самомотивації професійного розвитку.

Час: 25-30хв.

Хід вправи: Кожен учасник упродовж 5-6 хвилин формує «професійний портрет» одного з членів групи. Для того, щоб кожний член групи отримав портрет, потрібно приготувати картки з іменами. Кожний учасник витягує картку, за винятком своєї, і складає «портрет».

У «портреті» повинно бути не менше 10-12 професійних рис характеру та особливостей, манер поведінки, що характеризують саме цю людину. Автор «професійного портрету» зачитує свою інформацію перед групою, а інші учасники намагаються вгадати, про кого йде мова.

Під час обговорення інші учасники називають свої кандидатури, аргументуючи належність «професійного портрета». Той, хто впізнав себе в представленому портреті, також має право заявити про це і обґрунтувати свій висновок.

Автор «психологічного портрета» не повинен відразу говорити, хто з учасників правий. Він робить це лише після того, як висловляться всі, хто бажає.

Обговорення. Чи важко було впоратися з поставленим завданням? Що нового ви дізналися про себе? Що вам допомогло чи заважало скласти «психологічний портрет» товариша? Які почуття викликали у вас описи учасників?

Вправа 2. «Надзвичайний відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 3. «Концентрація на нейтральному предметі»

Мета: зняття емоційної напруги, уміння зупиняти потік думок.

Час: 20 хв.

Хід виконання: Протягом декількох хвилин спробуйте сконцентрувати свою увагу на будь-якому нейтральному предметі.

Виконайте наступні умови:

Запишіть десять найменувань предметів, речей, подій, які для Вас є приємними.

Повільно порахуйте предмети, які не мають емоційного забарвлення для вас: листки на гілці, букви написані в зошиті, стілець за порожньою партою і т.д.

Потренуйте свою пам'ять, спробуйте згадати двадцять справ, які Ви зробили вчора.

Протягом двох хвилин згадайте ті якості, які вам найбільше в собі подобаються і надати приклади кожної з них.

Обговорення. Чи вдалося вам довгостроково зосередити свою увагу на якому-небудь об'єкті? На чому легше втримувати увагу – на предметі або звуці?

Від чого це залежить? Які властивості уваги необхідні для концентрації?

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 13.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Надзвичайний» відеоролик»

Мета: ознайомлення із особливостями і складнощами професійної діяльності, споглядання емпатогенної ситуації зі сторони та формування мотивації допомагаючої поведінки (емпатійних дій).

Час: 20-25хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується перегляд ролика відзнятого на пожежі, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру за участі рятувальників. До розгляду пропонується робота, проведена рятувальниками і аналіз можливих психологічних проблем які могли виникати при виконанні бойового завдання.

Обговорення. Які емоції Ви відчували при перегляді відеоролика? Опишіть одним словом які переживання, емоції, відчуття виникли при перегляді відеоролика? Аналізуючи роботу рятувальників в даному відеоролику, чи спостерігались прояви професійної емпатії? Чи виступала емпатія мотивом надання допомоги.

Вправа 2. «Емпатійні рятувальники» (див. зан. 4)

Вправа 3. «Я пишаюся...»

Мета: розвинути почуття власної значущості та здатність до рефлексії.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: Виконайте наступні завдання:

1. Перерахуйте п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтесь.
2. Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтесь найбільше.
3. Встаньте і промовте, звертаючись до усіх: «Я не хочу хвалитися, але..», і доповніть фразу словами про своє досягнення.
4. Невербальними засобами продемонструйте свою гордість.
5. Тричі повторіть вербально і невербально про те, чим ви пишаєтесь.

Обговорення. Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями? Як вам здається, у момент вашого виступу інші переживали те ж саме, що і ви? Що викликало переживання? Чи важко було виконати завдання?

Рефлексія заняття.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання відчували учасники тренінгу.

Час: 10-15хв

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від заняття.

ЗАНЯТТЯ 14.

Рефлексія емоційного стану.

Мета: зрозуміти, які емоції та переживання переповнюють учасників тренінгу.

Час: 10-15хв.

Хід вправи: кожен учасник ділиться своїми враженнями від попереднього заняття та висловлює свої сьгоднішні очікування та переживання.

Вправа 1. «Щоденник добра» (домашнє завдання)

Мета: усвідомити свою емпатійність, її межі та особливості прояву.

Час: 25-30 хв.

Хід вправи: Учасники демонструють свої щоденники та діляться враженнями щодо проблем та емоцій, які виникали в ході надання допомоги.

Обговорення. Як ви можете пояснити емоції, що виникали у вас? Проаналізуйте за яких умов вам було легко/важко допомагати та проявляти емпатію

Вправа 2. «Мої враження»

Мета: зрозуміти, які позитивні зміни відбулися внаслідок проходження тренінгу.

Час: 20-25 хв.

Хід вправи: Учасники повинні проаналізувати все те, що з ними відбувалося. Зафіксувати позитивні зміни та пообіцяти собі та присутнім продовжувати працю на собою

Вправа 3. «Професійний комплімент»

Мета: підняти настрій учасників тренінгу, підкреслити цінність професійної діяльності рятувальників, вмотивувати на підвищення професійної кваліфікації.

Час: 10-15 хв.

Хід вправи: Учасники по колу повинні зробити комплімент щодо професійних якостей, вмінь та навичок іншому учаснику.

Обговорення. Як ви почувалися коли говорили/отримували комплімент?

Вправа 4. «Оплески»

Мета: емоційна розрядка учасників, позитивне завершення тренінгу

Час: 5хв.

Хід вправи: Тренер: «Ми з вами добре працювали впродовж усього тренінгу, тому хочу Вам запропонувати гру. Я починаю аплодувати усій групі за пройдену роботу, а згодом вказую на одного із учасників і він теж починає аплодувати і так далі аж поки всі учасники не почнуть аплодувати».

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО ТРЕНЕРА