

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

ORCID: [0000-0002-5166-6887](https://orcid.org/0000-0002-5166-6887)

*У статті проаналізовано погляди на емпатію, зокрема, особистісний та професійний. Розглянуто роль емпатії у професіях допомагаючого типу, а саме психологів, медиків, соціальних працівників, працівників аварійно-рятувальних служб. Встановлено, що емпатія виступає як мотив-посередник у допомагаючій діяльності та проявляється у різних формах, таких як допомога, просоціальна і альтруїстична поведінка. Теоретично обґрунтовано зміст комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. Показано, що впровадження комплексної програми соціально-психологічного тренінгу сприяло формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників, а також розвитку інших професійно важливих якостей, зокрема, готовність до ризику, мотивація досягнення успіху, високий рівень просторових уявлень, високий рівень нервово-психічної стійкості, впевненість, використання активних дій у стресових ситуаціях, підвищений рівень готовності до екстремальної діяльності. Оскільки при розробці тренінгу було враховано особливості професійного та особистісного становлення майбутніх рятувальників, актуальні проблеми службової діяльності, у спілкуванні та міжособистісних стосунках.*

**Ключові слова:** емпатія, професійна емпатія, допомагаючі діяльність, майбутні рятувальники, тренінг.

**Постановка проблеми.** Аналізуючи погляди на емпатію можна стверджувати, що здебільшого вона розглядається в двох основних контекстах – загальнолюдському та професійному. В різних психологічних теоріях емпатію вважають важливим чинником індивідуального та професійного розвитку особистості. Також емпатія є необхідною умовою розвитку особистості, її емоційної зрілості та міжособистісного взаєморозуміння.

Розглядаючи емпатію в професійній діяльності беремо до уваги роботу фахівців, яка полягає у наданні допомоги людям, які потрапили у складну життєву ситуацію. Це представники таких професій як психологи, медики, соціальні працівники, працівники аварійно-рятувальних служб (рятувальники)

та інші. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивуючим фактором у діяльності допомагаючих професій. Проблема емпатії як мотива-посередника у допомагаючій діяльності виступає у різних формах, таких як допомога, просоціальна та альтруїстична поведінка. Ряд науковців вважають, що альтруїстична поведінка – справжня, яка не вимагає соціального заохочення та спрямована на допомогу, вмотивована саме емпатією.

Вважаємо, що професійна емпатія є однією із професійно важливих якостей рятувальників. Тому, доцільно шукати можливі шляхи її формування у даних фахівців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** 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» (Шадріков, 1994).

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 (Вачков, 1998).

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.

Останнім часом більше уваги приділяється впровадженню тренінгів в процес підготовки студентів закладів вищої освіти. Це обумовлено тим, що тренінг на відміну від традиційних форм передач 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.

Соціально-психологічний тренінг включає в себе сукупність активних методів навчання та передбачає групову форму роботи. 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.

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.

**Мета статті** – обґрунтувати тренінг як один з найбільш ефективних соціально-психологічних шляхів формування професійної емпатії.

**Виклад основного матеріалу та результатів дослідження.** 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, Н. Самоукіної, О. Алпатової, О. Главника, Т. Яценко. Так, наприклад, О. Юдіна розглядає тренінг як ефективний фактор розвитку емпатії майбутніх лікарів. М. Барна та Я. Сухенко впровадили власні програми тренінгу спрямовані на формування емпатії. Я. Сухенко вважає що емпатія сприяє розвитку саморегуляції практичного психолога.

Слід зазначити, що у процесі складання комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників враховано 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.

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.

Програма складається 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 включено відео із стихійних лих, катастроф, пожеж, надзвичайних та екстремальних ситуацій. Після перегляду відбувся 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.

На початку необхідно обговорити відповідні правила, яких необхідно дотримуватись під час роботи в тренінговій групі. Окремі керівники соціально-психологічних тренінгів їх називають нормами або принципами. Потрібно 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 дотримуватимемось 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.

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.

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 розуміти почуття та переживання інших людей, формування мотивації допомагаючої поведінки (здатності до емпатійних дій), розвиток співчуття до оточуючих, здатність піклуватися про потребуючих, розуміння причин злості на об'єкт емпатії з метою її подальшого блокування, підвищення впевненості та самооцінки, працювати 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'язового контролю, усвідомлення власних тілесних відчуттів.

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 мотивації покращення професійної кваліфікації, здійснити емоційну розрядку учасників, позитивне завершення тренінгу.

Кожне заняття має 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 сьгоднішні 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. Необхідно розглянути проблему свідомого ризику, з яким часто зустрічаються рятувальники. Існує думка що бажання рятувальника 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. Проте, 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 включення 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, задіяно занадто багато власних ресурсів, 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 навчитись блокувати її в подальшому було використано вправу «Злість в емпатії». Учасники повинні пригадати або змоделювати коли Ви відчували злість до людини якій надавали допомогу (обрати із пропонуванних 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 майбутніх рятувальників було розроблено 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.

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 потерпілих), які емоції відчували коли знайшли/не знайшли потерпілих, чи спостерігались психофізіологічні зміни, підвищення тривоги, тощо.

Фактори розвитку професійної емпатії виступають також мотивація професійного розвитку та досягнення успіху, тому було розроблено 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; сформуванню 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 псевдонім. Потім листок передається в праву сторону, іншому учаснику. Кожен наступний учасник який отримує 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 пропонується до застосування ряд вправ, зокрема, «Розподіл м'язової енергії», «Мобілізуючий подих», «Баланс напруги – розслаблення», «Навики саморегуляції в стресовій ситуації», «Наповни тіло енергією», «4 стихії», «Концентрація на рахунок», «Концентрація на нейтральному предметі». Дані вправи дають можливість 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.

**Висновки.** Загалом, впровадження тренінгу сприяло формуванню професійної емпатії майбутніх рятувальників, а також розвитку інших

професійно важливих якостей, зокрема, готовність до ризику, мотивація досягнення успіху, високий рівень просторових уявлень, високий рівень нервово-психічної стійкості, впевненість, використання активних дій у стресових ситуаціях, підвищений рівень готовності до екстремальної діяльності. Оскільки при розробці тренінгу було враховано особливості професійного та особистісного становлення майбутніх рятувальників, актуальні проблеми службової діяльності, у спілкуванні та міжособистісних стосунках.

### Література

1. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 50–66.
2. Вачков И.В. Введение в тренинговые технологии. Психологическое сопровождение выбора профессии. Под ред. Л.М. Митиной. М.: Психолого-социальный институт, 1998. С. 66 – 78.
3. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. 328 с.
4. Сухенко Я.В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 155 – 159.
5. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. М.: Логос, 1994. 320 с.
6. Юдіна О.М. Тренінг як фактор розвитку емпатійності майбутніх лікарів. *Матеріали других Ірпінських міжнар. наук.-пед. читань «Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти»*. 2004. С. 549–557.

### Reference

1. Barna M.V. (2006). Prohrama sotsialno-psykholohichnoho treninhu z rozvytku empatiinosti maibutnykh praktychnykh psykholohiv. [*Program of social-psychological training on the development of empathy of future practical psychologists*]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. №12. S. 50–66. [In Ukraine].
2. Vachkov Y.V. (1998). Vvedenye v trenynhovie tekhnolohyy. Psykholohycheskoe soprovozhdenye vibora professyy [*Introduction to training technology. Psychological support in choosing a profession*]. Pod red. L.M. Mytynoi. – M.: Psykholoho-sotsyalnyi ynstitut. S. 66 – 78. [In Russian].
3. Zhuravlova L.P. (2007). Psykholohiia empatii: monohrafiia. [*Psychology of empathy*]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I.Franka. 328 s. [In Ukraine].
4. Sukhenko Ya.V. (2011). Treninh empatii yak sposib samorehuliatcii praktychnoho psykholoha. [*Empathy training as a way of self-regulation by a*

*practical psychologist*]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. – Seriia «Psykhologiiia». № 985 V.48. S. 155 – 159. [In Ukraine].

5. Shadrykov V.D. (1994). Deiatel'nost' y sposobnosty. [*Activities and abilities*]. M.: Lohos. 320 s. [In Russian].

**Vavryniv O.S.**

### **THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE COMPLEX PROGRAM OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING FORMING PROFESSIONAL EMPATHY OF FUTURE RESCUE**

*The article examines views on empathy, in particular, personal and professional. The role of empathy in the professions of assisting type, namely psychologists, physicians, social workers, emergency workers, is considered. Empathy has been found to act as a mediator in supportive activities and manifest itself in various forms, such as assistance, prosocial and altruistic behavior. Theoretically substantiated the content of the complex program of social-psychological training of formation of professional empathy of future rescuers. It is shown that the introduction of a comprehensive program of social and psychological training contributed to the formation of professional empathy of future rescuers, as well as the development of other professionally important qualities, in particular, the willingness to risk, the motivation for success, high levels of spatial ideas, high levels of nervous and psychic steadiness, active actions in stressful situations, increased level of readiness for extreme activity. Because the development of the training took into account the peculiarities of professional and personal formation of future rescuers, the actual problems of service, communication and interpersonal relationships.*

**Keywords:** *empathy, professional empathy, support activities, future rescuers, training.*

**Вавринів Олена Степанівна** – викладач кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності