

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕМПАТІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Вавринів О.С.

*Викладач кафедри практичної психології та педагогіки
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FORMATION PROFESSIONAL EMPATHY IN FUTURE RESCUERS

Vavryniiv O.

*Lecturer, Department of Practical Psychology and Pedagogy,
Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine*

АНОТАЦІЯ

У статті проаналізовано погляди науковців на феномен емпатії. Визначено основні особливості умов формування професійної емпатії. Охарактеризовано особливості професійної діяльності майбутніх рятувальників. Проаналізовано результати експериментального дослідження професійної емпатії майбутніх рятувальників. Описано завдання соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування професійної емпатії майбутніх рятувальників.

ABSTRACT

The article analyzes the views of scientists on the phenomenon of empathy. The main features of the conditions of formation of professional empathy are determined. The features of the professional life of future rescuers are described. The results of an experimental study of the professional empathy of future rescuers are analyzed. The task of social-psychological training aimed at forming professional empathy of future rescuers is described.

Ключеві слова: емпатія, професійна емпатія, емпатійний дистрес, майбутні рятувальники.

Keywords: empathy, professional empathy, empathy distress, future rescuers.

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.

Зазвичай здатність до емпатії розглядають як вміння надати емоційну відповідь на переживання, думки та почуття об'єкта емпатії. Проте, М.Гоффман чи не вперше почав розглядати емпатію як біологічно обумовлену схильність до альтруїстичної поведінки. У своїх працях він наголошує на тому, що щире співчуття (емпатія) породжує альтруїстичну мотивацію допомагаючої поведінки [7, с.188]. О.К. Тихоміров та О.Я. Чебикін розглядають емпатійність, як умову розвитку моральної свідомості та певну форму емоційної поведінки [4, с.189]. У роботах В.А. Петровського, В.В. Шпалінського, П.М. Єршова емпатійне переживання розглядається, як мотив альтруїстичної поведінки. Деякі автори (Н.Н. Обозов, С.А. Тарновський) виділяють окрему діяльну емпатію, яка характеризується активною спів дією, допомогою іншій людині [1, с.98].

На основі праць М.Гоффмана ми розуміємо емпатію як поведінкову здібність, яка проявляється в допомагаючій, сприяючій та альтруїстичній поведінці у відповідь на переживання чи проблеми іншої людини.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури, можна стверджувати, що емпатія це багаторівневий, складний феномен який являє собою сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості.

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 [3, с.189; 5, с.261].

Ч. Батсон своїх працях говорить про такий феномен як емпатійний дистрес. Феномен емпатійного дистресу він пояснює як процес виникнення негативних відчуттів та емоцій у людини, яка спостерігає страждання іншої. Також, він говорить, що людина у якої спостерігається високий рівень емпатійного дистресу швидше готова прийти на допомогу [6, с.520].

Формування професійної емпатії відбувається в певних умовах. Розглянемо їх детальніше:

- Професійна емпатія має обов'язковий характер. Тому, що не надання необхідної допомоги може нести за собою покарання у різних формах. Тому формування та прояв професійної емпатії впливає не лише внутрішній мотиваційний фактор, а й зовнішні, зумовлені особливостями професійної діяльності.

- Регулярне надання допомоги. Часто емоційне вигорання представників допомагаючих професій зводить емпатію до формального прояву.

- Надто високий рівень дистресу. Особливі умови праці працівників допомагаючих професій часто провокують підвищення особистісного дистресу, з яким важко впоратися. В роботі рятувальників чи медиків надто висока ціна помилки, хоча часто в професійній діяльності у них виникають негативні почуття та переживання: можливість травматизації, страх смерті, суспільний осуд та інше [2, с.16].

Варто наголосити на тому, що рятувальники свідомо йдуть на ризик. І успіх у виконанні службового обов'язку залежить не лише від знань, вмінь та навичок отриманих в період навчання, а й від мотиваційного компоненту, моральних та волевих якостей особистості рятувальника. Через постійну

напруженість при виконання аварійно-рятувальних робіт та реальну небезпеку у рятувальників часто викликає нервові збудження. Саме емпатія, у формі допомагаючої поведінки мобілізуватиме та спонукатиме їх до здійснення аварійно – рятувальних дій, спрямованих на порятунок потерпілих.

На етапі констатувального дослідження з метою визначення рівня емпатії у майбутніх рятувальників було проведено дослідження за допомогою методики визначення рівня розвитку емпатійних здібностей В.В.Бойка та тесту «Рівень емоційного відгуку» А.Меграбіана – М.Епштейна. Дослідження проводилось на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У дослідженні взяли участь 228 курсантів (18-21 рік).

З метою проведення формувального експерименту з усієї вибірки нами було виокремлено 2 групи контрольну А та експериментальну Б. Для формувального експерименту, групи було сформовано за приблизно однаковими показниками рівнів емпатії.

Результати до проведення розвивального тренінгу за методикою А. Меграбіана та Н. Епштейна у контрольній та експериментальній групах представлено на рисунку 1.

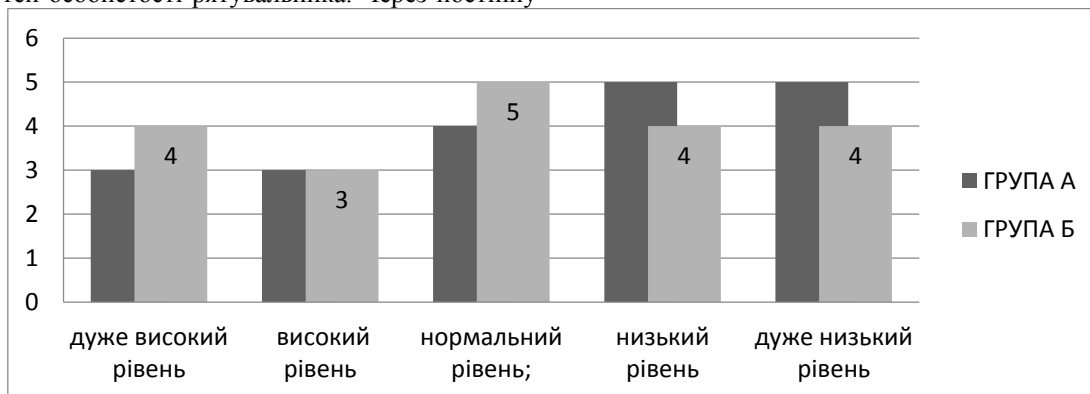


Рисунок 1. – Результати за методикою А. Меграбіана та Н. Епштейна у контрольній та експериментальній групах до проведення формувального експерименту.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей Бойка В.В наведені на рисунку 2.



Рисунок 2. – Результати за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей» Бойко В.В у контрольній та експериментальній групах до проведення формувального експерименту.

З метою підвищення рівня емпатійності було складено та апробовано тренінгову програму. Для розробки Програми ми опиралися на вже існуючі програми розвитку емпатійності: соціально-психологічні тренінги розвитку емпатії О. Алпатової, М. Барни, Л. Журавльової, В. Савченко, Е. Гури, Я. Сухенко, О. Юдіної, кінотренінг актуалізації емпатії особистості А. Е. Ахмедзянової, формування емпатії у студентів педагогічного вузу засобами психологічних дисциплін, запропонований А. Штейнмецем, програма поетапного розвитку у студентів педагогічної емпатії протягом всього терміну їх навчання О. Д. Кайріс та ін.

Програма складалася із 7 тренінгових занять, які включають в себе 49 вправ та технік (групові дискусія, міні-лекція, ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри та ін.)), психомалюнки, психогімнастика (руханки), вправи-релаксації, медитації та візуалізації, вправи для сприяння міжособистісному спілкуванню, 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.

Основні завдання програми соціально-психологічного тренінгу:

- 1) формування внутрішньої мотивації допомагаючої поведінки;
- 2) розвиток навичок емпатійної поведінки та активного емпатійного слухання;

3) визначення та розвиток найбільш оптимальних (ефективних, адекватних) видів емпатійної взаємодії;

4) формування гуманістичної та альтруїстичної спрямованості по відношенню до іншої людини, що лежить в основі емпатії;

5) актуалізація емпатійної установки, розвивати здатність до аналізу та оцінки ситуації;

6) формування навичок саморегуляції та самоконтролю в стресових ситуаціях;

7) активізація процесів самопізнання та самоаналізу, а також розвиток навичок рефлексії;

8) формування позитивної орієнтації безумовного прийняття себе та інших;

Досягнення цієї мети здійснювалось шляхом порівняння особливостей формування емпатійних здібностей особистості в цілому та окремих її показників на констатуючому та контрольному етапах експерименту. Діагностичне дослідження на контрольному етапі експерименту проводилось за допомогою такого ж набору експериментальних методик, які визначають рівень розвитку емпатійних здібностей, що і на констатуючому етапі дослідження.

Оцінюючи ефективність представленої методики формування експерименту, прослідкуємо в узагальненому вигляді динаміку зміни емпатійних здібностей як в контрольній, так і в експериментальній групах за методикою «Шкала емоційного відгуку» А.Меграбіана – М.Епштейна (рис. 3.) та методикою визначення рівня розвитку емпатійних здібностей В.В.Бойко (рис. 4.)

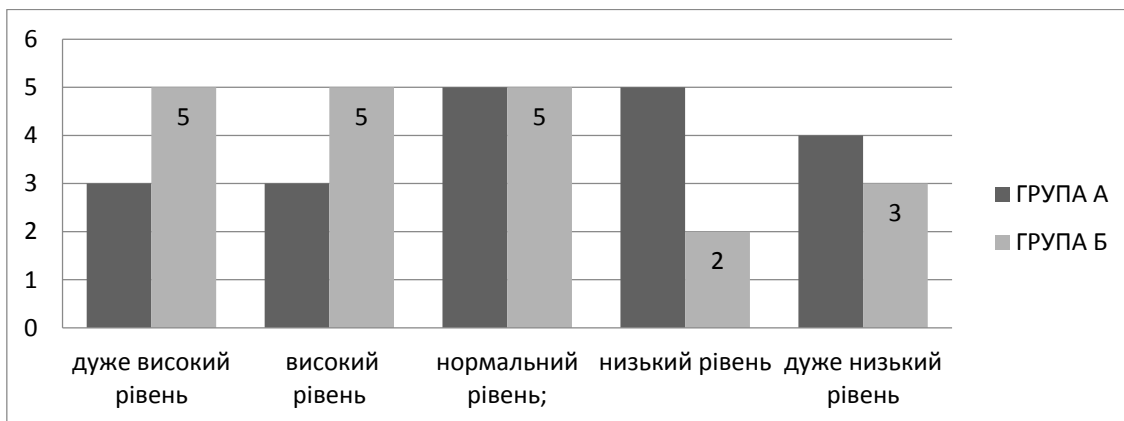


Рисунок 3. - Порівняльні діаграми динаміки емпатії особистості майбутніх рятувальників за методикою «Шкала емоційного відгуку» А.Меграбіана – М.Епштейна (%)

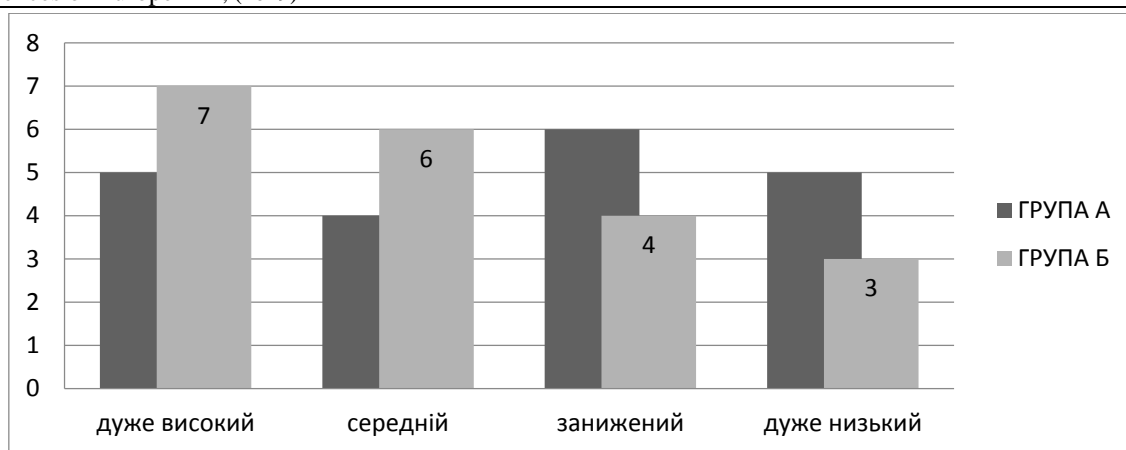


Рисунок 4. - Порівняльні діаграми динаміки емпатії особистості майбутніх рятівників за методикою визначення емпатійних здібностей В.В.Бойко (%)

Досвід роботи в процесі проведення психолого-педагогічного експерименту показав, що всі види і засоби формуючого впливу адекватні завданням формування емпатійних здібностей у курсантів. Про це свідчать зміни, які об'єктивно спостерігаються, а також інтерпретація даних, одержаних на констатуючому і контрольному етапах дослідження.

За результатами формуючого експерименту доведено, що емпатійні здібності особистості піддаються цілеспрямованому розвивальному впливу.

Тренінгова програма формування емпатійних здібностей особистості враховує афективно-когнітивно-поведінкову природу емпатії, які опосередковано допомагають актуалізувати й формувати емпатійні якості, емпатійну спрямованість, що зумовлюють суб'єктивні дієві та альтруїстичні емпатійні ставлення.

Література

1. Обозов Н.Н. Межличностные отношения: науч.пособ.: Ленинград, 1989. 151с.
2. Поддубная Т.В. Проблематика эмпатии в исследованиях психологических аспектов профессиональной медицинской деятельности (обзор).

Консультативная психология и психотерапия: собр.науч.тр. Москва, 2015. Т. 23. Вып. 2. С. 9-36. doi:10.17759/срр.2015230202

3. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология: Пойми других, чтобы понять себя! – Агрессия: уч. пособ. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 256 с.

4. Чебыкин А.Я. Методика диагностики эмоциональной зрелости. Социально-психологическая природа эмпатии: проблемы и перспективы исследования: собр. науч. тр. Одесса: ЮПУ, 1996. С.187 – 190.

5. Шермазанян Л.Г. Мотивация помогающего поведения в контексте житейской и профессиональной помощи. *Консультативная психология и психотерапия:* собр.науч.тр. Москва, 2015. Вып.5. С. 257—289.

6. Batson Ch.D. Self-other merging and the empathy-altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1997. Vol. 73(3). P. 517—522.

7. Hoffman M.-L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. New York: New York University Press, 2002. 342 p.