

2. Малишевська І. Методика використання природотерапевтичних засобів у професійній підготовці майбутнього вчителя : метод. рекомендації. Умань : Алмі, 2010. 47 с.

КАЛАШНИК Ю. Є.

студентка 4-го курсу соціально-психологічного факультету
Національного університету цивільного захисту України

Науковий керівник: **СЕЛЮКОВА Т.В.**

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМПАТІЇ

Вступ. Професійна діяльність працівників ДСНС України досить тісно пов'язана з особистісними характеристиками рятувальників. Для них важливе значення мають такі властивості особистості, які допомагають адаптуватися в новій і мінливій обстановці, пристосуватися до нових умов існування, сприяють формуванню професійно-важливих психологічних якостей, одним з них є емпатія та саморегуляція. На сьогоднішній день робота рятувальників набуває все більшої значущості, через що зміни в емоційній сфері таких працівників викликають значний практичний інтерес. Емпатія в психологічній літературі розглядається як психологічний фактор, що дає змогу досягнути емоційний стан іншої людини, а також зрозуміти чужі переживання, тобто особливий вид уваги до іншої людини. Цей феномен сприяє збалансованості міжособистісних відносин. Емпатія відіграє велику роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними один одного, встановлення взаєморозуміння між ними [1].

Рятувальник виконує свої професійні обов'язки, перебуваючи в постійному контакті з людьми, що знаходяться в стресовій ситуації, колегами, представниками взаємодіючих органів та служб, тому не менш важливою є роль саморегуляції в житті людини, так як все її життя це нескінченне розмаїття

форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів цілеспрямованої активності. Саморегуляція – це заздалегідь усвідомлений і системно організований вплив індивіда на свою психіку з метою зміни її характеристик в бажаному напрямку [2]. Таким чином, особливої актуальності набуває вивчення особливостей саморегуляції та емпатії у фахівців ДСНС України.

Мета дослідження – вивчити особливості саморегуляції у курсантів та студентів з різним рівнем емпатії.

Результати дослідження.

Оскільки головною метою нашого дослідження являється вивчення особливостей саморегуляції у осіб з високим та низьким рівнем емпатії, нам необхідно виділити дві дослідницькі групи, які між собою мають яскраво протилежні характеристики (методика І.М. Юсупова на діагностоку емпатії): група №1 – респонденти з високим рівнем емпатії (30 осіб); група №2 – респонденти з низьким рівнем емпатії (29 осіб).

Для осіб з високим рівнем емпатії характерно розуміти оточуючих краще, ніж себе, вони надзвичайно віддані друзі. Такі особи чутливі до проблем та потреб оточуючих, дуже великодушні й здатні багато пробачати. Завжди з цікавістю ставляться до людей, емоційно чутливі до оточуючих. Легко встановлюють контакт, товариські, а колеги в свою чергу цінують таку душевність. Вони не допускають конфліктів та часто знаходять компромісні рішення, адекватно реагують на критику. Особи з низьким рівнем емпатії відчують складність у спілкуванні. Не вміють співпереживати, емоційно відгукуватися на почуття. Не розуміють вчинків, скоєних під впливом душевних поривів. Віддають перевагу усамітненим заняттям, минаючи колективну роботу.

За методикою В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки» отримані такі результати: достовірно значущих відмінностей за шкалами «Оцінка результатів» та «Загальний рівень» не виявлено. Тобто, респонденти з високим та низьким рівнем емпатійності мають адекватну самооцінку, у них в повній мірі

сформовані стійкі критерії оцінки результатів. Опитувані обох груп адекватно оцінюють отримані результати, навіть якщо вони мають розбіжність з тим, що очікувалося, володіють здатністю гнучко адаптуватися до зміни умов. Також досліджувані групи №1 та групи №2 достатньо самостійні, ставлять цілі та усвідомлено їх досягають, а при високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, котрий дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що являються перепонами в досягненні цілі.

Проте, за шкалою «Планування» відмінності існують на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$). Так, у групі №2 (курсанти та студенти з низьким рівнем емпатії) середній бал за шкалою «Планування» вище, ніж в представників групи №1 (курсанти та студенти з високим рівнем емпатії). Тобто у представників групи №2 більш сформовані потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани досить реалістичні, деталізовані та стійкі, а цілі діяльності висуваються самостійно, на відміну від респондентів групи №1.

Також існують відмінності на високому рівні значущості за шкалою «Моделювання» ($p \leq 0,01$). Тому, можемо зазначити, що для респондентів групи №2 (курсанти та студенти з низьким рівнем емпатії) властива здатність до виділення важливих та значущих умов досягнення цілей як в ситуації, що зараз нагальна так і в перспективі, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, а також у відповідності отриманих результатів поставленим цілям. Зазначимо, що респонденти з високим рівнем емпатії характеризуються слабкою сформованістю процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов та зовнішніх обставин, що може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації

За шкалою «Гнучкість» також виявлені відмінності на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$). Так, для осіб з високим рівнем емпатії характерна

регуляторна гнучкість, а саме вони здатні перебудовувати та вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

За шкалою «Програмування» визначаються переваги у групі № 2. Це свідчить про сформовану потребу продумувати способи власних дій і поведінки для досягнення окреслених цілей, про деталізацію й розкритість розроблених програм, які вони самостійно розроблюють та гнучко змінюють в залежності від нових ситуацій, на відміну від респондентів групи №1. Для опитуваних групи №1 характерна імпульсивність дій, інтуїтивність та невміння самостійно до кінця сформулювати програму дій, а також дії шляхом проб та помилок. Відмінності існують на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

За шкалою «Самостійність» також виявлені статистично достовірні відмінності на високому рівні на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$). Високі показники у осіб з низьким рівнем емпатії свідчать про автономність в організації активності особистості, а також про здатність самостійно планувати діяльність та поведінку. Особи з високим рівнем емпатії більш залежні від думок та оцінок оточуючих, вони менш критичні в тому, щоб слідувати чужим порадам. Відмінності виявлені

Таким чином, дослідження показало, що в групі № 2 переважають такі стилі регуляції поведінки як «Планування», «Програмування» та «Моделювання», а також «Самостійність», в осіб групи №1 – «Гнучкість», відмінності за якими виявлені на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та обґрунтуванні на практиці психокорекційних програм по розвитку емпатії в міжособистісній взаємодії у курсантів ВНЗ.

Список літератури

1.Вартанян В.М. Эмпатия как ключевой фактор успешной профессиональной деятельности психолога. Л: Изд-во ЛГУ, 1985. 294 с.

2.Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологи. М., 2000. № 5, С.40-48.