

3. Рзаева, Ж. В. Формирование эмпатических способностей у студентов педагогических специальностей с использованием методов активного обучения // Высшая школа. — 2015. — № 5. — С. 38—41.
4. Райгородский, Д. Я. Психология семьи: учебное пособие для факультетов психологии, социологии, экономики и журналистики. — Самара : БАХРАХ—М. — 2002. — 752 с.
5. Рзаева, Ж. В. Особенности проявления эмпатии у студентов выпускных курсов педагогических специальностей / Ж. В. Рзаева // Научный часопис Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова. Серия №5. Педагогические науки: реалії та перспективи. — Выпуск 21: збірник наукових праць / за ред. П. В. Дмитренко. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. — С. 174—179.
6. Методика диагностики эмпатии (И. М. Юсупов) [Электронный ресурс] / Методика диагностики эмпатии (И. М. Юсупов) — Режим доступа: [https://psyera.ru/metodika-diaagnostiki-empatii-i-m-yusupov\\_9172.htm](https://psyera.ru/metodika-diaagnostiki-empatii-i-m-yusupov_9172.htm). — Дата доступа: 11.03.2018.
7. Клещева, Е. А. Организация работы куратора группы со студентами / Е. А. Клещева, Ж. В. Рзаева. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 126 с.
8. Рзаева, Ж. В. К вопросу о формировании эмпатии как профессионально значимого качества будущего педагога в процессе прохождения педагогической практики / Ж. В. Рзаева // Научный часопис Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова. Серия №5. Педагогические науки: реалії та перспективи. — Выпуск 18: збірник наукових праць / за ред. В. Д. Сиротюка. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. — 2009. — С. 228—233.
9. Яценко, Т. Е. Виктимология образования: в помощь практическому психологу: прак. пособие для студентов психол. специальностей / Т. Е. Яценко, Ж. В. Рзаева. — Барановичи: РИО БарГУ, 2014. — 363 с.
10. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2007. — 752 с.

УДК 159.9:316.6

Н. С. Тхорик, Е. В. Малец

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## СТРАТЕГИИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ВЫБОРА ПРОБЛЕМНО-РЕШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ У СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ

**Введение.** На современном этапе гуманизации образования, обеспечения необходимых условий профессионального становления личности организация волонтерской деятельности является одним из приоритетных направлений подготовки будущих специалистов [1]. Однако в процессе осуществления волонтерской деятельности часто возникают ситуации, оцениваемые студентами-волонтерами как критические, что может стать источником целого ряда проблем социального и психологического характера, приводящих к снижению эффективности волонтерской деятельности, а в дальнейшем — и к отказу от нее [1].

В данном контексте актуальным является изучение стратегий психической саморегуляции и выбора проблемно-решающего поведения, к которым прибегают студенты-волонтеры в критических ситуациях.

**Основная часть.** Под проблемно-решающим поведением мы понимаем деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [2; 3].

Исследователи С. Фолкман и Р. Лазарус разработали классификационную схему, определяющую следующие ситуационно-специфические способы проблемно-решающего поведения: 1) конфронтация («я буду стоять на своем и отстаивать свою позицию»); 2) дистанцирование («уйду, чтобы ничего не случилось»); 3) самоконтроль («я стараюсь справиться со своими проблемами сам»); 4) использование социальной поддержки («я обсуждаю проблему с окружающими»); 5) повышение ответственности («критикую свои действия или обучаюсь новым способам поведения»); 6) избегание («делаю все, чтобы отвлечься от проблемы, расслабиться»); 7) планирование разрешения проблемы («я думаю, что мне сделать»); 8) позитивная переоценка ситуации («изменяю свое мнение о ситуации, нахожу в ней положительные стороны») [2].

В свою очередь К. Накано подразделяет многочисленные способы проблемно-решающего поведения на два типа базисных стратегий: 1) активные, ориентированные на разрешение проблем и приводящие к редукции симптомов эмоционального дистресса (самоконтроль, планирование разрешения проблем, позитивная переоценка и т. д.); 2) пассивные, направленные на редукцию эмоционального напряжения путем избегания, ухода от проблем, что приводит к обострению симптомов эмоционального дистресса [2].

В результате исследования А. К. Осницкий и Т. С. Чуйкова выявили стратегии психической саморегуляции человека в профессиональном самоопределении, изначально обозначенные как «успешная» и «неуспешная», включающие психологические характеристики испытуемых обеих групп. Так, у испытуемых «неуспешной» группы были выявлены следующие особенности: склонность ожидать помощи от других людей, полагаться на чужие решения, не брать на себя ответственность за решения; неуверенность в своей профессиональной компетенции; ошибки в оценках объективных причин и субъективных факторов, обуславливающих ситуацию; ригидность в освоении иных способов самореализации, неготовность к изменению образа жизни в связи с освоением новой профессиональной деятельности; уход от решения проблем, возникших в профессиональной сфере, переориентация своей активности в другие сферы, сужение сферы самореализации. Обострение других, личных проблем [2; 3].

Для тех, кто демонстрировал «успешную» стратегию поведения, были характерны: инициативный поиск, желание как можно быстрее найти работу, готовность переориентироваться в профессии, уверенность в себе и оптимистичный взгляд на будущее. Исследование показало, что характеристики отражают не просто принятые человеком в данный момент способы поведения или реагирования, а связаны с устойчивыми личностными диспозициями, в которых отложился и закрепился опыт отношения к себе, к людям, к жизни в целом, опыт оценивания причин успехов и неудач [2; 3].

В итоге авторы выделили и содержательно раскрыли три стратегии разрешения критической ситуации: активная (стратегия активного поиска) — наиболее существенный вклад в детерминацию такой стратегии вносят ценностный и рефлексивный компоненты субъективного опыта; компенсаторная; пассивная [2; 3].

По мнению Т. В. Сборцевой, способы саморегуляции целесообразно было бы объединить в две большие группы, выделив способы, не требующие волевых усилий и специального обучения, и способы, для овладения которыми требуется специальное систематическое обучение и волевые усилия [2].

Анализ психологических исследований позволил определить следующие стратегии психической саморегуляции и выбора проблемно-решающего поведения в критических ситуациях у студентов-волонтеров:

1) коммуникативные (способствуют разрешению ситуации, сохранению психического здоровья и межличностных отношений);

2) деструктивные (не способствуют разрешению ситуации, но временно вызывают чувство субъективного благополучия; поведение агрессивное, разрушительное, связано с угрозой жизни, здоровью);

3) нормативные способы (поведение социально-приемлемо, одобряемо окружающими, но не обязательно способствует эффективному преодолению критических ситуаций и сохранению психического здоровья);

4) ситуативные способы саморегуляции (связаны с опытом успешного или неуспешного преодоления критических ситуаций, они могут быть эффективны только по отношению к какой-то конкретной ситуации).

При активной стратегии саморегуляции используются конструктивные способы. Пассивная стратегия саморегуляции ориентирована на деструктивные и ситуативные способы саморегуляции.

Для выявления стратегий психической саморегуляции нами была разработана и использована анкета «Психологические представления о психической саморегуляции», а также мы применили методику «Самооценка социального здоровья» С. Степанова, которая используется для определения степени конфликтности испытуемого. При этом высокие показатели (низкий уровень конфликтности) указывают на тактичность, миролюбие испытуемого, свидетельствуют о выборе активных стратегий психической саморегуляции и проблемно-решающего поведения в критических ситуациях. Окружающие иногда могут называть испытуемого приспособленцем. Средний показатель указывает на склонность испытуемого к выбору пассивных стратегий психической саморегуляции, низкий показатель (высокий уровень конфликтности) свидетельствует о том, что испытуемый в качестве проблемно-решающего поведения выбирает конфронтацию, вступает в конфликт по любому поводу, любит критиковать других, но не приемлет критику в свой адрес, не сдержан и груб в отношениях с людьми.

В констатирующем эксперименте приняли участие 90 студентов-волонтеров в возрасте от 20 до 23 лет IV—V курсов учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Низкий уровень представлений о психологических аспектах психической саморегуляции имеют 58,89% испытуемых, средний — 38,89%; высокий — 2,22%. Отметим, что у студентов-волонтеров преобладает низкий уровень психологических представлений о психической саморегуляции, который характеризуется поверхностными, житейского характера, не систематизированными психологическими представлениями. Имеющиеся психологические представления не связываются студентами-волонтерами с их жизнедеятельностью. В целом компоненты информационной когнитивной активности личности, представления об окружающем мире и его функционировании, психологические знания, опыт и умения субъективного переживания не сформированы.

В соответствии с полученными результатам исследования студенты-волонтеры чаще выбирают пассивные стратегии психической саморегуляции ( $P = 66,7\%$ ): конфронтацию, избегание, дистанцирование от конфликта, употребление психоактивных веществ (алкогольные и энергетические напитки, курение, прием седативных препаратов, транквилизаторов и т. д.). Активную стратегию психической саморегуляции (самоконтроль, повышение ответственности, планирование разрешения проблемы, позитивная переоценка ситуации, соблюдение здоровьесберегающих правил и приверженность им, совладание и др.) используют 44,4% студентов-волонтеров.

По результатам методики «Самооценка социального здоровья» у большинства студентов-волонтеров (55,56%) был выявлен средний уровень социального здоровья, низкий уровень конфликтности — у 2,22% испытуемых, высокий уровень конфликтности — у 42,22% студентов, что указывает на склонность данных испытуемых к конфликтному поведению в общении с другими: они твердо отстаивают свое мнение, не думая о том, как это отразится на их деятельности или приятельских отношениях, т. е. выявление уровня конфликтности в контексте нашего исследования указывает, что студенты-волонтеры (42,22%) часто выбирают конфронтацию в качестве проблемно-решающего поведения (пассивная стратегия психической саморегуляции).

**Заключение.** Полученные результаты подтверждают актуальность и практическую значимость проведенного исследования, свидетельствуют о том, что студенты-волонтеры характеризуются преимущественно выбором пассивной стратегии психической саморегуляции, что необходимо учитывать при планировании, организации и проведении психологической подготовки, направленной на обучение студентов-волонтеров психической саморегуляции в критических ситуациях.

#### Список цитируемых источников

1. Тхорик, Н. С. Социально—психологические характеристики студентов — волонтеров / Н. С. Тхорик // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого—педагогические науки: сборник научных статей: в 2 частях / редактор Н. В. Боярова. — Минск : РИВШ, 2015. — С. 198—205.
2. Сборцева, Т. В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19. 00. 07 / Т. В. Сборцева. — Череповец, 2002. — 169 л.
3. Селезнев, А. А. Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : монография / А. А. Селезнев ; науч. Ред. Я. Л. Коломинский. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 158 с.

УДК 159.9:316.6

Н. С. Тхорик, Е. Э. Тересани

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ВОЛОНТЕРСТВЕ

**Введение.** Волонтерство — это широкий круг деятельности, который включает в себя традиционные формы взаимопомощи и самопомощи, официальное предоставление услуг и другие формы гражданского участия, которая осуществляется добровольно на благо широкой общественности без расчета на денежное вознаграждение [1]. В современных социально-экономических условиях становится актуальной проблема профессиональной подготовки волонтеров, так как при возникновении необходимости будет существовать кадровый резерв «бесплатной» рабочей силы, имеющей необходимую квалификацию [2; 3].

Волонтеры помогают в решении вопросов здравоохранения, образования, культуры, спорта и туризма. Они помогают пострадавшим от стихийных бедствий, социально не защищенным категориям граждан (дети, пенсионеры), бездомным животным, убирают мусор и загрязнения, благоустраивают улицы, занимаются благотворительностью, принимают участие в профилактике ВИЧ-инфекции, наркомании, алкоголизма, участвуют в организации социально значимых и полезных мероприятий, охраняют общественный порядок.

В больницах и детских домах волонтеры помогают персоналу, участвуют в программах по социализации детей или их реабилитации, играют с ними, организуют их обучение, прогулки, экскурсии, проводят творческие мастер-классы, показывают театральные представления и т. д. [2].

Студенты последовательно вовлекаются в волонтерство, посредством которого осуществляется воспитание у современной молодежи уважения и толерантности к людям с особенностями. Волонтерская работа студентов определяется как новая форма многофункциональной деятельности психолого-педагогического и социально-правового характера, направленная на сохранение и укрепление здоровья нуждающихся групп населения [1; 2].

**Основная часть.** Волонтерская работа в первую очередь имеет профилактическую направленность, для проведения которой студентам необходимо овладеть клиническими и психолого-педагогическими знаниями в едином комплексе, а также системой коррекционной педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья. Уникальность позиции волонтера состоит еще и в том, что он не профессионал. Он просто своим добровольным присутствием меняет ситуацию вокруг объекта его работы. Хорошо, конечно, если волонтер компетентен в каких-либо вопросах, но это не главное [1].

Несмотря на то, что волонтерская работа является добровольной, члены волонтерской организации должны знать и выполнять свои обязанности. Волонтер обязан: разделять миссию организации; уважать внутренние правила организации; уважительно относиться к объекту его работы; уважать распорядок того учреждения, в которое волонтеры прибыли для помощи; исполнять взятые на себя обязанности [1].

Участвуя в волонтерской деятельности, студенты приобретают ряд практических навыков, необходимых им в повседневной жизни: умения принимать решения, вести людей за собой, расположить к себе собеседника, слышать и слушать собеседника, организаторские способности, умение работать с группой.

Во время прохождения волонтерской практики студенты получают возможность развивать и совершенствовать свои личностные качества. Основные качества, которые присущи волонтеру: чувствительность, терпимость, бескорытность, проницательность, способность к сотрудничеству, безвозмездность, доброжелательность, коммуникабельность, креативность, сильная мотивация, лидерство, любознательность, оптимизм, самокритичность, дружелюбность, а также эмпатийные способности [1; 2].

Эмпатия представляет собой осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека. Это понятие включает в себя множество дополнительных аспектов: способность поставить себя на чужое место, склонность к сопереживанию, умение прочувствовать чужое настроение [4].

Отличительная особенность эмпатии заключается в том, что это свойство касается широкого спектра эмоций вне зависимости от позитивного или негативного оттенка. Эмпатом называют человека, имеющего способность определять настроение другого человека, сочувствовать другим людям. Эмпаты стараются избегать конфликтных ситуаций, оберегая себя и окружающих от ссор и споров [4].