



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Взаимосвязь эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности
психолога**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
97 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 16 » 01 2024 г.
Зав. кафедрой ПППО и ПМ
Корнеева Н.Ю.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-309-187-2-2
Оразалина Адия Эратовна

Научный руководитель:
д. филол. н, профессор,
Кожевников М.В.

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА	11
1.1 Основные подходы к изучению эмпатии в работах отечественных и зарубежных исследователей	11
1.2 Особенности рефлексии как психологического феномена	19
1.3 Эмпатия и рефлексия как профессионально важные качества психолога	28
Выводы по 1 главе.....	38
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА	41
2.1 Описание выборки и методик, применяемых в исследовании.....	41
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	43
2.2.1 Общий обзор особенностей рефлексии у студентов колледжа отделения психологии	43
2.2.2 Особенности эмпатии у студентов-психологов	51
2.2.3 Исследование взаимосвязи уровня развития эмпатии личности и уровня развития рефлексии у студентов-психологов	53
2.3 Программа, направленная на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов	57
Выводы по 2 главе.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В условиях модернизации и оптимизации социальных и экономических структур и процессов, происходящих в обществе, решающую роль играют не столько сами по себе технологические достижения, сколько субъекты, принимающие решения в любом виде деятельности и организующие межличностное взаимодействие.

Центром психологической регуляции деятельности выступает направленность личности субъектов. В связи с этим, встает проблема изучения характеристик направленности личности, способствующих продуктивному общению и деятельности.

В психологии проблема влияния личностных характеристик субъекта на продуктивность его общения изучалась в трудах Г. Айзенка, Н.А. Батурина, А.А. Бодалева, В.В. Бойко, Т.П. Гавриловой, Е.П. Ильина, Е.А. Климова, Д.А. Циринг, Ю.А. Токаревой, К. Юнга и др. [7, 10, 12, 26, 48, 59, 122, 128]. Рассмотрено влияние отдельных личностных свойств как на сам процесс общения, так и на его эффективность. Так, продуктивному общению способствуют экстравертированность, толерантность, мобильность, а затрудняют процесс общения интровертированность, властность, конфликтность, агрессивность, застенчивость, робость, ригидность. Вместе с тем, в работах недостаточно представлены психологические механизмы и структуры, влияющие на личностные ресурсы субъектов в различных видах деятельности.

Эмпатия как профессионально важное качество будущих специалистов помогающих профессий (психологов, социальных работников, дефектологов, врачей и т. д.) и педагогов нередко становится объектом изучения (Р. О. Агавелян и В. С. Агавелян, 1999; Е. В. Мельник, 2007; М. В. Буравцова, 2011; О. Ю. Богачева, 2014), в том числе и в контексте формирования эмпатии с помощью различных психолого-педагогических средств (И. М. Юсупов, 1992; Р. О. Агавелян, 1998; Т. А. Ахрямкина, 2003; Д. В. Белых, 2004; Н. А.

Щербакова, 2008; Х. А. Зайтметов, 2013; Т. Д. Карягина и А. В. Иванова, 2013). Становление профессионально важных качеств в вузе чаще всего изучается с помощью лонгитюдного или сравнительного методов исследования (Р. О. Агавелян и В. С. Агавелян, 1999; Г. Е. Шибаета, 2010).

Эмпатия представляет собой механизм взаимопонимания между людьми. Он включает в себя проникновение во внутренний мир другого, понимание его состояния и формирование собственного эмпатического отклика в ответ на переживания партнера по общению. Личность осваивает методы эмпатического взаимодействия в процессе социализации. Физиологической основой эмпатического процесса считаются зеркальные нейроны [15], дающие человеку возможность чувствовать то, что чувствуют другие, испытывать те же эмоции.

Целью «профессиональной» эмпатии является не только эффективная коммуникация, но и оказание помощи клиенту [9]. Психолог сознательно, с помощью специальных приемов, погружается в глубокие эмоциональные переживания клиента, не только явные, но и скрытые от него самого. Например, профессионал «считывает» вербальные и невербальные сигналы переживающего клиента, использует «подстройку» к его невербальным проявлениям, чтобы войти в эмоциональный резонанс, задает вопросы, углубляющие точность понимания [2]. В итоге он точно и полно рефлексировывает, осознает эти переживания, формирует и выражает собственный эмпатический отклик в ответ на услышанное. Рефлексия происходит благодаря принципу «как будто», введенному К. Роджерсом. Он так описывал процесс эмпатии: «как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» ... обязательно должен оставаться оттенок «как будто это я радуюсь или огорчаюсь» [12, с. 428].

Фокусом эмпатии должен быть внутренний мир партнера по общению. Психологу необходимо не только прочувствовать, но и понять эти чувства, а также осознать собственные переживания, возникающие в ответ на эмпатию по отношению к другому. Это обеспечивается благодаря процессу

рефлексии. Рефлексия может быть направлена как на собственный внутренний мир, так и на внутренний мир другого. В первом случае рефлексия представляет собой метод психологического исследования содержимого собственной психики, понимание собственных эмоций, мыслей, причин своего поведения. Он является основой саморазвития личности. Во втором случае объектом рефлексии выступает другой человек – его чувства (прочувствованные в процессе эмпатии), мысли и поведение. Этот вид рефлексии способствует построению конструктивных отношений с другими людьми. Сосредоточение внимания на другом позволяет как проникнуть в мир его переживаний, так и точнее и полнее его понять, поставить себя на его место [16]. Эмпатия и рефлексия вместе обеспечивают глубокое проникновение во внутренний мир другого.

Рефлексия, по мнению Л. С. Выготского, связана с овладением внутренней регуляцией психических процессов и поведения в целом [3]. Таким образом, рефлексивность как качество личности способствует становлению и развитию профессиональной психологической деятельности. Важно, чтобы процесс рефлексии помогал психологу понимать себя и других, а не становился источником бесконечных сомнений, тормозя его профессиональную деятельность [14]. Под способностью к рефлексии понимается возможность обдумывать происходящее в жизни; размышлять над своими действиями и действиями других людей; понимать оценку другого человека; соотносить свое мнение с мнениями других и всего общества [7]. Г. В. Ожиганова отмечает особую роль рефлексии в преодолении последствий профессионального стресса, помогая сохранить нервно-психическое здоровье специалиста и позитивное отношение к работе [10].

В профессиональной подготовке психолога важно сформировать установку на эмпатический способ реагирования, для чего необходимо понимание значимости эмпатии и рефлексии в профессиональной

деятельности. Эта установка является основой для формирования профессиональных приемов и средств эмпатии и рефлексии.

В последние десятилетия наметилась тенденция изучения психологических аспектов деятельности, все это привело к активизации исследовательской работы в отношении социально значимых механизмов, проявляющихся в общении, таких как эмпатия (А.П. Василькова, 1998), (О.Ю. Богачева, 2014) и рефлексия (Л.Н. Молчанова, 2012). Результатом исследования эмпатии (О.Ю. Богачева, 2014; А.П. Василькова, 1998 и др.) стало определение её места в структуре профессионально значимых свойств личности психолога, динамики её развития в процессе подготовки студентов психологических факультетов и возможности прогностической оценки данного свойства в целях профессионального отбора специалистов (Л.Н. Молчанова, 2012).

В психологической науке проблема эмпатии, рефлексии и тем более личностных свойств изучена достаточно глубоко. Тем не менее, в контексте профессиональной деятельности психолога, а особенно на этапе освоения профессии данному вопросу не уделяется должного внимания.

Исходя из вышеизложенного, мы выбрали следующую тему исследования: «Взаимосвязь эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога».

Все вышесказанное обусловило выбор темы нашего исследования и определило **цель** исследования – установить взаимосвязь уровня развития эмпатии и рефлексии, как профессионально важных качеств психолога, у студентов-психологов на разных этапах их подготовки.

Объект исследования: эмпатия и рефлексия студентов колледжа психологического отделения.

Предмет исследования: характер взаимосвязи эмпатии и рефлексии как профессионально важных качеств психолога.

Гипотезы исследования:

1. Эмпатия и рефлексия в той или иной степени взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга;
2. По мере взросления и обретения профессиональных знаний у студентов-психологов возрастает уровень развития эмпатии и рефлексии.

В соответствии с целью и гипотезой исследования в работе решались следующие **задачи**:

1. Рассмотреть основные подходы к изучению эмпатии в работах отечественных и зарубежных исследователей;
2. Изучить особенности рефлексии как психологического феномена;
3. Раскрыть важность эмпатии и рефлексии как профессионально важных качеств психолога;
4. Провести исследование эмпатии, рефлексии и установить взаимосвязь между ними у будущих психологов;
5. Разработать программу, направленную на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов.

Теоретико-методологической основой исследования явились Основными концепциями являются субъектно-деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) [19, 27], коммуникативный подход (А.А. Леонтьев, А.В. Брушлинский и др.), личностный подход (Б.Г. Ананьев, Д.А. Леонтьев и др.) [1, 2, 12], теория личности А.В. Петровского [45].

Частные концепции: интегративный подход к пониманию эмпатии (Н.И. Сарджвеладзе, И.М. Юсупов) [51, 135], структурно-динамическая модель эмпатии (Н.Н. Обозов) [30], коммуникативный подход к пониманию рефлексии (Г.М. Андреева, А.А. Бодалёв и др.) [3, 12], когнитивный или интеллектуальный подход к пониманию рефлексии (А.В. Брушлинский, Т.В. Корнилова, И.Н. Семёнов и др.) [15, 46].

Положения, выносимые на защиту:

1. По мере взросления и обретения профессиональных знаний студенты-психологи, обретают способность лучше разбираться как в собственных

переживаниях и состояниях, так и в переживаниях окружающих, смотреть на себя со стороны, понимать и интерпретировать как свои эмоции, так и чувства других, подключая к данному процессу, в том числе и причинно-следственные связи.

2. Эмпатия и рефлексия в той или иной степени взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, поскольку и рефлексия, и эмпатия – это своеобразное восприятие как другого человека, так и себя самого, при этом в первом случае действие направлено скорее на себя, т.е. чужими глазами человек учится искать ту модель поведения, которая устроит собеседника, в то время как в эмпатии человек начинает понимать других, чувствовать их, располагать к себе пониманием и откликом на их эмоции.

3. Разработана программа, направленная на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что раскрыта роль эмпатии и рефлексии в установлении контактов в межличностном взаимодействии, показано их значение в процессе профессиональной деятельности психолога.

Определены особенности эмпатии и рефлексии и личностных свойств личности студентов-психологов, которые одновременно поэтапно исследовались в данной работе.

Теоретическая значимость данной работы заключается в результате теоретического исследования установлено, что развитые эмпатия и рефлексия являются чрезвычайно значимыми для психологов характеристиками. Эмпатия и рефлексия личности являются условиями не только эффективной с точки зрения установления контактов коммуникативной деятельности, но и развития направленности личности в процессе профессиональной деятельности, а также эффективного функционирования субъекта деятельности.

Данное исследование расширяет наши представления о взаимосвязи эмпатии и рефлексии студентов-психологов.

Практическая значимость данной работы состоит в возможности использования полученных данных в стратегии и содержании образовательного и воспитательного процессов в гуманитарных вузах, а также в системе повышения квалификации и непрерывного психологического образования на основе разработанной программы, направленной на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов и специально ориентированной на личность субъектов психологической профессии, учебных циклов и занятий.

В ходе работы были использованы следующие научные **методы**: теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, анализ, систематизация и обобщение данных, полученных при использовании тестирования.

Основным методом, используемым в данном исследовании, является эксперимент. Использовался метод тестирования для диагностики эмпатии и рефлексии.

Применялся метод математической обработки данных.

Исследование проводилось на **базе** Казахстанского Швейцарско-Американского колледжа (г. Астана, Р. Казахстан). Эмпирическую выборку исследования составили – 102 студента (1 (22%), 2 (25%), 3 (24%) и 4 (29%) курсов) отделения психологии.

Этапы исследования.

В осуществлении исследования можно выделить 3 этапа.

Первый этап – поисково-аналитический (2021 гг.). В течение данного этапа осуществляется анализ теоретических источников с целью установления степени научной разработки исследуемой проблемы, составление программы исследования, определение исходных параметров, методологии и методов, понятийного аппарата.

Второй этап – экспериментальный (2022-2023 гг.), включающий разработку и реализацию мероприятий, направленных на исследование эмпатии, рефлексии у будущих психологов; обработку, установление

взаимосвязи эмпатии и рефлексии; разработку программы, направленной на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов.

Третий этап – заключительно-обобщающий (2023 г.). Предполагает анализ, обобщение и систематизацию результатов опытно-экспериментальной работы; оформление материалов диссертационного исследования.

Апробация результатов исследования.

Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международных научно-практических конференциях «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации» (2022 г.) и «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании» 2023 г.).

Результаты исследования отражены в публикациях.

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, основной части, включающей в себя две главы, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

1.1 Основные подходы к изучению эмпатии в работах отечественных и зарубежных исследователей

Эмпатия – (от греч. *empathia* - сопереживание) это постижение эмоционального состояния, проникновение в чувствования, в переживания другого человека [9]. Стоит отметить, что человек при этом, проникая в состояния другого, сохраняет собственную идентичность.

При анализе различных исследований, касающихся проблемы эмпатии, можно обратить внимание на то, что одни исследователи подходят к изучению данного феномена как к способности личности проникать в психику другого человека с помощью вчувствования субъекта в себя или в объект, другими – как процесс, свойство, состояние психики [43]. То есть можно сказать, что нет однозначного и единого понимания сущности рассматриваемого явления, при этом вопрос о роли и месте эмпатии в структуре личности остается открытым.

Хотя существует большое количество исследований, касающихся феномена эмпатии, факторы и условия ее развития изучены не в полной мере. С развитием эмпатии развивается и способность воспринимать и эмоционально откликаться на состояния других, улучшается взаимопонимание между человеком и окружающими, снижается количество межличностных конфликтов, а также уровень агрессии. Следовательно, развитие эмпатии является особо значимым как для психологической науки и других отраслей знания, так и для каждого человека.

Становление понятия эмпатии началось в рамках философских наук, когда эмпатия выступала в качестве координирующего межличностные

отношения звена, а ее понимание было связано с моральными чувствами, чувством справедливости и симпатии.

Понятие симпатии использовалось еще в философии Древней Греции, под ней понималось присущее душе человека качество, позволяющее сочувствовать другим. Феномен симпатии подробно был описан Максом Шелером, немецким философом и социологом. Симпатия представлялась для него не просто сочувствием и разделением чувств другого, а интенциональным актом, направленным на познание личности другого как высшей ценности [16].

Рассмотрение эмпатии как предмета научного исследования пришлось на начало XX века во время процесса психологизации гуманитарных наук. Теодор Липпс, немецкий психолог, философ и эстет, определял эмпатию как «вчувствование», которое является «одушевляющим созерцанием окружающей нас действительности» [16], так, например, рассматривая какое-либо произведение искусства, человек сам становится им, чем и «одушевляет» его.

Впервые эмпатию как феномен в 1905 году описал Зигмунд Фрейд: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его «Я» со своим собственным» [16].

Карл Роджерс, один из основателей гуманистической психологии, писал: «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» [41]. В дальнейшем в его понимании эмпатию можно было описать скорее не как состояние, а как условие роста и развития личности. Карл Роджерс описал различные аспекты проявления эмпатии в межличностном взаимодействии: вхождение в личный мир другого и пребывание в нем, «как дома», постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям другого, сообщение своих впечатлений о внутреннем мире другого, обращение к

другому для проверки своих впечатлений и внимательное прислушивание к получаемым ответам [41]. Подобное понимание распространилось на многие другие сферы, касающиеся межличностного взаимодействия, так, например, оно стало основой клиент-центрированного подхода в психотерапии. То есть эмпатия, по мнению Карла Роджерса означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения, улавливание того, что другой сам едва осознает [41]. Однако человек, проявляющий эмпатию, должен обладать еще и такими качествами, как ответственность, решительность, и быть при этом деликатным и мягким, внимательным к вербальным и невербальным сигналам другого.

Хайнц Кохут, исследуя феномен эмпатии, определял ее как средство наблюдения и сбора данных и считал, что благодаря эмпатии становится возможным переживать субъективный опыт другого, сохраняя при этом способность объективно рассматривать его психические состояния [32].

В отечественной психологии сама трактовка понятия «эмпатия» вызывает некоторые затруднения. Поскольку как внутренний мир человека, так и окружающий нас мир сложен и многогранен, данное понятие так же не имеет однозначной интерпретации. В работах отечественных исследователей под эмпатией понимается сопереживание, отзывчивость, сочувствие, теплота и понимание по отношению к другому, а также проникновение в его внутренний мир, признание целостности личности другого.

Т.П. Гаврилова под эмпатией понимает форму эмоционального переживания, связанного с имеющимся жизненным опытом человека и возникающего в определенной ситуации межличностного взаимодействия с другими людьми, при этом подобное переживание отображает систему ценностей человека [16].

А.А. Бодалев связывает эмпатию с такими социально-психологическими феноменами, как идентификация, децентрация и рефлексия. Последние регулируют течение и результаты освоения и осмысления человеком себя и других, а также особенности взаимодействия с

окружающими. Также Бодалев указывает, что децентрация и рефлексия способствуют возникновению эмпатии между контактирующими лицами, что в дальнейшем может привести к их идентификации. Он определил эмпатию как психологическое принятие личности человека, который переживает те же чувства [16]. Однако автор сделал вывод, что высокий уровень развития интеллектуальных способностей и коммуникабельности не обязательно обеспечивает высокий уровень развития эмпатии.

А.К. Бохарт, проанализировав существующие представления об эмпатии, сформулировал общее определение, согласно которому эмпатия характеризуется как положительное отношение к личности другого человека, и под ней понимается совокупность отношений признания, помощи, теплоты, понимания, близости, позитивности в адрес партнера по общению [10]. Он отмечает, что искренняя заинтересованность в понимании переживаний и помощи другому, небезразличное отношение к нему, а также признание значимости его личности и принятие его уникальности является показателем собственного нравственного развития. Связь нравственных качеств человека и эмпатии как положительного отношения к другому также отмечают Т.Р. Каштанова и А.А. Бодалев.

В.В. Знаков тоже отмечает, что сущность эмпатии заключается в безусловно положительном отношении к другому, при этом ее важным условием является принятие целостности и его личности. Однако он делает отметку, что эмпатическое отношение также может содержать в себе негативную или нейтральную реакции субъекта на то, что его партнер по общению переживает и чувствует в данный момент [25].

И.М. Юсупов, исследуя эмпатию, определил ее как целостный феномен, включающий в себя и объединяющий между собой сознательное и подсознательное, в результате которого происходит «проникновение» во внутренний мир другого человека или антропоморфизированного объекта [54].

В.В. Бойко пишет об эмпатии, что она выступает особого рода отражением вступающих во взаимодействие людей, основывающееся на эмоциональной чувствительности и проницательности, при этом важное место занимает осмысленное восприятие [8]. Он отмечает, что эмпатия дает возможность не только понять другого, но и проникнуть в суть его мотивов и цель поступков, увидеть истинную причину его активного или бездеятельностного поведения, а также основания искренности или обмана.

В.В. Бойко выделил несколько составляющих эмпатии, к ним относятся рациональное начало, эмоциональное и интуитивное. Рациональное начало основывается на внимательном отношении к другому и осознании его состояний, настроений и особенностей. При этом познавательные процессы во время взаимодействия сосредоточены на активной аналитической обработке получаемой информации.

Что касается эмоциональной составляющей при эмпатическом познании, она направлена на чувственное понимание и отражение состояний другого и основывается на эмоциональных ассоциациях и переносах [8]. Интуитивная составляющая эмпатии отвечает за обработку информации на бессознательном уровне и получение интуитивных выводов.

Таким образом, В.В. Бойко понимает эмпатию как «совокупность рационального, эмоционального и интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и проникнуть в причины и цели его поступков, а также адекватно воздействовать на его поведение» [8]. При этом стоит сказать, что В.В. Бойко отмечает зависимость эмпатических способностей личности от интеллектуальной сферы.

Говоря о составляющих эмпатии, можно отметить, что многие ученые выделяют следующие ее компоненты: во-первых, когнитивный компонент – он включает в себя понимания состояний другого, при этом не предполагает преобразование собственного состояния; во-вторых, эмоциональный, или аффективный, компонент – сюда относится изменение собственного

состояния при сопереживании и сочувствии другому; в-третьих, поведенческий, или действенный, компонент предполагает активное участие, содействие при оказании поддержки и помощи другому.

Эмпатия объединяет в себе когнитивный и эмоциональный компоненты структуры личности и может способствовать сбалансированности межличностных отношений, делая поведение человека социально обусловленным [48].

Эмпатия – это «вчувствование, проникновение» [11]. Обратившись к Большому психологическому словарю, можно увидеть, что различают эмпатию эмоциональную, когнитивную и предикативную. Под эмоциональной эмпатией понимается, в основном, перенос состояний и эмоций другого на себя и подражание им, важно отметить, что эти процессы являются неосознанными; при когнитивной эмпатии оказываются задействованы мыслительные процессы, то есть человек анализирует эмоции и чувства других, и способен к их пониманию именно посредством когнитивного анализа; а предикативная эмпатия основывается на способности человека предугадать то, в каком состоянии будет находиться другой и что он будет чувствовать в различных ситуациях.

Исследователи при изучении эмпатии отмечают, что она может проявляться в нескольких формах. Можно выделить две основные формы, одной из которых является сочувствие, когда человек идентифицирует себя с другим, испытывая при этом чувства и состояния, близкие к чувствам и состояниям другого человека; другой формой проявления эмпатии можно назвать сочувствие, когда к переживанию тех же чувств, что испытывает другой, добавляются и собственные чувства человека, относящиеся к пониманию того, в каком эмоциональном состоянии находится другой [17].

Кроме того, можно выделить несколько форм эмпатии в зависимости от факторов, способствующих ее проявлению. К таким формам эмпатии относится:

- Когнитивная – способность соотносить свое и чужое, осознавать, что объединяет и разделяет людей;
- Экспрессивная – способность понимать сходство и различие эмоций и намерений;
- Социальная – способность понимать сходство и различие в нормах социального поведения [45].

Можно выделить следующие уровни развития эмпатических способностей: первый, или низший, уровень отличается тем, что человек, находясь на этом уровне, не воспринимает чувства и состояния другого, не замечает и не реагирует на них при взаимодействии. Далее, на втором уровне развития эмпатии человек начинает чувствовать и осознавать наличие различных эмоций и переживаний у других, однако лишь в отдельные моменты взаимодействия с кем-либо. Третий, и последний, уровень характеризуется способностью человека моментально улавливать различные переживания и изменения в настроении собеседника при общении [43].

По Л.П. Выговской, эмпатия – это способность отражать нравственный уровень личности [15]. Она выделяет следующие уровни проявления эмпатического отношения. К первому, или низшему, уровню проявления эмпатии относятся непонимание, пренебрежение и раздражительность по отношению к чувствам и эмоциональным состояниям другого. На втором уровне начинает появляться понимание, что чувства другого существуют, однако к ним все еще сохраняется безразличное или же отрицательное отношение. При переходе на третий уровень признание существования эмоциональных состояний другого сопровождается сочувствием или положительным отношением (однако сам человек все еще остается безучастным к чувствам другого). Четвертого уровня проявления эмпатического отношения Л.П. Выговская описывает как «ситуативно-положительное отношение к другому», это означает, что человек, понимая эмоции и состояния другого, начинает внутренне сопереживать ему, мысленно оказывая при этом поддержку и помощь другому. И, наконец,

пятый, или высший, уровень проявления эмпатии предполагает не только понимание эмоций и состояний другого и положительное отношение к этому другому, а также включает в себя уже не просто внутреннюю (мысленную) помощь, а активное участие в преодолении тех ситуаций, которые способствовали тому эмоциональному состоянию, в котором находится другой человек, и, поскольку Л.П. Выговская связывает эмпатию с нравственным уровнем развития личности, последний (то есть пятый) уровень проявления эмпатии предполагает, что перейти на него может именно высоконравственная личность.

С. Маркус, румынский психолог, в книге «Эмпатия (экспериментальное исследование)» [55], проанализировав различные определения эмпатии, обратил внимание на то, многие авторы отмечают идентификацию, как основание эмпатии, то есть человек должен отождествлять себя с другим, чтобы понять его эмоции и чувства. При этом такая идентификация может проявляться в различных формах, к которым можно отнести когнитивную, эмоциональную и социальную. Интересно, что эти формы совпадают с формами эмпатии, выделенными в зависимости от факторов, способствующих ее проявлению, и описанными нами ранее.

В основе идентификация с другой личностью, другим «Я» лежит способность к формированию в психологической организации своей личности воображенного «Я» и способность становиться на точку зрения этого «Я» [5]. То есть можно сказать, что в таком случае человек создает в себе «другое Я», основанное на другой личности, и главенствующую роль в этом процессе занимает воображение.

Однако Е.Я. Басин в книге «Искусство и эмпатия» так же понимает эмпатию как процесс моделирования «Я», но не обязательно по личности другого человека [5]. Хотелось бы отметить, что процесс моделирования происходит в том числе и по личности другого, но скорее в качестве одного из вариантов. Басин пишет о том, что в эмпатии воображенное «Я» моделируется «по образу и подобию» любого другого явления [5]. Таким

образом раскрывается способность личности становиться на место не только другого человека, но и другого феномена, неживого предмета и т.д.

Если продолжать разговор о воображенном «Я», то стоит отметить, что оно создается, когда различные образы, находящиеся ранее в системе «не-Я» (к таким образам могут относиться как образы других людей, в том числе воображаемых, так и животных, различных предметов и явлений) перемещаются в систему «Я», то есть трансформируются в «Я», обретая способность действовать и чувствовать внутри «Я». Из этого следует, как пишет Е.Я. Басин, что можно с уверенностью предположить, что формирование «Яобразов», а в том числе и отождествление с ними, лежит в основе словоупотреблений термина «эмпатия», а также понятий, сходных с ним по смыслу [5].

Из вышесказанного можно заключить, что эмпатия способствует более целостному и неискаженному восприятию другого, его системы мотивов и целей, а также чувственному пониманию его состояний. При этом развитие эмпатических способностей сопровождается развитием морально-нравственной сферы личности, коммуникативных навыков, а также согласованностью и гармоничностью при межличностных взаимодействиях.

1.2 Особенности рефлексии как психологического феномена

Рефлексия выступает сложным и неоднозначным для понимания феноменом, поскольку существует множество различных подходов к проблеме рефлексии. На данный момент в психологической литературе отсутствует единство в рассмотрении рефлексии как психического явления, при этом и исследования на тему рефлексивных процессов тоже не имеют единого результата.

Понятие «рефлексия» произошло от позднелатинского «*reflexio*», и дословно переводится, как «обращение назад». Многие исследователи

определяют данный феномен по-разному, описывая различные его свойства, так, в Большом психологическом словаре В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова рефлексия определяется как «мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к другим, своих задач, назначения и т.д.» [11].

В Новейшем психологическом словаре В.Б. Шапаря рефлексия также относится к когнитивным процессам, при этом такому процессу дается следующее описание: «анализ собственного психического состояния», «полное сомнений и противоречий», а также указывается, что рефлексия имеет и другое значение – здесь рефлексия понимается как механизм взаимопонимания: «осмысление субъектом, какими средствами и почему он произвел то или иное впечатление на партнёра по общению» [52, с. 540-541].

С.Ю. Головин в «Словаре практического психолога» также дает рефлексии два определения, при этом одно из них, как и в Новейшем психологическом словаре В.Б. Шапаря, связано с механизмом взаимопонимания, другое определение связано с процессом самопознания собственных действий и психических состояний: «рефлексия предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души», при этом С.Ю. Головин связывает рефлексию с достаточной зрелостью субъекта, отмечая, что рефлексия почти отсутствует в раннем возрасте, а также не проявляется и в более старшем возрасте при отсутствии направленности внимания человека на собственные состояния и действия и дальнейшего размышления над ними [1, с. 690]. Таким образом, С.Ю. Головин указывает на возникновение рефлексии в онтогенезе.

Если рассматривать рефлексию с точки зрения педагогики, то здесь она выступает одной из особенностей и характеристик личности. Так, обратившись к педагогическим словарям, можно увидеть, что В.М. Полонский определяет рефлексию как «способность человека осмыслить свой собственный опыт с целью прийти к новому пониманию, оценить и

обосновать собственные убеждения и ценностные отношения. Включает построение умозаключений, обобщений, аналогий, сопоставлений и оценок» [39, с. 145], а Л.В. Мардахаев указывает, что рефлексия – это «процесс самопознания субъектом внутренних психических актов на основе жизненного опыта» [36, с. 243].

Далее обсудим процесс изучения феномена рефлексии. Исследования рефлексии начались еще во времена античной философии, Аристотель, например, писал о «мышлении, направленном на мышление», однако упоминание именно рефлексии, как принято считать, принадлежит скорее Р. Декарту.

Дальнейшее развитие идей о рефлексии в семнадцатом веке продолжил английский мыслитель Дж. Локк. Под рефлексией он понимал наблюдение за собой, за своими реакциями, то есть - интроспекцию, позволяющую осмыслить свою собственную когнитивную деятельность [13].

Сам феномен рефлексии получил широкую известность в психологии и стал предметом специального изучения благодаря А. Буземану, предложившему выделить в отдельную область исследования, касающиеся рефлексии и самоанализа. Эту область А. Буземан предложил назвать «психологией рефлексии», а саму рефлексия определял как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя» [13].

В зарубежной психологии процесс изучения рефлексии можно охарактеризовать как противоречивый и скачкообразный, поскольку в двадцатые годы двадцатого века влияние бихевиоризма и когнитивизма усилилось, в результате чего интроспекция была вытеснена другими методами исследования, следовательно, интерес к рефлексии был значительно снижен, однако она все еще оставалась «одним из действенных факторов интеллектуального и личностного развития человека» [47]. Однако уже в конце двадцатого века интерес к рефлексивным процессам вновь усилился и исследования рефлексии были возобновлены.

Интересными являются высказывания французского философа П. Тейяр де Шардена о рефлексии: «Рефлексия – это приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением, - способность уже не просто познавать, а познавать самого себя; не просто знать, а знать, что знаешь... Рефлектирующее существо в силу самого сосредоточивания на самом себе внезапно становится способным развиваться в новой сфере. В действительности это возникновение нового мира» [49, с. 136].

В подобном русле мыслили и отечественные психологи В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, называя рефлексией «иным измерением мира»: «Рефлектирующий человек не привязан к собственным влечениям, он относится к окружающему миру, как бы возвышаясь над ним, свободен по отношению к нему. Человек становится субъектом (хозяином, руководителем, автором) своей жизни. Рефлексия составляет родовую особенность человека; она есть иное измерение мира» [46, с. 19]. То есть и здесь рефлексия понимается как особая способность, отличающая человека и открывающая перед ним путь к пониманию и осмыслению собственных поступков и жизни в целом.

Поскольку выше нами были упомянуты отечественные исследователи, рассмотрим подробнее взгляды на природу рефлексивных механизмов в отечественной психологии, в которой сложилось несколько различных мнений. В результате выделяются три основных аспекта изучения рефлексии: первый – это изучение по отношению к теоретическому и творческому мышлению, второй – изучение в связи с совместной деятельностью, и третий – это изучение в связи с самосознанием, механизмами саморегуляции [47].

Что касается исследований теоретического и творческого мышления, рефлексия здесь рассматривается как способность к осмыслению и переосмыслению прошлого опыта, при этом самонаблюдение здесь –

личностная особенность, благодаря которой происходит осознание своих действий и их причин, в результате чего человек может усовершенствоваться, изменить свою деятельность, сделать ее более продуктивной [47, с. 179-184].

Второй аспект – это изучение рефлексии, связанной с совместной деятельностью людей, в рамках данного направления изучается социально-психологический аспект рефлексивных процессов, то есть познание психики других, причин их поведения и результатов деятельности. В данном направлении понимание рефлексии близко к современному понятию эмпатии, поскольку способность познавать себя невозможна без попытки познать другого человека. Субъект узнает себя, анализируя поступки, слова другого, предполагая его мысли и чувства, интерпретируя его действия, таким образом, как бы «вставая на место собеседника» [47].

Третий аспект изучения рефлексивных механизмов относится к исследованиям личностной характеристики, связанной с пониманием себя, своей роли в жизни, а также с процессами саморегуляции. С.Л. Рубинштейн, чьи работы на тему рефлексии относятся к данному направлению, пишет: «Существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения к жизни. Первый - жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение — это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [42]. В данном случае, под рефлексией понимается способность переосмысливать свои ценности и смыслы. Человек посредством самопознания размышляет над своими поступками, анализирует, оценивает свои мысли и чувства и преобразует их. Таким образом, отметим, что С.Л. Рубинштейн рассматривает рефлексивные механизмы с точки зрения ценностно-смыслового подхода.

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, говоря о рефлексии в рамках ее связи с самосознанием, отмечают, что рефлексия позволяет не только анализировать собственные поступки, чувства и производить их оценку, но, прежде всего, понимается как способность видеть себя целостно, то есть, рефлексивная личность воздействует на сознание, меняя и преобразуя его. Это, своего рода, психологический механизм индивидуальной природы, которым может пользоваться любой человек, меняя свое сознание, воздействуя на мысли, чувства, эмоции, опираясь на мыслительные процессы, переживания других людей, собственные ценности и смыслы [46].

Интересными представляются исследования А.В. Карпова, в которых указано, что рефлексивность как свойство психики связано с развитием нейротизма и тревожности, так, чем выше у человека развита рефлексивность, тем выше уровень тревожности и нейротизма. [29]. Также было выяснено, что выраженное и самонаблюдение способно тормозить деятельность человека, снижать ее продуктивность. К подобным выводам приходит и Д.А. Леонтьев, давая «самоокопанию» негативную оценку (в его исследовании данный вид рефлексии называется «интроспекция») [34].

Стоит отметить, что не существует не только единой психологической концепции, касающейся феномена рефлексии, но и общего подхода к ее изучению. Так, А.В. Карпов выделяет одиннадцать направлений изучения рефлексии [29]: деятельностное, то есть описание рефлексии в контексте деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев и др.); психология мышления, то есть исследование рефлексивных механизмов, опираясь на интеллектуальную деятельность (И.Н. Семенов, Ю.Н. Кулюткин и др.); изучение рефлексии через коммуникативную сферу (С.Ю. Курганов и др.); изучение рефлексии с точки зрения кооперативной деятельности (В.А. Недопасова и др.); изучение рефлексии как средства организации учебной деятельности (О.С. Анисимов, М.Э. Боцманова и др.); личностный подход, где рефлексия исследуется как центр психической регуляции и согласования других систем (Ф.Е. Василюк, М.Р. Гинзбург, Н.И. Гуткина, А.Ф.

Лазурский); изучение рефлексии с точки зрения генетической парадигмы (В.И. Слободчиков и др.); изучение рефлексии как формы мыследеятельности (А.А. Зиновьев, В.А. Лефевр, Г.П. Щедровицкий); исследование рефлексивных механизмов с точки зрения метакогнитивного аспекта (М. Келлер, М. Кэплинг, Дж. Флейвелл, М.А. Холодная); исследовательский подход, связанный с самосознанием и саморегуляцией; исследование рефлексии с ракурса управленческой деятельности и управления в целом (А.В. Карпов и др.) [29].

Сам А.В. Карпов, в свою очередь, определил рефлексию как один из основных аспектов психической реальности, и предложил разделить ее на три составляющие: рефлексивность, рефлексирование и собственно рефлексия [28]. Рефлексивность – это индивидуальное психическое свойство, которое присуще каждому человеку, но на разном уровне развития. Она также зависит от сформирования рефлексии и рефлексирования. Рефлексия – процесс, а рефлексирование – состояние. «Рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» [28]. Все эти три составляющие взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Основываясь на этих теоретических данных, Карпов создал опросник измерения уровня рефлексивности, позволяющий определить сформированность данного психического качества. Опросник учитывает существование всех трех модусов рефлексии, поэтому вопросы сформулированы так, чтобы можно было узнать развитие основной грани психической действительности.

Помимо различных направлений в изучении рефлексии также стоит отметить и многообразие классификаций данного феномена. Так, например, И.Н. Семенов и С.Ю. Степанов выделяют личностную и интеллектуальную, а также кооперативную и коммуникативную рефлексии. Первые два вида изучаются в контексте исследований, касающихся коллективных форм деятельности и связанных с ними взаимодействий людей друг с другом, что

касается двух других видов рефлексии, они связаны с индивидуальными формами мыслительных процессов [47].

Кроме того, выделяют виды рефлексии в зависимости от различных факторов, например, в зависимости от направленности рефлексивные процессы разделяют на интерпсихические и интрапсихические. Интрапсихическая рефлексия – направление взгляда внутрь себя, самоотражение, наблюдение за собственными мыслями, чувствами. Интерпсихическая рефлексия – понимание других людей, анализ их поведения, предугадывание мыслей, состояния, причин поступков, это особая возможность «встать на место другого человека» и понять, насколько это возможно, почему он действовал так, а не иначе [29]. Эта рефлексия имеет похожее понимание с эмпатией, принятием другой личности. Таким образом, рефлексивность включает оба этих термина, и их совершенствование также влияет на уровень развития данного качества. Близко к подобному пониманию и определение Г.П. Щедровицкого, который, говоря о рефлексии, отмечает, что единственная возможность для первого индивида адекватно понять смысл, заложенный в сообщении второго индивида, – это встать на его «точку зрения», принять его деятельностную позицию [51, с. 492].

Еще одна возможная классификация видов рефлексии – в зависимости от направленности во времени. Здесь можно выделить ситуативную, ретроспективную и перспективную рефлексии [29]. Ситуативная – размышление над своим состоянием в данный момент времени, контроль за собственным поведением, анализ действий и мыслей, способность соотносить свое поведение с предлагаемыми условиями в ситуации. Данную рефлексии можно заметить по следующим характеристикам у субъекта: количество затрачиваемого времени на осмысление неких совершаемых актов, есть ли склонность к анализу своего состояния как таковая, и как часто человек пользуется данной рефлексией. Перспективная рефлексия – обращенность человека в будущее, то, насколько часто он думает о будущих

событиях, предвосхищает ли их результаты, анализирует ли предстоящую деятельность, также сюда относится планирование. Характеризуется тем, планируется ли и каковы возможные исходы поведения, как часто субъект задумывается о будущем. Ретроспективная рефлексия – склонность обдумывать свое прошлое, анализировать уже совершенные поступки, испытанные эмоции и чувства, предполагать причины, мотивы поведению. Одна из важных особенностей данного вида рефлексии – это способность видеть свои допущенные ошибки и оценивать их, исследовать возможные основания совершенных действий. Данный вид характеризует то, способен ли субъект обращаться к своему прошлому, как часто он это делает и сколько затрачивает на это времени – это и будет уровень развития данной рефлексии [29].

Существование различных направлений изучения рефлексивных процессов, наличие большого количества классификаций, выделяемых разными исследователями, прежде всего, говорит о сложности и разноаспектности рефлексии.

Что касается современных исследований рефлексии, они касаются изучения особенностей восприятия в процессе взаимодействия, а также восприятия и познания, не связанного с межличностным взаимодействием, кроме того, исследования касаются особенностей рефлексии в процессе совместной деятельности.

Интерес к феномену рефлексии связан с прикладной значимостью получаемых результатов для различных областей психологии, таких как, например, социальная, педагогическая, патопсихология и психология развития.

Итак, рефлексия выступает одним из главных условий взаимодействия и понимания как человеком самого себя, так и партнеров по общению, способствуя проявлению таких качеств, как внимательность, чуткость и осознанность. Развитие уровня рефлексии открывает для личности возможность саморазвития и самопонимания, при этом развитые

рефлексивные способности способствуют наиболее гармоничным отношениям с самим собой и с миром в целом.

1.3 Эмпатия и рефлексия как профессионально важные качества психолога

Профессиональное становление личности будущего психолога, формирование у студентов-психологов качеств, значимых для дальнейшей деятельности, специфических умений и навыков не является новой в психолого-педагогической науке, но все же, является достаточно актуальной и важной в нашей стране. Очевидно, что для становления в качестве профессионала необходимы соответствующие способности, позволяющие сформировать необходимые практические навыки, с целью наиболее успешного закрепления знаний и опыта.

Однако, несмотря на не прекращающийся интерес к проблеме профессионально важных качеств будущих психологов, и наличие обширного количества работ по этой теме в зарубежной и российской практике, она представляется достаточно актуальной ввиду того, что не многие студенты задумываются перед поступлением в высшее учебное заведение о тех качествах, которые нужны, чтобы стать действительно профессионалом в выбранной отрасли. Помимо этого, теоретическая разработанность вопроса и наличие определенных государственных стандартов зачастую расходится с реально существующей ситуацией.

Тем не менее, в современном обществе высококвалифицированные специалисты в области психологии чрезвычайно востребованы, а успешность их профессиональной деятельности во многом определяется условиями и особенностями процесса их профессионального самоопределения, самосовершенствования, а также, безусловно, спецификой реализуемой программы [19].

Представления о других людях взаимосвязано с представлениями о себе, пониманием себя, при этом чем более обширными и полными являются представления о других, тем наиболее развиты эмпатические способности личности. Человек применяет различные виды самоанализа для понимания собственных мотивов деятельности, состояний и чувств для лучшего понимания себя, при этом он применяет идентификацию с другими, сравнения и аналогии.

Понятие «идентификация» в переводе с латинского означает «отождествлять», и определяется как частично осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку или группе людей [18]. То есть здесь говорится о том, что наиболее привычным и доступным способом понять переживания другого — это понять собственные переживания в подобной ситуации. В таком случае человек предпринимает попытку посмотреть на ситуацию «глазами другого», поставив себя на его место, что может способствовать лучшему пониманию как ситуации в целом, так и чувств того человека, который в ней находится. В этом плане идентификация выступает в качестве одного из механизмов познания и понимания другого человека [52]. Данный процесс способствует более полному формированию «Я-образа», который способствует расширению представлений и о других людях по типу подобия. В этом случае, как правило, в процессе взаимодействия человек присваивает другому человеку те переживания, которые находятся в его собственном опыте.

Итак, эмпатия основана на умении поставить себя на место другого человека, взглянуть на окружающий мир его глазами, почувствовать его состояние и учесть все это в своем поведении и поступках [16]. То есть при эмпатии переживания другого человека как бы перемещаются в собственный внутренний мир личности, и, поскольку эмпатия — это «переживание переживаний другого» [8], то этот процесс способствует не только более полному представлению о другом, но и более полному пониманию этого

другого, в том числе его переживаний, состояний, эмоций, мотивов деятельности, а также в определенной степени и согласие с ними.

Процесс понимания друг друга «осложняется» явлением рефлексии. При этом понимание поступков, мотивов деятельности, состояний другого обогащается и представлениями человека о том, как он сам воспринимается другим при совместном взаимодействии. Это, как пишет Л.А. Колмагорова, уже своеобразно удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга, глубокое, последовательное взаимоотражение, содержанием которого является воспроизведение внутреннего мира партнера, причем в этом внутреннем мире в свою очередь отражается мой внутренний мир [31].

Рефлексия, как мы уже выяснили ранее, выступает не только в контексте самопонимания, но и в контексте совместной деятельности людей, то есть включая социально-психологический аспект рефлексивных процессов. В этом смысле рефлексия есть познание психики других, причин их поведения и результатов деятельности. В данном случае понимание рефлексии близко к современному понятию эмпатии, поскольку способность познавать себя невозможна без попытки познать другого человека. Субъект узнает себя, анализируя поступки, слова другого, предполагая его мысли и чувства, интерпретируя его действия, таким образом, как бы «вставая на место собеседника», а также включает такие процессы, как понимание и оценка другого. Рефлексия способствует сопоставлению своего сознания, ценностей, мнений с ценностями, мнениями, отношениями других людей, группы, общества, наконец, с общечеловеческими [29]. Отрефлексировать что-то — значит это «пережить», «пропустить через свой внутренний мир», «оценить».

Г.П. Щедровицкий, говоря о рефлексии, пишет, что единственная возможность для первого индивида адекватно понять смысл, заложенный в сообщении второго индивида, – это встать на его «точку зрения», принять его деятельностную позицию [51, с. 492]. Это представление очень близко к определению эмпатии.

Также сходство с эмпатией имеет и интерпсихическая рефлексия – понимание других людей, анализ их поведения, предугадывание мыслей, состояния, причин поступков. Это особая возможность «встать на место другого человека» и как бы понять почему он действовал так, а не иначе. Эта рефлексия имеет похожее понимание с эмпатией, принятием другой личности. Таким образом, рефлексивность включает в себя оба этих термина, и их совершенствование также влияет на уровень развития данного качества.

И рефлексия, и эмпатия – это своеобразное восприятие как другого человека, так и себя самого. Однако в первом случае действие направлено скорее на себя, т.е. чужими глазами человек учится искать ту модель поведения, которая устроит собеседника, в то время как в эмпатии человек начинает понимать других, чувствовать их, располагать к себе откликом на их эмоции и их пониманием.

В современном мире в условиях недостатка времени у человека повышается личностная и ситуативная тревожность, агрессивность, депрессивность, поглощенность заботой о своих текущих проблемах, и ему не до того, чтобы глубоко постигать партнеров по общению, в его психическом состоянии нет необходимых «степеней свободы», что затрудняет в конечном итоге и диалог с самим собой [8]. Но человек может неожиданным образом познать себя, выйдя за пределы своей личности, открыв для себя других людей и их жизни.

Таким образом, с одной стороны, обширность представлений о себе собственных переживаниях и состояниях определяет и широту и полноту представлений о других людях, с другой стороны, чем больше человек узнает о других людях, чем лучше начинает понимать их эмоции и мотивы деятельности (соответственно, развивая свои эмпатические способности), тем глубже становятся познания человека о самом себе, тем качественнее его самопонимание.

Компетентным, квалифицированным психолог становится в процессе формирования профессионально важных качеств и, соблюдая моральные и

этические нормы поведения при работе клиентами, которые выработала психологическая практика. Профессионально важные качества являются индивидуальными качествами субъекта деятельности, влияющими на эффективность деятельности и успешность её освоения. Профессионально важные качества психолога, соблюдение им морально-этических норм поведения – показатели профессиональной компетентности, обеспечивают его социальную адаптированность, способность к саморегуляции и многоуровневой рефлексии [39].

В представлениях общества, психолог – это, прежде всего, практик [5]. В связи с чем, консультанту склонны приписывать такие качества, как коммуникативная компетентность, интеллектуальность, профессиональная компетентность, развитое самосознание и рефлексия. В число часто называемых качеств, составляющих психологический портрет психолога, вошли: талантливый, душевный, активный, сильный, открытый, доступный, включенный, демократичный, оптимистичный, радостный [12].

Н.А. Аминовым и М.В. Молокановым было выявлено, что для успеха практического психолога самыми важными качествами личности являются: общий интеллект, стрессоустойчивость, поддерживающий стиль общения. Практический психолог умеет поддерживать контакт, он устойчив к стрессу, с которым сопряжено его профессиональное общение, может контролировать свое поведение, эмпатичен, уверен в себе, расслаблен, но энергичен и самодостаточен [1].

Как известно, профессия психолога относится к разряду так называемых социомических профессий – системы «человек-человек» [27]. Основным «рабочим инструментом» в таких профессиях является личность самого профессионала. Помогающими называются профессии, в которых специалист зачастую взаимодействует с человеком, который испытывает страдания, в случае психологического консультирования – душевные, вместе с чем помогающие действия, позволяющие прекратить или облегчить его

переживания, а также улучшить его состояние, являются его основными должностными обязанностями.

В профессиональном контексте оказание помощи отличается от таковой в обычной жизни по нескольким признакам, которые имеют большое значение для понимания специфики эмпатии как профессиональной характеристики:

1. Обязательность помощи – отсутствие выбора. Вместе с тем отказ от оказания помощи или предоставление не должным образом могут привести к жалобам и санкциям. То есть, эмпатия, являясь внутренним фактором мотивации помощи, также находится в сложном соподчинении не только с другими внутренними факторами, но и сознательными внешними, а её проявления должны вписываться в комплексную структуру профессиональных целей деятельности.

2. Регулярность помощи – в крайних случаях данная особенность помогающих профессий связывается с профессиональным выгоранием, результатом которого становится формальное отношение к помощи.

3. Повышенный личный дистресс – собственные ответные чувства на негативные переживания другого как следствие эмпатического сопереживания [24].

Т.Д. Карягина, анализируя специфику помощи в таких профессиях и обобщая результаты собственных исследований, выделяет два ключевых взаимосвязанных аспекта реализации эмпатии в профессиональном контексте: мотивационный и выразительно-коммуникативный, взаимодействие которых отражает вопрос о регуляции, произвольности эмпатии.

Роль эмпатии в социономических профессиях определяется включением в структуру профессионально важных качеств. Специалист помогающей профессии должен быть эмпатичным, то есть склонным проявлять эмпатию.

В связи с чем, в данном направлении эмпатия рассматривается как черта личности, выраженность которой может быть измерена, чаще всего с использованием различных опросников, а также соотнесена с иными различными характеристиками профессионала. Если же рассматривать эмпатию как профессиональную способности, то здесь ставится вопрос о развитии эмпатических способностей. Развитие эмпатии у специалистов социономических профессий рассматривается автором как проблема профессионализации, то есть изменения эмпатических способностей при включении в систему профессиональной деятельности [24].

В свою очередь, рефлексивность будучи определяющей чертой в вопросе успешного результативного межличностного взаимодействия, а также целенаправленного воздействия одного субъекта на другого может рассматриваться как профессионально-важное качество в профессии психолога. Будучи профессионально-важным качеством, рефлексивность базируется на определенной психической реальности, то есть способности. Профессионально-важное качество – раскрывается как «деятельностное измерение» способностей, подтверждая тем самым трактовку рефлексивности как способности личности.

Рассматривая рефлексивность как способность, признается наличие различий в индивидуальной выраженности, то есть существование диапазона, в котором варьирует уровень ее развития. Следовательно, рефлексивность и рефлексия, как базирующейся на ней процесс, должны быть поняты как имеющие различия в мере своей выраженности, развития [23].

Также стоит отметить важный для понимания природы способностей к рефлексированию, является подход к анализу способностей и условий их формирования, предложенный Г.П. Щедровицким [50]. Автор говорит о том, что способности не являются ни исключительно естественным образованием, ни полностью формируемыми в процессе жизнедеятельности. Способности, в целом, и рефлексивность, в частности, являются актуализируемым человеком

«средством настройки на осуществление деятельности». Вместе с тем, рефлексивность выступает в двояком смысле: оставаясь способностью, она на определенном этапе онтогенеза позволяет человеку самому управлять развитием своих способностей через выбор тех или иных деятельностей, в которых данные способности реализуются. Таким образом, рефлексивность, оставаясь в ряду способностей, одновременно становится «инструментальным средством для развития мыследеятельностных способностей».

Как эмпатия, так и рефлексия играют большую роль в профессиональной деятельности. Тем не менее, на данный момент существует немного исследований, отражающих динамику их формирования в процессе профессионализации психолога, а также характер данных явлений с личностными свойствами и друг другом.

Так, например, М.В. Сизикова, проведя исследование эмпатии психологов с разным стажем, установила, что положительная динамика отсутствует. Напротив, с годами психологической практики отмечается снижение эмпатии. По мнению автора, подобная тенденция связана с тем, что у более опытных специалистов эмпатия проявляется не как личностное свойство, а скорее как техника работы с клиентом или профессиональный навык, что, за счет снижения эмоциональной вовлеченности, позволяет психологическое здоровье самого консультанта [42].

В то же время, в своем исследовании Л.А. Дмитриева, сравнивая показатели эмпатии у бакалавров, магистрантов, молодых психологов и более опытных специалистов, отмечает значительное показателей. Так, уровень эмпатии повышается от студентов, осваивающих основную образовательную программу, к практикующим психологам с небольшим стажем, и от магистрантов к более опытным специалистам [10].

Однако, что касается эмпатии и рефлексии непосредственно студентов, только проходящих профессиональную подготовку по специальности психология, то в ходе лонгитюдного исследовании эмпатии и рефлексии

Н.В. Носковой были получены следующие результаты. Отмечается, что «динамика эмпатии и рефлексии в процессе получения психологического образования характеризуется неравномерностью и вариативностью». Авторами были выделены пять видов, характеризующих динамику исследуемых качеств.

Позитивная динамика – данный вариант развития эмпатии и рефлексии характеризуется возрастанием уровня изучаемых качеств от первого курса к третьему. Очевидно, что такой вид динамики считается не только как положительный, но и вместе с тем как наиболее желательный при получении высшего профессионального образования. Автором отмечается, что для этих студентов характерно, в общем, позитивное отношение к психологии, позитивную установку на восприятие другого человека, они лояльны к незнакомому и непонятному субъекту.

Отрицательная динамика – характеризуется стабильным снижением уровня исследуемых качеств от курса к курсу. Предполагается, что данный вид динамики является дихотомическим полюсом развития исследуемых качеств вида представленного выше, в связи с чем, в результате инверсии этот негативный вариант динамики превращается в позитивный. Отмечается что именно у этой группы испытуемых обнаружена наиболее тесная связь уровня развития эмпатии и рефлексии в процессе обучения, прямая корреляция с высокой успеваемостью, а также выделяется положительная установка на другого человека. Автор говорит о том, что подобное может быть вызвано происходящим процессом внутреннего слияния, перестройки функциональных связей между рефлексией и эмпатией.

Следующий вид определяется как стабильно низкий не динамический. Такой вариант характеризуется стабильно низким уровнем развития эмпатии и рефлексии на протяжении трех лет обучения, чему сопутствуют инфантильно-легкомысленное отношение к психологии, низкий уровень успеваемости, защитная установка на другого человека.

Вариант хаотической динамики выражается в том, уровень развития эмпатии и рефлексии значительно снижается по сравнению с отмеченным на первом курсе ко второму курсу, однако вновь повышается к третьему. Отмечается, что данная группа испытуемых в большей степени подвержена влиянию внешних факторов престижа выбранной профессии, для них значимыми являются достижения и самореализация в любой деятельности, причем не обязательно в психологии.

Стабильно высокий не динамический вариант развития эмпатии и рефлексии подразумевает, что изначально высокий уровень развития эмпатии и рефлексии не изменился на протяжении обучения. Студенты, относящиеся к данному виду, характеризуются позитивной установкой на другого человека, без выраженного интереса к нему, а также рефлексией на свой внутренний мир.

В исследовании было обнаружено, что рефлексия и эмпатия представляют собой тесно связанные процессы. Каждый курс обучения характеризуется как отдельный этап развития эмпатии и рефлексии. Однако данное развитие отличается неравномерностью: на первом курсе преобладает эмпатия, на втором курсе, напротив, рефлексия, к третьему курсу влияние данных характеристик выравнивается [34].

Т.А. Егоренко отмечает, что у первокурсников эмпатия и рефлексия не связаны и находятся на низком уровне, данная связь образуется только к четвертому курсу. Однако, повышение показателей наблюдается только на втором курсе и впоследствии вновь происходит их снижение [18].

Таким образом, можно говорить о том, что развитые эмпатия и рефлексия являются чрезвычайно значимыми для психологов характеристиками. Тем не менее, конкретных представлений о динамике их развития нет. В связи с чем, особое внимание необходимо уделить изучению данных способностей на этапе подготовки специалистов-психологов в рамках высшего учебного заведения, с целью формирования наиболее профессионально пригодных и компетентных специалистов.

Выводы по 1 главе

Проанализировав основные аспекты проблемы эмпатии, рефлексии личности, проявляющихся в профессиональной деятельности, можно сделать следующие выводы.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно заключить, что эмпатия способствует более целостному и неискаженному восприятию другого, его системы мотивов и целей, а также чувственному пониманию его состояний. При этом развитие эмпатических способностей сопровождается развитием морально-нравственной сферы личности, коммуникативных навыков, а также согласованностью и гармоничностью при межличностных взаимодействиях. При этом нет однозначного и единого понимания сущности рассматриваемого явления, а также вопрос о роли и месте эмпатии в структуре личности остается открытым. Хотя существует большое количество исследований, касающихся феномена эмпатии, факторы и условия ее развития изучены не в полной мере. С развитием эмпатии развивается и способность воспринимать и эмоционально откликаться на состояния других, улучшается взаимопонимание между человеком и окружающими, снижается количество межличностных конфликтов, а также уровень агрессии. Следовательно, развитие эмпатии является особо значимым как для психологической науки и других отраслей знания, так и для каждого человека.

Что касается рефлексии, она выступает сложным и неоднозначным для понимания феноменом, поскольку существует множество различных подходов к проблеме рефлексии. На данный момент в психологической литературе отсутствует единство в рассмотрении рефлексии как психического явления, при этом и исследования на тему рефлексивных процессов тоже не имеют единого результата. Стоит отметить, что не существует не только единой психологической концепции, касающейся феномена рефлексии, но и общего подхода к ее изучению, так, А.В. Карпов

выделил одиннадцать направлений изучения рефлексии. Помимо различных направлений в изучении рефлексии также существует и множество классификаций данного феномена. Существование различных направлений изучения рефлексивных процессов, наличие большого количества классификаций, выделяемых разными исследователями, прежде всего, говорит о сложности и разноаспектности рефлексии. Что касается современных исследований рефлексии, они связаны с изучением особенностей восприятия в процессе взаимодействия, а также восприятия и познания, не связанного с межличностным взаимодействием, кроме того, исследования касаются особенностей рефлексии в процессе совместной деятельности. Итак, рефлексия выступает одним из главных условий взаимодействия и понимания как человеком самого себя, так и партнеров по общению, способствуя проявлению таких качеств, как внимательность, чуткость и осознанность. Развитие уровня рефлексии открывает для личности возможность саморазвития и самопонимания, при этом развитые рефлексивные способности способствуют наиболее гармоничным отношениям с самим собой и с миром в целом.

И рефлексия, и эмпатия – это взаимосвязанные феномены, своеобразное восприятие как другого человека, так и себя самого. Однако в первом случае действие направлено скорее на себя, т.е. чужими глазами человек учится искать ту модель поведения, которая устроит собеседника, в то время как в эмпатии человек начинает понимать других, чувствовать их, располагать к себе пониманием и откликом на их эмоции. То есть, с одной стороны, обширность представлений о себе собственных переживаниях и состояниях определяет и широту и полноту представлений о других людях, с другой стороны, чем больше человек узнает о других людях, чем лучше начинает понимать их эмоции и мотивы деятельности (соответственно, развивая свои эмпатические способности), тем глубже становятся познания человека о самом себе, тем качественнее его самопонимание.

Коммуникативная компетентность, подразумевающая хорошо выраженные процессы эмпатии и рефлексии, является профессионально значимой характеристикой психолога, она рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.

Развитые эмпатия и рефлексия являются чрезвычайно значимыми для психологов характеристиками. Тем не менее, конкретных представлений о динамике их развития нет. В связи с чем, особое внимание необходимо уделить изучению данных способностей на этапе подготовки специалистов-психологов в рамках высшего учебного заведения, с целью формирования наиболее профессионально пригодных и компетентных специалистов.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

2.1 Описание выборки и методик, применяемых в исследовании

Цель исследования: установить взаимосвязь эмпатии и рефлексии личности студентов-психологов.

Исследование проводилось на базе Казахстанского Швейцарско-Американского колледжа (г. Астана, Р. Казахстан).

Исследование осуществлялось среди студентов колледжа 1 (22%), 2 (25%), 3 (24%) и 4 (29%) курсов отделения психологии. Контингент опрошиваемых составили 72% – девушки, 28% – юноши.

Методики, применяемые в исследовании.

1. Методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии» - данная методика диагностирует преобладающий канал эмпатии (рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии, установки, способствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии, идентификация в эмпатии), а также общий уровень развития эмпатических способностей. Рациональное начало проявляется во внимании, в точности восприятия состояний и особенностей другого человека. Психические познавательные процессы направлены на другого собеседника таким образом, что происходит интенсивная аналитическая переработка информации, которая идёт по разным сенсорным каналам. Эмоциональная составляющая отражает понимание другого на основе эмоционального опыта, посредством эмоциональных ассоциаций и переносов. Интуитивное начало при эмпатическом познании другого проявляется в подсознательной обработке информации. Вывод осуществляются на основе бессознательных сопоставлений с прошлым опытом;

2. Методика А.В. Карпова «Диагностика рефлексии» - данная методика учитывает рефлексивность как психическое свойство, и рефлекссию как процесс, и рефлексирование как состояние, в результате по опроснику формируется одно значение, характеризующее общую степень развития рефлексивности личности (это может быть высокий/средний/низкий уровень развития рефлексивности).

3. Опросник Д.А. Леонтьева, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осина и А.Ж. Салихова «Дифференциальный тип рефлексии» - тип рефлексии здесь рассматривается как устойчивая черта личности. Опросник содержит утверждения, группирующиеся в три шкалы, не имеющие общих пунктов: системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия. Системная рефлексия в данном случае является наиболее многогранным типом рефлексии личности и связана со способностью субъекта посмотреть на себя со стороны, дистанцироваться от собственных переживаний, чувств, эмоций и действий, что позволяет человеку работать над собой и корректировать собственное поведение. Поэтому данный тип рефлексии выступает подлинным и целостным типом в отличие от интроспекции, связанной с самокопанием и сосредоточением на собственных переживаниях, и квазирефлексии, не имеющей отношения к действительной ситуации. Кроме того, высокий уровень развития системной рефлексии связан с более высоким уровнем субъективного благополучия, при этом высокий уровень развития интроспекции, наоборот, свидетельствует о более низком уровне развития субъективного благополучия. Таким образом, интроспекция и квазирефлексия выступают в данном случае малоэффективными механизмами, в то время как системная рефлексия - продуктивным механизмом.

В ходе анализа полученных данных описание особенностей рефлексии и эмпатии студентов колледжа происходило с использованием описательных статистик для первичной обработки полученных данных и численного описания переменных, затем на основе корреляционного анализа

последовательно были сделаны выводы относительно взаимосвязи уровня развития эмпатии и различных видов рефлексии, анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS Statistics по критерию хи-квадрат Пирсона и статистического анализа двумерных таблиц сопряженности. Для сравнения уровня развития эмпатии и различных видов рефлексии у студентов колледжа проводился однофакторный дисперсионный анализ.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

2.2.1 Общий обзор особенностей рефлексии у студентов колледжа отделения психологии

Результаты диагностики студентов по опросникам рефлексивности позволили выделить следующие группы студентов: высокий уровень рефлексивности по методике Карпова имеют 7% - такой результат связан со способностью этих студентов анализировать и хорошо контролировать собственные действия в неоднозначных и сложных ситуациях, поскольку они могут связать свое поведение с ситуацией, причем не только актуальной в настоящем, но и произошедшей в прошлом, то есть ситуация для них имеет определенные предпосылки, а собственное поведение – хорошо улавливаемые мотивы, кроме того, высокий уровень рефлексивности связан еще и со способностью прогнозирования событий и их результатов.

Низкий уровень развития рефлексивности имеют 13% – такие студенты с трудом анализируют происходящие ситуации в любой момент времени; не способны к соотнесению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием; у них не развита склонность к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий.

Средний уровень характерен для 80% – подобный результат связан с недостаточностью развития самоконтроля и осмысления собственного поведения, хотя эти студенты и способны анализировать ситуации, происходящие с ними в данный момент, и те ситуации, которые происходили с ними в прошлом, но, в то же время, у них возникают трудности с анализом предстоящей деятельности, поведения; планированием, прогнозированием вероятных исходов. Результаты представлены на рисунке 1.

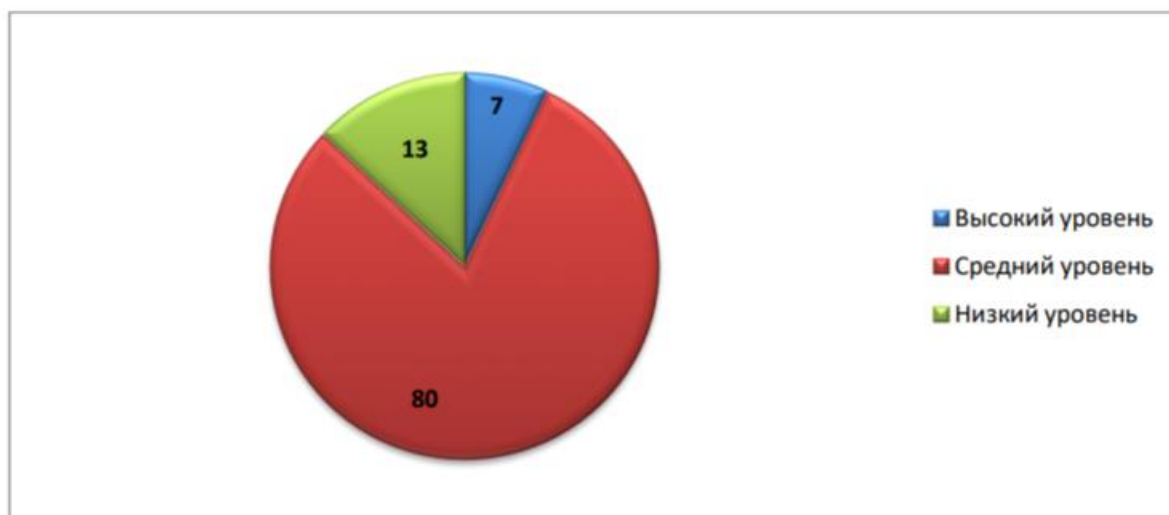


Рисунок 1 – Уровень развития рефлексивности опрошенных (в %)

По параметрам методики дифференцированной рефлексивности Д.А. Леонтьева результаты распределились следующим образом: системная рефлексия (рисунок 2): высокий уровень – 27%, средний уровень – 63%, низкий уровень – 10%; интроспекция (рисунок 3): высокий уровень – 13%, средний уровень – 63%, низкий уровень – 24%; по параметру квазирефлексия получены следующие результаты (рисунок 4): высокий уровень – 15%, средний уровень – 53%, низкий уровень – 32%.

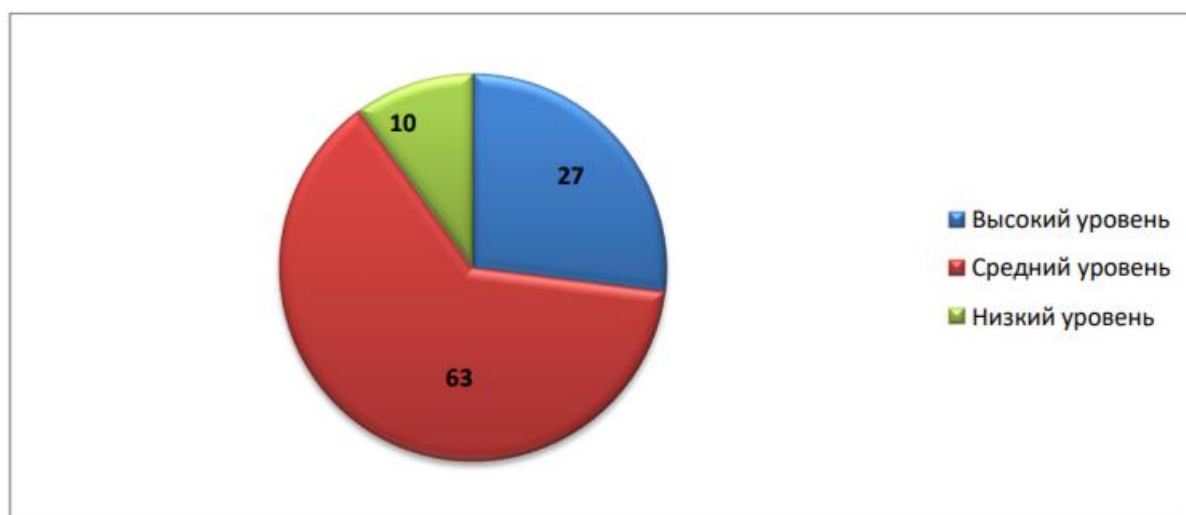


Рисунок 2 – Уровень развития системной рефлексии у опрошенных (в %)

Если говорить о системной рефлексии, то это тот вид рефлексии, который позволяет видеть ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, формирует адекватное видение мира и самих себя, а также позволяет взглянуть на себя со стороны. Из полученных результатов видно, что у большинства опрошенных (63%) данный вид рефлексии развит на среднем уровне, что говорит о возможности понимать и анализировать собственные действия, реакции и ощущения, эти люди связывают их с актуальной ситуацией, однако, вероятно, не во всех ситуациях готовы рассмотреть и понять видение другого человека. А вот респонденты, имеющие высокий уровень системной рефлексии (их 27%), помимо самопознания и понимания себя уделяют большое внимание в том числе и понимая поступков других людей. Вероятно, это связано с тем, что понимание других служит для таких людей источником понимания и самих себя в том числе. Низкий же уровень развития системной рефлексии имеют всего 10% опрошенных. О них можно сказать то, что эти люди имеют недостаточно развитую личностную зрелость, поскольку недостаточно хорошо разбираются как в собственных чувствах и поведении, так и в реакциях других людей, а также если и анализируют причины этого поведения и реакций, то достаточно поверхностно.

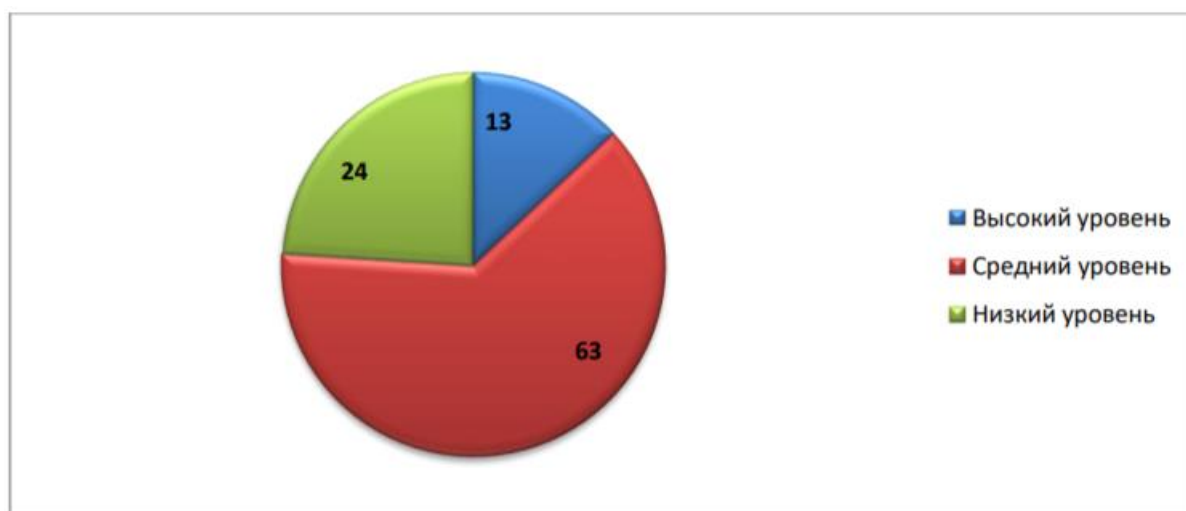


Рисунок 3 – Уровень развития интроспекции у опрошенных (в %)

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у 63% опрошенных показатель по шкале «Интроспекция» находится в пределах нормы, это люди с умеренной склонностью к «самокопанию». Лишь в некоторых ситуациях они склонны переживать и тревожиться, уделяя повышенное внимание собственным чувствам. У 13% респондентов показатель по данной шкале выше нормативного, они склонны «копаться в себе», погружаться в собственные переживания и пытаться разобраться в них, не соотнося их при этом с ситуацией. Можно сказать, что склонность к «самокопанию» не столь продуктивна, как системная рефлексия, и может быть связана с повышенной тревожностью. Низкий уровень по шкале «Интроспекция» характерен для 24% опрошенных, это связано с тем, что они не подвержены «самокопанию», однако и не соотносят свое поведение со сложившейся ситуацией, могут не всегда понимать, что те или иные последствия возникли вследствие их поведения.

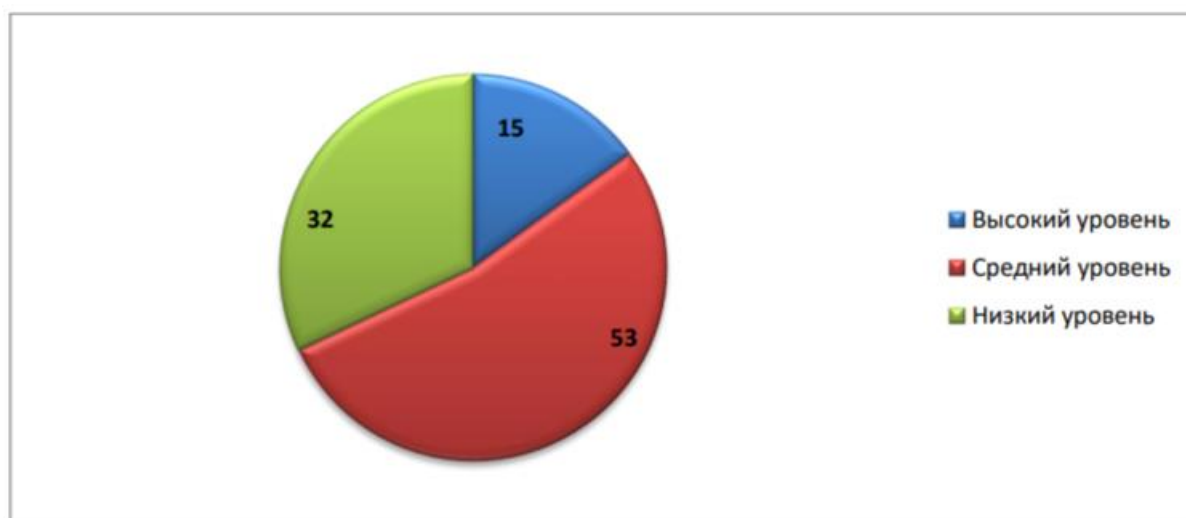


Рисунок 4 – Уровень развития квазирефлексии у опрошенных (в %)

У 53% опрошенных показатель квазирефлексии находится на среднем уровне. Такие люди способны фантазировать, однако воображение чаще всего направлено на их творческую деятельность, не переходит грань реальности. Такие люди с легкостью разделяют фантазии и то, что происходит с ними на самом деле. Высокий уровень по данной шкале выявлен у 15% респондентов. Эти студенты склонны к фантазированию, очень часто заменяют реальные ситуации на воображаемые; живут мечтами и иллюзиями и не всегда способны отличить фантазию от действительности. У 32% респондентов по шкале «Квазирефлексия» выявлен показатель ниже нормативного, они не склонны к фантазированию. Возможно, уделение большего внимания мечтам поможет им увидеть новые возможности в своей жизни.

Стоит отметить, что значимых различий в уровне рефлексивности мужчин и женщин как по общему уровню рефлексивности (методика Карпова), так и по различным видам рефлексии (методика Леонтьева), выявлено не было, то есть отсутствует связь между полом и уровнем рефлексивности.

Однако можно сказать, что существует зависимость между курсом обучения и общим уровнем развития рефлексивности по методике Карпова,

эта гипотеза принимается на уровне статистической значимости (0,23). На рисунке 5 видно, что низкий уровень развития рефлексивности преобладает на 1 курсе, а с увеличением курса – уменьшается (исключение составляет 4 курс, среди его студентов низкий уровень рефлексивности встречается в три раза чаще, чем на 3 курсе), при этом средний уровень развития рефлексивности достигает своего максимума на 3 курсе, и на 4 курсе уменьшается, а также высокий уровень рефлексивности на 4 курсе меньше, чем на 1.

Это может быть связано с общим эмоциональным состоянием студентов 4 курса в период самоизоляции, поскольку у многих студентов в период проведения данного исследования шла подготовка к государственным экзаменам и выпускной квалификационной работе, что, вероятно, могло вызвать повышенную тревожность в условиях неопределенности и сложность в дистанцировании от собственных чувств и эмоций, что, в свою очередь, могло стать причиной снижения общего уровня рефлексивности.

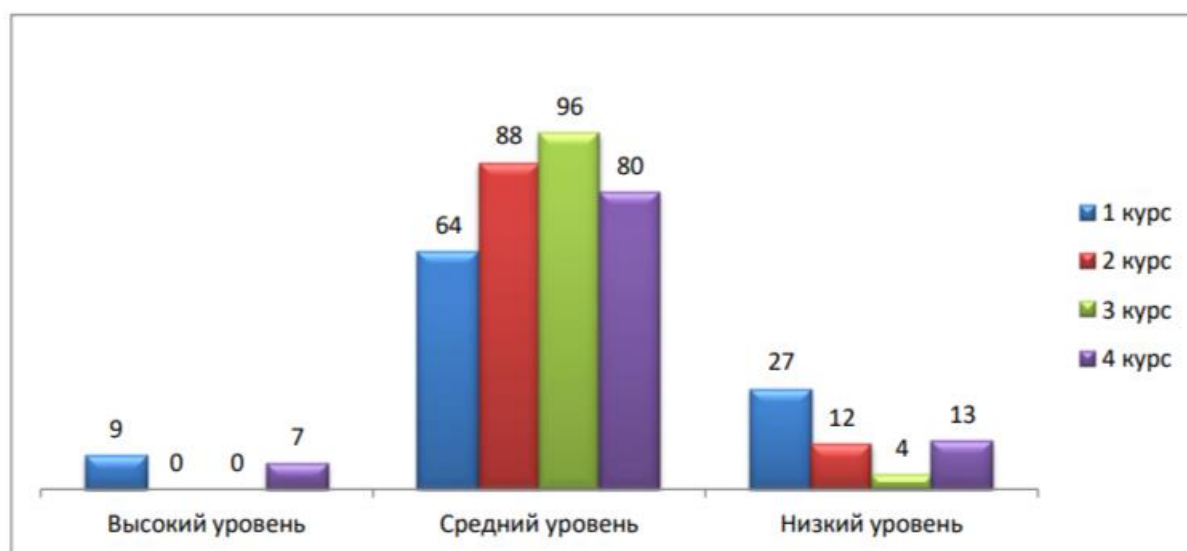


Рисунок 5 – Зависимость уровня развития рефлексии от курса обучения (в %)

Также если говорить о связи курса обучения и уровня развития различных видов рефлексии, то здесь между студентами разных курсов тоже выявлены различия, так, по показателям системной рефлексии среди

студентов 3 курса высокий уровень системной рефлексии встречается в два раза чаще (рисунок 6), чем среди студентов первого курса. Снижение данного вида рефлексии на 4 курсе по сравнению с 3 можно объяснить так же, как и снижение на 4 курсе общего уровня рефлексивности: ситуация неопределенности перед выпускными экзаменами в период самоизоляции снижает контроль над собственными эмоциями и чувствами, нарушая ощущение обладания ситуацией, и, вероятно, снижая тем самым возможности самоанализа.

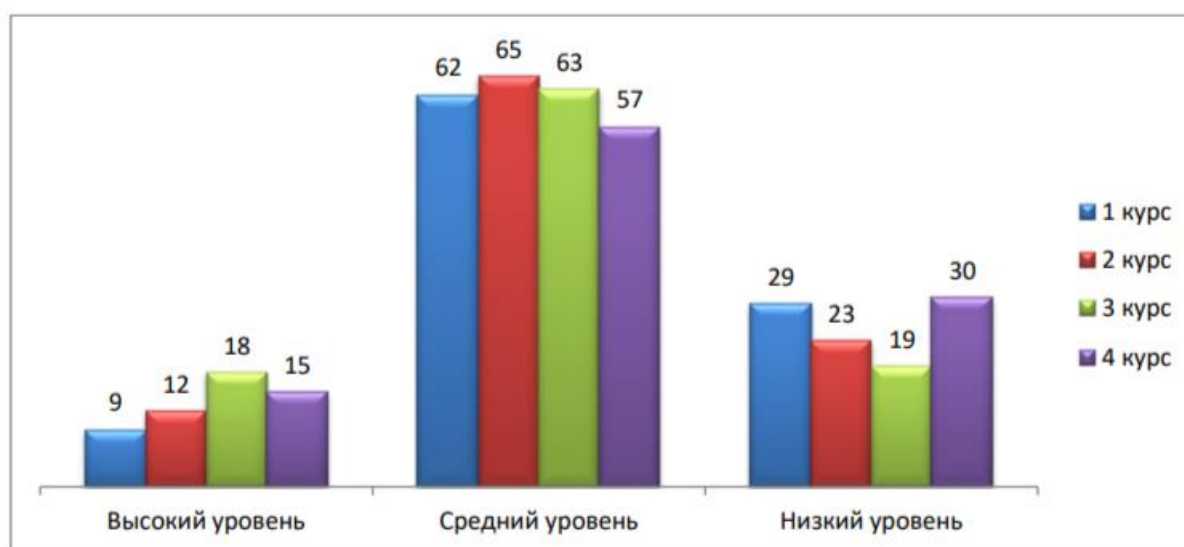


Рисунок 6 – Зависимость уровня развития системной рефлексии от курса обучения (%)

По той же причине высокий уровень интроспекции среди студентов 4 курса в три раза выше, чем среди студентов 1 курса (рисунок 7): повышенная интроспекция связана со склонностью погружаться в собственные переживания и пытаться разобраться в них, не соотнося их при этом с ситуацией. Можно сказать, что такая склонность к «самокопанию» не столь продуктивна.

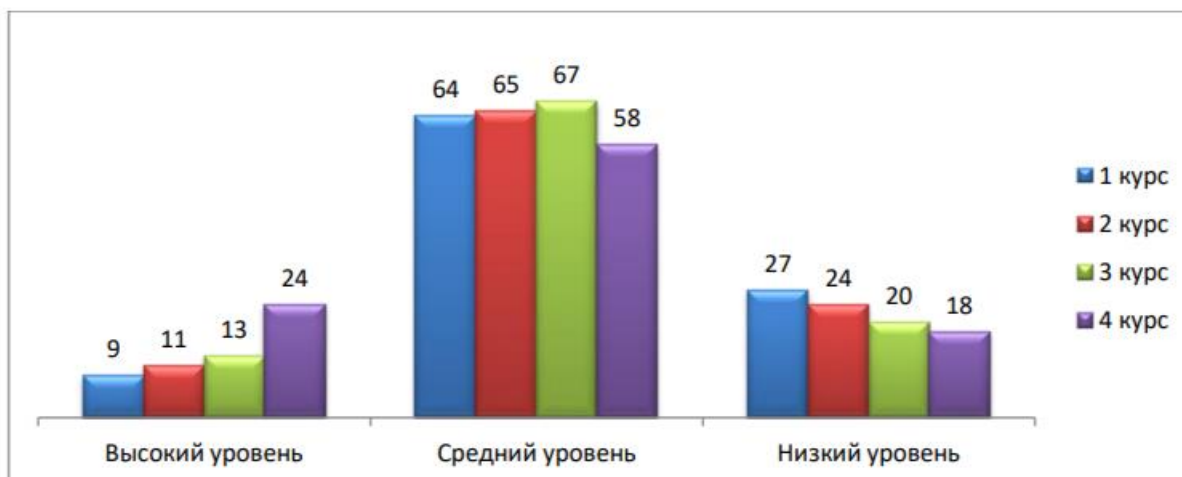


Рисунок 7 – Зависимость уровня развития интроспекции от курса обучения (в %)

В то же время высокий уровень развития квазирефлексии у обучающихся 4 курса напротив встречается в два раза реже, а низкий – более чем в два раза чаще (рисунок 8), то есть можно говорить о снижении квазирефлексии с увеличением курса. Подобные результаты свидетельствуют о том, что по мере взросления и обретения профессиональных знаний студенты обретают способность лучше разбираться в собственных отношениях, переживаниях и состояниях, смотреть на себя со стороны, охватывая одновременно полюс субъекта и полюс объекта, при этом принимая во внимание и внешнюю ситуацию.

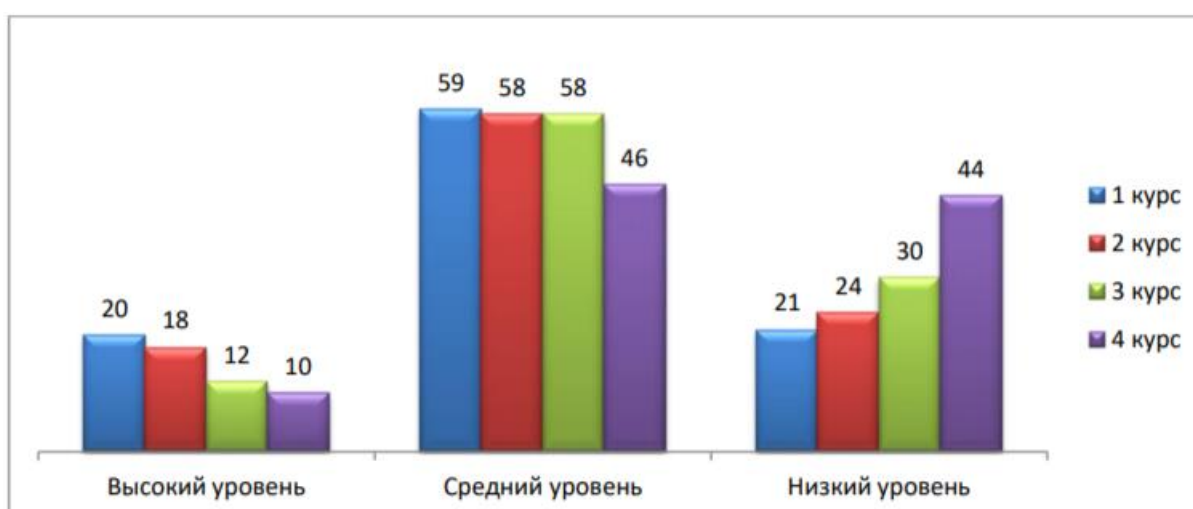


Рисунок 8 – Зависимость уровня развития квазирефлексии от курса обучения (в %)

Таким образом, полученные результаты в целом говорят о среднем уровне развития рефлексивности респондентов, при этом низкий уровень развития рефлексивности по опроснику Карпова имеют 13%, а по опроснику Леонтьева (если говорить о системной рефлексии, которая, по утверждению автора, является наиболее многогранным типом рефлексии личности) – всего 6%, это свидетельствует о способности большинства опрошенных посмотреть на себя со стороны, дистанцироваться от собственных переживаний, чувств, эмоций и действий, что позволяет работать над собой и корректировать собственное поведение.

2.2.2 Особенности эмпатии у студентов-психологов

Степень выраженности эмпатических способностей студентов оценивалась по методике В.В. Бойко, результаты распределились следующим образом (рисунок 9): чуть более половины опрошенных (52%) имеют средний уровень развития эмпатии, очень низкий уровень характерен для 9% опрошенных, заниженный – для 38%, и, наконец, высокий уровень развития эмпатии наблюдается лишь у 1% респондентов, что в целом говорит о недостаточном уровне развития эмпатии.

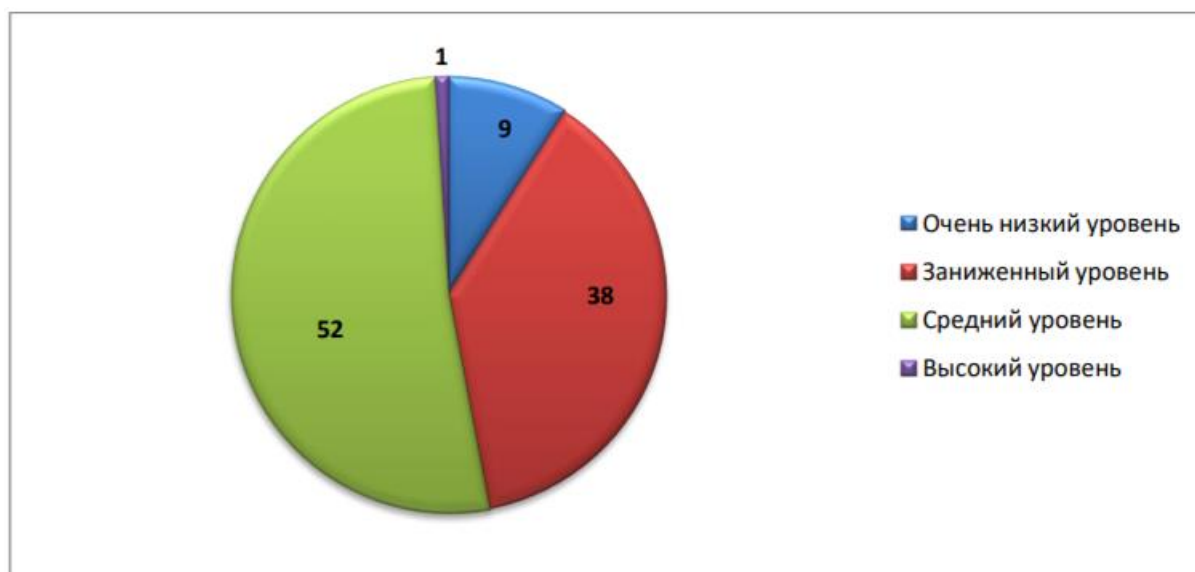


Рисунок 9 – Уровень развития эмпатии у опрошенных (в %)

Стоит отметить, что взаимосвязи между уровнем развития эмпатии и полом опрошенных выявлено не было, это значит, что и молодые люди, и девушки, имеют приблизительно соотносимые показатели по каждому из уровней развития эмпатии.

Однако была обнаружена значимая на уровне статистической тенденции ($p=0,048$) связь между уровнем развития эмпатии и курсом обучения (рисунок 10), так, для 1 курса в большей степени характерен заниженный уровень эмпатии (59%), у студентов 2 курса в одинаковой степени проявляется как заниженный (48%), так и средний (48%) уровень, в то время как для студентов 3 и 4 курсов наиболее характерен только средний уровень развития эмпатии (75%), при этом 3% студентов 4 курса имеют высокий уровень развития эмпатических способностей, отметим, что среди студентов других курсов вовсе нет респондентов с высоким уровнем эмпатии.

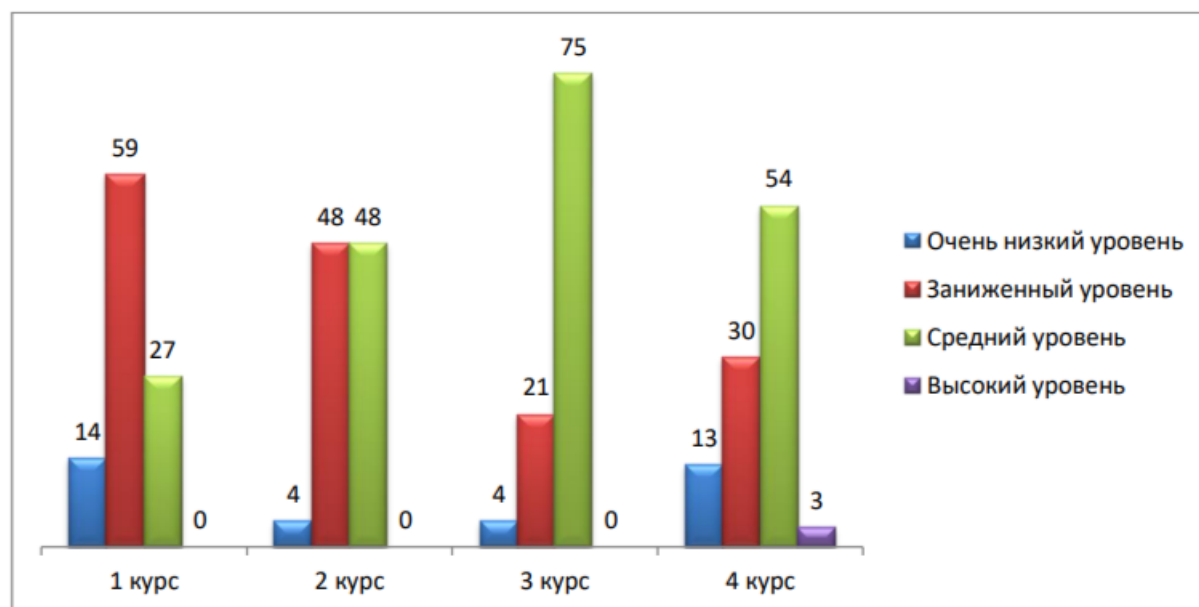


Рисунок 10 – Зависимость уровня развития эмпатии от курса обучения (в %)

Таким образом, для опрошенных характерен средний уровень развития эмпатических способностей (52%), однако чуть менее половины

респондентов (38%) обладают заниженным уровнем эмпатии, еще 9% имеют очень низкий уровень, при этом высокий уровень развития эмпатии выявлен лишь у 1%. Такие результаты в целом говорят о необходимости развития уровня эмпатических способностей опрошенных, однако, как было показано на рисунке 9, с увеличением курса обучения и получением опыта взаимодействия с различными людьми в разнообразных ситуациях увеличивается и наиболее характерный для данного курса обучения уровень развития эмпатии, что свидетельствует об улучшении способности личности понимать как эмоциональное состояние других, так и расширять представления о переживаниях другого человека, что в совокупности увеличивает шансы на лучшее понимание собеседника в процессе взаимодействия.

2.2.3 Исследование взаимосвязи уровня развития эмпатии личности и уровня развития рефлексии у студентов-психологов

Для проверки нормальности распределения выборки был рассчитан показатель критерия Колмогорова-Смирнова и уровень его статистической значимости (таблица 2). Поскольку значение p -уровня (асимптотическая значимость) больше 0,05, различий между эмпирическим и нормальным распределением не обнаружено, следовательно, значения переменных достаточно хорошо подчиняются нормальному распределению и для поиска корреляционных связей можно применять коэффициент корреляции Пирсона.

Таблица 2 – Результаты проверки на нормальность распределения

		Уровень развития эмпатии	Системная рефлексия	Интроек- ция	Квазирефл- ексия	Уровень развития рефлексив- ности
N		101	101	101	101	101
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	20,78	41,31	24,43	25,67	5,43
	Стд. отклонение	4,272	4,600	5,380	5,702	1,545
Разности экстремумов	Модуль	,127	,120	,077	,087	,134
	Положительные	,087	,073	,077	,066	,127
	Отрицательные	-,127	-,120	-,060	-,087	-,134
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,277	1,096	,703	,798	1,347
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,077	,181	,705	,547	,053

а. Сравнение с нормальным распределением.

б. Оценивается по данным.

Для исследования взаимосвязи между уровнем развития эмпатии и показателями системной рефлексии, интроекции и квазирефлексии, а также общим уровнем развития рефлексивности, был использован корреляционный анализ Пирсона (таблица 3).

Таблица 3 – Поиск взаимосвязей между уровнем развития эмпатии и уровнем развития рефлексии, а также различными видами рефлексии

		Уровень развития эмпатии	Уровень развития системной рефлексии	Уровень развития интроспекции	Уровень развития квазирефлексии	Уровень развития рефлексивности
Уровень развития эмпатии	Корреляция Пирсона	1	,343**	,147	,285**	,426**
	Знч.(2-сторон)		,000	,142	,009	,000
	N	101	101	101	101	101
Уровень развития системной рефлексии	Корреляция Пирсона	,343**	1	,024	-,029	,387**
	Знч.(2-сторон)	,000		,809	,771	,000
	N	101	101	101	101	101
Уровень развития интроспекции	Корреляция Пирсона	,147	,024	1	,054	,239*
	Знч.(2-сторон)	,142	,809		,591	,016
	N	101	101	101	101	101
Уровень развития квазирефлексии	Корреляция Пирсона	,285**	-,029	,054	1	,000
	Знч.(2-сторон)	,009	,771	,591		,997
	N	101	101	101	101	101
Уровень развития рефлексивности	Корреляция Пирсона	,426**	,387**	,239*	,000	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,016	,997	
	N	101	101	101	101	101

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон).

В результате данного анализа была обнаружена умеренная положительная связь высокой степени значимости между уровнем развития эмпатии и уровнем развития рефлексивности ($r=0,426$, $p=0,000$), а также между уровнем развития эмпатии и уровнем системной рефлексии ($r=0,343$, $p=0,000$). Кроме того, слабая положительная связь высокой степени значимости была обнаружена между уровнем развития эмпатии и уровнем развития квазирефлексии ($r=0,285$, $p=0,009$). На основе полученных данных можно сказать, что чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень развития рефлексивности, системной рефлексии и квазирефлексии, это же

высказывание справедливо и в обратную сторону. Эти данные подтверждают гипотезу о том, что эмпатия и рефлексия в той или иной степени взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, поскольку и рефлексия, и эмпатия – это своеобразное восприятие как другого человека, так и себя самого, при этом в первом случае действие направлено скорее на себя, т.е. чужими глазами человек учится искать ту модель поведения, которая устроит собеседника, в то время как в эмпатии человек начинает понимать других, чувствовать их, располагать к себе пониманием и откликом на их эмоции.

Обнаруженную взаимосвязь эмпатии и квазирефлексии можно объяснить тем, что квазирефлексия – это склонность к фантазированию, использованию воображения в различных ситуациях (причем важно отметить, что это фантазирование часто связано с направленностью на творческую деятельность), а эмпатия – это осуществление воображаемого перемещения, попытка поставить себя на новую точку зрения, связанную с пониманием взглядов, чувств и эмоций другого человека. Таким образом, в эмпатии не обойтись без применения фантазии и воображения, которые также используются и при квазирефлексии.

В то же время стоит отметить, что статистически значимой корреляционной связи между уровнем развития эмпатии и таким видом рефлексивности, как интроспекция, не обнаружено, то есть на данном этапе исследования мы не можем говорить о достоверных взаимосвязях данных феноменов.

Была обнаружена умеренная положительная корреляционная связь высокой степени значимости ($r=0,387$, $p=0,000$) между уровнем развития рефлексивности (по опроснику Карпова) и уровнем развития системной рефлексии (по опроснику Леонтьева). Это может означать, что опросник рефлексивности Карпова направлен в большей степени на измерение именно системной рефлексии (системная рефлексия, по определению Леонтьева, в данном случае является наиболее многогранным типом рефлексии личности и связана со способностью субъекта посмотреть на себя со стороны,

дистанцироваться от собственных переживаний, чувств, эмоций и действий, что позволяет человеку работать над собой и корректировать собственное поведение). Помимо уже названных корреляционных связей также была обнаружена еще одна – слабая положительная связь, значимая на уровне статистической тенденции ($r=0,239$, $p=0,016$), между уровнем развития рефлексивности и уровнем развития интроспекции. Это, вероятно, связано с тем, что интроспекция является одним из видов рефлексии и может положительно коррелировать с различными видами рефлексии, в данном случае - с общим уровнем рефлексивности.

2.3 Программа, направленная на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов

Полученные результаты послужили основанием для разработки программы, направленной на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов.

В профессии психолога очень важен процесс взаимопонимания и взаимодействия. Важнейшими составляющими этого процесса являются развитые профессионально личностные качества – эмпатия и рефлексия.

Люди, которым присущи эти качества, не испытывают трудностей в процессах коммуникации, им не сложно понять другого человека, установить с ним доверительные отношения, при общем взаимодействии добиваться хороших результатов. Как показывает наше исследование, не у всех студентов-психологов это столь профессионально значимое качество развито. Очевидно, что это способствует многочисленным трудностям во взаимодействии с другими людьми. И напротив, психолог с хорошо развитыми эмпатийными качествами и рефлексией, легко подбирает ключик к любому клиенту, способен понять его трудности, оказать своевременную поддержку.

Значимость обладания психологом развитыми качествами эмпатии и рефлексии переоценить невозможно. Именно поэтому большинство программ, тренингов, упражнений и других мероприятий по развитию эмпатийных качеств находит отклик у большинства обучающихся.

Цель тренировочного цикла занятий – повышение эмпатических качеств и рефлексии студентов-психологов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации.

Задачи:

- создание располагающей психологической обстановки;
- научить студентов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- обучение распознавать эмоции свои и собеседника, развивать способности управления своими эмоциями;
- развивать навыки сочувствия и сопереживания;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента.

Принципы участия в обучающей программе:

- принцип добровольного участия,
- принцип системности,
- принцип конфиденциальности,
- принцип «сейчас и здесь»,
- принцип обратной связи,
- принцип согласованности эмоционального и интеллектуального обучения.

Используемые приемы обучения: игровые упражнения, релаксация, групповая дискуссия, ознакомительные лекции, ролевые игры, моделирование ситуаций взаимодействия.

Целевая аудитория: цикл занятий предназначен для студентов колледжа, обучающихся на психологических специальностях.

Условия реализации:

- разработанная программа разработана на 12 недель, предполагает 4 мини-лекции и 20 занятий практических;
- форма работы: групповая;
- численность: 14 человек;
- частота встреч: 2 раза в неделю;
- необходимые материалы: средства для ароматерапии, принадлежности для рисования, бумага, ручки, мячи, свободное изолированное помещение, видеотехника.

Ожидаемые результаты:

- научить психологов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- научить распознавать эмоции свои и собеседника, развить способности управления своими эмоциями;
- развить навыки сочувствия и сопереживания, проявления эмпатии;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента;
- создание комфортной психологической среды.

Первый этап работы – теоретическое знакомство с методиками, направленными на развитие эмпатии и рефлексии у студентов-психологов, как профессионально важного качества.

Как мы уже выяснили ранее, современное общество придает большое значение профессионально-личностным качествам психолога. Успех в профессиональной деятельности напрямую зависит от уровня эмоциональной культуры самого психолога. Уровень развития эмоциональной гибкости и стабильности, а также эмпатия и рефлексия – основные показатели эмоциональной культуры. Наличие эмоционального опыта позволяет психологу идентифицировать аффективное состояние клиента путем собственных эмоциональных состояний и переносов. Умение

отражать чувства клиента, принять их, не смешивая со своими эмоциями, способность к сопереживанию и поддержке – это и есть эмпатия. Базовые составляющие этого понятия – эмоциональный отклик, анализ и рациональное восприятие происходящего. И, конечно же, как и всякая эмоциональная составляющая нашей личности, эмпатия и рефлексия могут формироваться и совершенствоваться, но и обратный процесс тоже не исключение.

Формирование у студентов-психологов эмпатии и рефлексии, их развитие, проходит по программе, состоящей из двух этапов:

– теоретическая часть, где студенты могут ознакомиться с самими понятиями, а также с важностью этих качеств личности в профессиональной деятельности;

– практическая часть содержит в себе диагностику выраженности уровня эмпатических и рефлексивных качеств, мероприятия по аутотренингу, направленные на поддержку психического состояния человека, обучающие занятия, формирующие навыки решения ситуаций, нуждающихся в эмпатических проявлениях.

Формы и техники повышения эмпатических и рефлексивных способностей достаточно разнообразны и в каких-то случаях индивидуальны. Разберем наиболее общие из них. Чтобы психолог мог заняться повышением своих эмпатических способностей, он как минимум должен быть здоров физически и эмоционально. Ни для кого не секрет, что в нашем динамичном мире, а также в профессии связанной с постоянным коммуникативным процессом человек может испытывать колоссальные перегрузки и профессиональное и эмоциональное выгорание. Что может помочь предотвратить эти процессы?

Современные ученые предлагают целый спектр методик для восстановления и поддержания психоэмоционального равновесия.

И первая из них, это аутотренинг – техника самовнушения при максимальном мышечном расслаблении. Методику разработал И. Шульц,

немецкий ученый. Процесс аутотренинга предполагает визуализацию приятных, расслабляющих образов для трансформации расслабления из мышц в сознание. Как и в любом тренинге результат требует регулярности, все остальное, время, место, способ и частота применения все сугубо индивидуально.

Следующая методика психоэмоционального равновесия, позволяющая восстановить энергетический баланс – медитация. Техник также много, предпочтения индивидуальны, регулярность применения позволит достичь хорошего эффекта. По мнению А.В. Печкаревой, «без какого-либо напряжения, не прилагая никаких видимых усилий, возникает ощущение, что Вы стоите на возвышении, с которого можете ясно и четко видеть всё происходящее, осознавать, что для Вас является по-настоящему важным и сохранять спокойствие в трудной ситуации» [31].

Хороший эффект для снятия психофизического напряжения дает курс массажа, как классического, либо какого-то другого расслабляющего массажа, так и самомассаж в области головы и шейно-воротниковой зоны.

Физическая активность, еще один способ борьбы со стрессовыми ситуациями. Эффективны аэробные упражнения, бег, плавание и многие другие. Любая физическая нагрузка, если она доставляет положительные результаты подойдет. Все остальное индивидуально.

Оздоровительный и тонизирующий эффект ходьбы известен всем, пожалуй, самый простой и доступный способ отрегулировать психоэмоциональное состояние.

Пользу дыхательных упражнений переоценить невозможно. Это то, что может помочь незамедлительно, здесь и сейчас. Ровное, глубокое, медленное дыхание с помощью диафрагмы дает успокаивающий эффект, помогает снять напряжение.

Необыкновенный эффект для снятия психоэмоционального напряжения могут дать прогулки по лесопарковой зоне, приемы ароматерапии, всевозможные виды арт-терапии.

Какую бы методику мы не использовали для достижения психоэмоциональной стабильности важно, чтобы она была нам по душе и регулярность применения.

Возвращаясь к вопросу о методиках, помогающих в развитии эмпатии и рефлексии, как личностных и профессионально значимых качеств психолога, мы узнали, что развитие эмоциональной культуры и коммуникационные навыки имеют тесную связь. Для выработки этого качества желательны:

- настрой на диалог;
- безоговорочная возможность каждого иметь свое мнение, свой взгляд;
- все составляющие активного слушания;
- умение поставить себя на место другого;
- способность к сопереживанию.

Таким образом, предрасположенность к ведению диалога, во многом помогает становлению профессионально значимого и личностного качества психолога – эмпатии.

Методы диалогового общения и активного слушания располагают набором эмоционально-интеллектуальных приемов, которые могут помочь развитию профессионально значимого качества психолога – эмпатии. Рассмотрим некоторые из них:

- «имя собственное» – при диалоге с оппонентом по возможности называть его по имени, это помогает установить доверительные отношения;
- «зеркало» или «эхо», прием повторения последних фраз собеседника с незначительной перестановкой слов без искажения смысла помогает участникам диалога лучше осмыслить сказанное и способствует налаживанию взаимопонимания;
- подбадривания и заверения – прием подтверждения студентом факта безоценочного принятия мнения собеседника, его чувств («приятно

слышать», «да, я Вас понимаю» и так далее чаще всего прием используется при знакомстве или в начале диалога для установления контакта);

– идентификация – способ понимания с помощью постановки себя на место другого человека, чтобы вникнуть в его состояние, чувства, мотивы;

– резюмирование – прием, когда проговариваются итоги основных высказываний оппонента, это дает возможность проверить правильность понимания хода разговора;

– когнитивная интерпретация – раскрытие того, что хотел бы выразить оппонент, но не может по причине неосознанности своих чувств (это возможно только при стабильном психологическом контакте);

– проясняющие вопросы – обращение к оппоненту за уточнением либо побуждение к продолжению диалога («уточни этот момент», «не повторишь ли ты еще раз?») и так далее);

– самораскрытие – демонстрация, что другим подобные ситуации тоже знакомы, без оценок и поучений. Подчеркивает идентичность чувств и значений;

– эмоциональный отклик – регулирует процесс общения, выражается в мимике, в речи, отражает непосредственные переживания ситуации;

– личный контакт – может проявляться в разных формах: физический – прикосновения, визуальный – с помощью взгляда, пластический – выражен жестом, вербальный – с использованием речи, предметнодейственным – средством взаимодействия является предмет или действие. Наиболее продуктивным считается взгляд, сосредоточенный на лице, глаза в глаза;

– положительное подкрепление – подчеркивает достоинства личности, его действий, его результатов. Способ воздействия на человека с целью демонстрации его успехов, результатов. Мимическое подкрепление улыбка, ободряющий взгляд, пластическое подкрепление-дружеский жест, взмах руки, тактильное – поглаживание, вербальное – комплимент, одобрение, предметное подкрепление – сувенир, цветы, подарок, действенное подкрепление – уступка, либо предложение чего-либо.

Юмор и шутки подчеркивают позитивное расположение к человеку, способствуют снятию напряжения. Неформальный прием проявления эмпатии. Юмористические приемы – двойное толкование, ирония и так далее.

Все эти приемы применяются в разработке занятий для повышения и развития эмпатийных качеств студентов-психологов, способствуют формированию эмоциональной культуры психолога, повышают компетентность в процессах выстраивания общения, помогают выработать навыки межличностного взаимодействия.

Социально-психологический тренинг направлен на развитие значимых для психологов качеств – эмпатии и рефлексии и дает возможность:

- приобрести психолого-педагогические знания и развить коммуникативные навыки;
- сформировать навыки искусства общения;
- настроиться на общение;
- выработать способности к интроспекции, к пониманию других людей через эмпатию;
- сформировать систему ценностей в отношении себя и других.

Программа должна быть составлена с учетом имеющихся принципов психологического тренинга [38]. Наиболее применимые элементы тренинга: ролевые игры, дискуссия, деловые игры.

В основе деловой игры всегда стоит проблемная ситуация. Моделирование реальных проблем – обязательная составляющая проблемной ситуации. Она должна быть максимально идентичной к сложившимся ситуациям, с которыми психолог чаще всего сталкивается в своей работе.

В деловой игре всегда присутствуют социальные и профессиональные роли, которые разыгрываются между игроками. Деловые игры позволяют оценить ситуацию, самого себя глазами партнера по сложившейся ситуации.

Дискуссия, как психологический прием по развитию эмпатических и рефлексивных качеств, предлагает учащимся поиск истины; создает условия

для открытого выражения ими своих мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия [20].

Перед началом занятий по повышению эмпатии и рефлексии, как профессионально значимых личностных качеств психолога, рекомендуется провести диагностику.

Второй этап – практические занятия, направленные на развитие эмпатии и рефлексии у психологов, как профессионально важных качеств.

Первые занятия были посвящены знакомству, формированию благоприятного психологического микроклимата, обучению способам интроспекции, умению распознавать свои и чужие эмоции и чувства.

Следующие несколько занятий направлены на развитие коммуникативных способностей, развития навыков психологической наблюдательности и активного слушания, развитие эмпатических качеств – сопереживания и сочувствия, профилактике профессионального выгорания. На заключительных занятиях работали над закреплением сформированных навыков, проводили персональные консультации, итоговую диагностику.

Все обучающие, теоретические и практические мероприятия, выстроены в форме взаимодействия с обязательной обратной связью.

План занятий, направленных на обучение и повышение у педагогов профессионально-важных эмпатийных и рефлексивных качеств, показан в таблице 4.

Таблица 4 – План обучающих занятий со студентами-психологами

Неделя занятия	Цель занятия	Поставленные задачи	Мероприятия
1 неделя (1 и 2 занятия)	Теоретическая подготовка, знакомство с темой занятий, включение в график занятий.	– знакомство с понятиями «эмпатия», «рефлексия», – навыки интроспекции, – развитие наблюдательности	«немного о себе», «палитра чувств», «узнай чувство», «тренируем наблюдательность»
2 неделя (3 и 4 занятия)	Включенность	– выработка умения	«проблема?» «молчание»

4 занятия)	каждого участника в процесс, выработка навыков сопереживания, включенности в понимание состояния другого	считывать невербальные знаки, – развитие навыков сопереживания	громче слов», «читаем чувства», «я понимаю...»
3 неделя (5, 6 занятия)	Рефлексия	– умение идентифицировать свои чувства, – ресурс и навык сопереживания, – развитие понимания своих эмоций	«сенсорное чтение », «Я сегодня цвета...» «Эмоциональная копилка»
4 неделя (7, 8 занятия)	Фиксация и понимание эмоций оппонента	– тренируем наблюдательность, – внимание к чувствам и переживаниям другого	«позитив и негатив», «обратная связь», «что в зеркале тебе моем»
5 неделя (9 и 10 занятия)	Эмпатичное слушание	– навык постановки себя на место другого, – умение вникнуть в ситуацию другого	«эмпатичное слушание», «стань другим», «я тебя понимаю»
6 неделя (11, 12 занятия)	Развитие и закрепление навыка вхождения в ситуацию другого	– умение поставить себя на место другого, – закрепление способностей распознавания своих эмоций и эмоций партнера	«меняю роль», «эхо эмоций», «выражение эмоций мультперсонажей»
7 неделя (13, 14 занятия)	Развитие коммуникативных навыков	– умение слушать и слышать собеседника, – коммуникативные интонации	«Одним словом, это – ...», «мне нравится, что ты...», «сочувствие=содействие»
8 неделя (15, 16 занятия)	Обучение невербальным коммуникативным навыкам	– невербальные сигналы, – коммуникативные установки	«пойми другого» «отражение чувств», «способы поддержки»
9 неделя (17, 18 занятия)	Профилактика профессионального выгорания	методики профилактики профессионального выгорания	«спасатель». Способы медитации
10 неделя (19, 20 занятия)	Закрепление полученных навыков, подведение итогов	- закрепить полученные навыки, - установка на развитие эмпатии и рефлексии	«пойми меня», «цвет ощущений» «ребята, давайте жить дружно»

Выводы по 2 главе

Таким образом, на данном этапе исследования последовательно были сделаны выводы относительно оценок рассматриваемых феноменов и их особенностей.

Говоря об особенностях эмпатии и рефлексии опрошенных, можно сказать, что большинство студентов Казахстанского Швейцарско-Американского колледжа факультета психологии, принявших участие в исследовании, обладают средним уровнем развития эмпатии и рефлексии, показатели квазирефлексии, интроспекции и системной рефлексии так же находятся на среднем уровне, то есть студенты способны анализировать ситуации, происходящие с ними в данный момент, и те ситуации, которые происходили с ними в прошлом, а также способны к сопереживанию, проявлению дружелюбия, поддержки и оказания помощи, но, в то же время, у них возникают трудности с анализом предстоящей деятельности, поведения; планированием, прогнозированием вероятных исходов.

При этом по мере взросления и обретения профессиональных знаний студенты-психологи, обретают способность лучше разбираться как в собственных переживаниях и состояниях, так и в переживаниях окружающих, смотреть на себя со стороны, понимать и интерпретировать как свои эмоции, так и чувства других, подключая к данному процессу в том числе и причинно-следственные связи.

В результате анализа данных были получены корреляции (на высоком и умеренном уровне статистической значимости) между уровнем развития эмпатии и уровнем развития рефлексивности, системной рефлексии, а также уровнем развития квазирефлексии, так, чем выше уровень развития эмпатии, тем выше уровень развития рефлексии и квазирефлексии. То же высказывание справедливо и в обратную сторону, поскольку широта представлений о самом себе определяет и разнообразие представлений о другом человеке, при этом, чем более полно раскрывается другой человек (в

большем количестве и более глубоких характеристиках), тем более полным становится и представление о самом себе.

Эти данные подтверждают гипотезу о том, что эмпатия и рефлексия в той или иной степени взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, поскольку и рефлексия, и эмпатия – это своеобразное восприятие как другого человека, так и себя самого, при этом в первом случае действие направлено скорее на себя, т.е. чужими глазами человек учится искать ту модель поведения, которая устроит собеседника, в то время как в эмпатии человек начинает понимать других, чувствовать их, располагать к себе пониманием и откликом на их эмоции.

Полученные результаты послужили основанием для разработки программы, направленной на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов.

Цель тренировочного цикла занятий – повышение эмпатических качеств и рефлексии студентов-психологов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации.

Задачи:

- повышение эмпатических и рефлексивных качеств студентов-психологов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации;
- создание располагающей психологической обстановки;
- научить обучающихся приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- обучение распознавать эмоции свои и собеседника, развивать способности управления своими эмоциями;
- развивать навыки сочувствия и сопереживания;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения данной выпускной квалификационной работы была выявлена взаимосвязь уровня развития эмпатии и рефлексии личности, что и являлось целью данной работы. Также были рассмотрены особенности эмпатии и рефлексии и выявлена взаимосвязь уровня развития эмпатии личности и уровня развития рефлексии. В результате решения задач были получены следующие выводы.

Нет однозначного и единого понимания сущности эмпатии личности, при этом вопрос о роли и месте эмпатии в структуре личности остается открытым; и рефлексия, и эмпатия – это своеобразное восприятие как другого человека, так и себя самого. Однако в первом случае действие направлено скорее на себя, т.е. чужими глазами человек учится искать ту модель поведения, которая устроит собеседника, в то время как в эмпатии человек начинает понимать других, чувствовать их, располагать к себе откликом на их эмоции и их пониманием.

Что касается взаимосвязи непосредственно самих феноменов (эмпатии и рефлексии), то на теоретическом уровне было обсуждено, что широта представлений о самом себе определяет и разнообразие представлений о другом человеке, при этом чем более полно раскрывается другой человек, тем более полным становится и представление о самом себе, то есть можно говорить о взаимосвязи эмпатии и рефлексии личности, что было подтверждено эмпирически в процессе данного исследования, так, в результате корреляционного анализа данных была обнаружена умеренная положительная связь высокой степени значимости между уровнем развития эмпатии и уровнем развития рефлексивности ($r=0,426$, $p=0,000$), а также между уровнем развития эмпатии и уровнем системной рефлексии ($r=0,343$, $p=0,000$), так, чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень развития рефлексии, что справедливо и в обратную сторону. Эти данные

подтверждают гипотезу о том, что эмпатия и рефлексия в той или иной степени взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга.

Коммуникативная компетентность, подразумевающая хорошо выраженные процессы эмпатии и рефлексии, является профессионально значимой характеристикой психолога, она рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.

Развитые эмпатия и рефлексия являются чрезвычайно значимыми для психологов характеристиками. Тем не менее, конкретных представлений о динамике их развития нет. В связи с чем, особое внимание необходимо уделить изучению данных способностей на этапе подготовки специалистов-психологов в рамках высшего учебного заведения, с целью формирования наиболее профессионально пригодных и компетентных специалистов.

В целом результаты проведенного эмпирического исследования позволяют говорить, что большинство студентов колледжа, принявших участие в исследовании, обладают средним уровнем развития эмпатии и рефлексии, показатели квазирефлексии, интроспекции и системной рефлексии так же находятся на среднем уровне, то есть студенты способны анализировать ситуации, происходящие с ними в данный момент, и те ситуации, которые происходили с ними в прошлом, а также способны к сопереживанию, проявлению дружелюбия, поддержки и оказания помощи, но, в то же время, у них возникают трудности с анализом предстоящей деятельности, поведения; планированием, прогнозированием вероятных исходов.

При этом по мере взросления и обретения профессиональных знаний студенты-психологи, обретают способность лучше разбираться как в собственных переживаниях и состояниях, так и в переживаниях окружающих, смотреть на себя со стороны, понимать и интерпретировать как

свои эмоции, так и чувства других, подключая к данному процессу в том числе и причинно-следственные связи.

Полученные результаты послужили основанием для разработки программы, направленной на повышение эмпатии и рефлексии у студентов-психологов.

Цель тренировочного цикла занятий – повышение эмпатических качеств и рефлексии студентов-психологов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации.

Задачи:

- повышение эмпатических и рефлексивных качеств студентов-психологов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации;
- создание располагающей психологической обстановки;
- научить обучающихся приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- обучение распознавать эмоции свои и собеседника, развивать способности управления своими эмоциями;
- развивать навыки сочувствия и сопереживания;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента.

Таким образом, цель исследования достигнута. Задачи решены. Гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аминов, Н.А. Социально-психологические предпосылки специальных способностей школьных психологов / Н.А. Аминов, М.В. Молоканов // Вопросы психологии. – 2019. – №12. – С. 73-84.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания/ Б.Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
3. Берулава, Г. А. Методологические основы деятельности практического психолога: Учеб. пос. / Г.А. Берулава. — М.: Высшая школа, 2003. — 64 с.
4. Бодалев, А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 2015. – 320 с.
5. Быкова, Е.А. Особенности профессионально важных качеств психолога / Е.А. Быкова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – №3. – С. 108– 115.
6. Вартанян, В. М. Эмпатия в структуре индивидуальнопсихотипологических особенностей личности: дис. ... канд. психол. наук / В.М. Вартанян. — Ставрополь, 2020. — 172 с.
7. Вартанян, В.М. Эмпатия как ключевой фактор успешной профессиональной деятельности психолога / В.М. Вартанян // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – №4. – С. 67 – 73.
8. Верняева Т.А. Профессионально-личностный портрет психолога: дис. ... канд. психол. наук. / Т.А. Верняева. — ТСПб.: СПбГУ, 1997. — 200 с.
9. Гуткина, Н.И. О психологической сущности рефлексивных механизмов / Н.И. Гуткина // Психология личности: теория и эксперимент. — М., — 1982. — С. 100–108.
10. Дмитриева, Л. А. ПВК психологов на разных этапах профессионализации /Л.А. Дмитриева // Полилингвильность и транскультурные практики. — 2018. — №2. — С. 49—55.

11. Долгова, В.И. Эмпатия / В.И. Долгова, Е.В. Мельник. – М.: Издательство «Перо», 2017. – 185 с.
12. Донцов, А.И. Профессиональные представления студентов – психологов / А.И. Донцов, Г.М. Белокрылова // Вопросы психологии. – 2021. – № 2. – С.44–50.
13. Дружинин, В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие/ В.Н. Дружинин. — СПб.: ИМАТОН-М, 2001. — 224 с.
14. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология / В.Н. Дружинин — СПб: Изд-во «Питер», 2000. — 320 с.
15. Дубровина, И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. – М. : Педагогика, 1991. – 232 с.
16. Дударева, В.Ю. Феноменология рефлексии и направления её изучения в современной зарубежной психологии/ В.Ю. Дударева, И.Н. Семенов // Психология.Журнал Высшей школы экономики. — 2019. — №1. — С. 101–120.
17. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы: Учеб. пособие для вузов / М.И. Дьяченко, Л.А.Кандыбович — Мн.: Изд-во БГУ, 1981. — 383 с.
18. Егоренко, Т.А. Становление рефлексивно-эмпатийных свойств личности студента-психолога как основания его психологического благополучия на этапе допрофессионального развития / Т.А. Егоренко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019.— № 3 — С. 56–67.
19. Жуматаева, М.С. Профессионально-важные качества будущих психологов / М.С.Жуматаева, М.К.Бапаева// Достижения науки и образования. — 2018. —№1. — С. 58—61.
20. Знаков, В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема / В.В. Знаков // Психологический журнал. — 2019. — Т. 26, № 1. — С. 18–28.
21. Измайлова, Г.Х. Личностное развитие студентов-психологов — залог успешной профессиональной деятельности / Г.Х. Измайлова // Армия и общество. — 2017.— №4 (32). — С. 58–62.

22. Карандашев, В.Н. Введение в профессию: психолог: учебник и практикум для вузов / В. Н. Карандашев. — 7-е изд., перераб. и доп. — М: Юрайт, 2020. — 476 с.
23. Карпов, А.В. Психология рефлексии / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. — Ярославль: Аверс Пресс, 2001. — 203 с.
24. Карягина, Т.Д. Профессионализация эмпатии: постановка проблемы / Т.Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. — 2015. — Т. 23. № 5. — С. 235–256.
25. Карягина, Т.Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т.Д. Карягина // Московский психотерапевтический журнал. — 2017. — № 4. — С. 50–74.
26. Карягина, Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дис. ... канд. психол. наук/ Карягина Татьяна Дмитриевна. — М., 2019. — 175 с.
27. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. — Ростовн/Д: Феникс, 1996. — 304 с.
28. Крупнов, А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств / А.И. Крупнов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2015. — №1. — С. 63—73.
29. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н. Леонтьев. —М.: Изд-во МГУ, 1971. — 40 с.
30. Леонтьев, Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: отобъяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2020. — № 11(4). — С. 110 – 135.
31. Леонтьев, Д.А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции / Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина // Психологические исследования. — 2018. — № 2(16).
32. Лобанова, Ю.И. Исследование влияния рефлексивного механизма на успешность профессиональной подготовки современного специалиста: автореферат дис канд. психол. наук. / Ю.И. Лобанова. — СПб., 1998. — 20 с.

33. Медведева, Е.Н. Влияние уровня личностной тревожности на эмпатию у студентов / Е.Н. Медведева, В.А. Смирнова, А.А. Гайворонская // Смоленский медицинский альманах. — 2016. — №4. — С. 235–237.
34. Носкова, Н.В. Лонгитюдное исследование эмпатии и рефлексии у студентов-психологов в процессе обучения // Психология обучения. — 2018. — № 3. — С. 65 — 72.
35. Обозов, Н.Н. Межличностные отношения / Н.Н. Обозов. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1979. – 150 с.
36. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. / Р.В. Овчарова. — М.: Издво «Академия», 2003. — 448 с.
37. Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р.В. Овчарова. – М.: Просвещение, 1996. – 352 с.
38. Петрова, Н.С. Рефлексия и интеллект как основа формирования саморегуляции у студентов профессионального обучения / Н.С. Петрова // Вестник Костромского государственного университета. — 2018. — №4.— С. 167–171.
39. Пряжников, Н.С. Психология труда: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. — 5-е изд., стер. — М.: Изд-во «Академия», 2009. — 480 с.
40. Рейнвальд, Н.И. Психология личности. / Н.И. Рейнвальд. — М.: Издво УДН, 1987. — 200 с.
41. Семенов, И.Н. Психология рефлексии в организации творческого процесса мышления: автореферат дис. ... докт. психол. наук. — М., ИП РАН. — 48 с.
42. Сизикова, М.В. Эмпатия как фундаментальное измерение работы психолога-консультанта / М.В. Сизикова // Общество: социология, психология, педагогика. — 2019. — № 9. — С. 28–31.

43. Слободчиков, В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека. / В.И. Слободчиков // Вопросы психологии. — 1986. — № 4. — С. 14—22.
44. Степанов, С.Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю.Степанов, И.И. Семенов // Вопросы психологии. — 1985. — №3. — С.31—40.
45. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетиский, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. — М.: Изд-во Института Психотерапии. — 2002. —490 с.
46. Холмогорова, А.Б. Нарушения рефлексивной регуляции познавательной деятельности при шизофрении: дис канд. психол. наук / А.Б. Холмогорова. — М.: МГУ, 1983. — 213 с.
47. Хромов, А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебнометодическое пособие / А.Б. Хромов. — Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2018. — 23 с.
48. Чеботарева, Е.Ю. Развитие профессионально важных качеств в аспекте адаптации студентов к профессии / Е.Ю. Чеботарева, Л.А. Дмитриева// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2019. — №1. — С. 31—36.
- 49.Чернов, А.В. Особенности взаимосвязи рефлексии и индивидуальнопсихологических особенностей личности студентов-психологов/ А.В. Чернов //Психология и современный мир: материалы науч. конф. — Архангельск: Изд-воИПЦ САФУ, 2017. — С. 248—251.
50. Щедровицкий, П.Г. Идея рефлексии, изложенная в самыхобщих чертах / П.Г. Щедровицкий // Модели рефлексии. — Новосибирск, 1995. — С. 21-37.
51. Юсупов, И.М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): дис. ... докт. психол. наук / И.М. Юсупов. — СПб., 1995. — 252 с.
52. Astington, J.W. Theory of mind, Humpty Dumpty, and the icebox / J.W. Astington // Human Development. — 1998. — №41. — pp. 30—39.

53. Beitel, M. Psychological mindedness and awareness of self and others / M. Beitel, E. Ferrer, J.J. Cecero // *Journal of Clinical Psychology*. — 2005. — №61 (6). — pp. 739–750.
54. Estes, D. Young children's awareness of their mental activity: The case of mental rotation / D. Estes // *Child Development*. — 1998. — Vol. 69. № 5. — pp. 1345–1360.
55. Flavell, J.H. Development of children's knowledge about the mental world / J.H. Flavell // *International Journal of Behavioral Development*. — 2000. — №24 (1). — pp. 15–23
56. Hua, W. Psychometric properties of a Chinese version of the Psychological Mindedness Scale / W. Hua, M. Beitel, Z. Schuman-Olivier, et al. // *Journal of the American Psychoanalytic Association*. — 2007. — № 55 (1). — pp. 300–305.
57. Langer, E.J. Rethinking the role of thought in social interaction / E.J. Langer // *New directions in attribution research*. — N.J.: Erlbaum, 1978. — №2. — pp. 36–58.
58. Nelson, K. Children's theory of mind: an experiential interpretation / K. Nelson, D. Plesa, S. Henseler // *Human Development*. — 1998. — №41. — pp. 7–29.
59. Otani, H. Metacognition: new issues and approaches (Guest editor's introduction) / H. Otani, R.L. Widner // *The journal of general psychology*. — 2005. — №132 (4). — pp. 329–334.
60. Premack, D. Does the chimpanzee have a theory of mind? / D. Premack, G. Woodruff // *Behavioral and Brain Sciences*. — 1978. — №1. — pp. 515–526.
61. Veenman, M.V.J. Metacognition and learning: conceptual and methodological considerations / M.V.J. Veenman, B.H.A.M. Van Hout Wolters, P. Afflerbach // *Metacognition and Learning*. — 2006. — №1. — pp. 3–14.