



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

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:

81 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

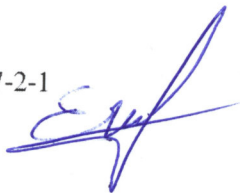
«  » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Зав. кафедрой ПППЮ и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студентка группы ЗФ-309-187-2-1

Егорова Юлия Сергеевна 

Научный руководитель:

К.п.н, доцент

Пахтусова Наталья Александровна 

Челябинск  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА.....</b>	<b>10</b>
1.1 Подходы к пониманию эмпатии и рефлексии в научной литературе... 10	
1.2 Роль эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога.....	18
1.3 Взаимосвязь эмпатии и рефлексии и ее влияние на профессиональную деятельность психолога.....	24
Выводы по главе 1.....	32
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА.....</b>	<b>34</b>
2.1 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	34
2.2 Программа развития эмпатии в профессиональной деятельности психологов.....	43
2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	48
2.4 Рекомендации по развитию эмпатии и рефлексии психолога.....	57
Выводы по главе 2.....	63
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>64</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</b>	<b>68</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики эмпатии и рефлексии.....</b>	<b>77</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования взаимосвязи эмпатии и рефлексии в работе психолога.....</b>	<b>86</b>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа развития эмпатии в профессиональной деятельности психолога.....90**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования взаимосвязи эмпатии и рефлексии в работе психолога.....97**

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Практическая психология как профессиональная деятельность на сегодняшний день становится все более востребованной и популярной в современном обществе. Поэтому как профессия она требует научного описания и внимательного изучения.

Традиционно, изучение профессии происходит посредством анализа профессионально важных качеств психолога. Современное общество и профессиональный стандарт предъявляют психологу достаточно обширные требования к профессиональным и личностным качествам.

Для того, чтобы оценить уровень образовательной среды и уровня развития компетенции психологов, их профессиональных обязанностей, в Российской Федерации приняты профессиональные стандарты, где представлен перечень необходимых для выполнения трудовых действий психолога компетенций, определено их соответствие требованиям профессионального стандарта.

Анализ требований в соответствии с профстандартом, показал, что профессионализм психолога зависит от сформированности следующих качеств: общего и социального интеллекта, психологических знаний, умений и навыков, владение специальным и личностным психологическим инструментарием, присутствием таких специальных способностей и индивидуально-психологических характеристик, как стрессоустойчивость, самоконтроль, уверенность в себе, высокая адаптивность, коммуникативность, эмпатийность, умение конструктивно преодолевать конфликты, склонность к саморазвитию, иными словами, социальной компетентностью.

На исследования эмпатии в психологических исследованиях рассматривалась с различных позиций: как свойство личности (В.М. Вартанян, Т.П. Гаврилова, и др.), как социально-психологический механизм

(А.А. Бодалев, К. Роджерс и др.) и как психический процесс (А.Э. Ахметзянова, И.М. Юсупов, G.T. Barrett-Lennard и др.).

Рефлексия, в свою очередь, также широко изучалась с социально-психологических позиций (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев и др.), как личностное свойство (Н.И. Гуткина, В.В. Знаков, В.А. Петровский, И.Н. Семёнов, С.Ю. Степанов и др.) и как психический процесс (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин и др.). Тема эмпатии, рефлексии и их взаимосвязи рассматривается в работах таких учёных как Б.Г. Ананьев, А.А. Безносков, В. Бойко, А.В. Воцинин, В.Вундт, Л.С. Выготский, Т.П. Гаврилова, А.А. Головин, С.П. Деркач, В.Джеймс, Н.В. Духинина, Э.Ф. Зеер, Б. В. Зейгарник, В.И. Зинченко, А.В. Карпов, Д. Кошаба, Ч.Кули, В. А. Лефевр, В.И. Лебедев, Д. А. Леонтьев, С. Мадди, Ю.А. Менджерицкая, М.С. Мириманова, Т. Ньюком, Ж. Пиаже, М.А.Пономарева, В.В. Потявина, К. Роджерс, А.В. Россохин, С.Л. Рубинштейн, М.В. Ручкиной, И.А. Савенкова, И.Н. Семёнов, А.В. Сидоренко, Е. Б. Старовойтенко, С.Ю. Степанов, Э. Тичнер, З. Фрейд, Э. Фром, Дж.Холмс, Дж. Хьюстон, В.Д. Шадриков, Р.Х. Шакуров, И.Ю. Шилова, Г.П. Щедровицкий, И. М. Юсупов,

Несмотря на это, взаимосвязь эмпатии и рефлексии в общении и деятельности, в том числе и профессиональной остается малоизученной.

Исходя из того, что научное исследование проблемы компетенций психолога до сих недостаточно раскрыто, научный интерес представляет исследовательская работа в направлении изучения рефлексивности и эмпатийности как составляющих компетентности практикующего психолога, определяющих его эффективность и профессионализм.

Во многих трудах к основным профессионально важным качествам психолога относят гибкость мышления, отзывчивость, эмоциональную устойчивость, коммуникабельность, самоорганизацию, рефлексивность и эмпатию. В своих исследованиях В.М. Вартамян, Г.Ю. Любимова, Е.В. Мельник, А.В. Иванов, С.В. Кондратьева, Е.И. Мишина, показывают, что

рефлексивно-эмпатийные свойства личности являются центральными в деятельности психолога.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально исследовать взаимосвязь эмпатии и рефлексии и её значение в профессиональной деятельности психолога.

Объект исследования: рефлексия и эмпатия как профессиональные способности психолога.

Предмет исследования: взаимосвязь рефлексии и эмпатии у психологов.

Гипотеза: эмпатия и рефлексия как профессиональные качества психолога взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, после проведения тренинговой программы, направленной на повышении уровня эмпатии, уровень рефлексии также повысится.

Задачи исследования:

1. Изучить подходы к пониманию эмпатии и рефлексии в научной литературе.
2. Исследовать роль эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога.
3. Изучить взаимосвязь эмпатии и рефлексии и её влияние на профессиональную деятельность психолога.
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи эмпатии и рефлексии и представить его результаты.
5. Разработать и реализовать тренинговую программу, направленную на повышении уровня эмпатии психологов.
6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
7. Сформулировать рекомендации для психологов по развитию эмпатии и рефлексии.

Основные положения выносимые на защиту:

1. Эмпатия психолога представляет собой сложный многосоставной феномен, включающий эмоциональные, когнитивные и поведенческие элементы.

2. Рефлексия психолога - целенаправленная деятельность практикующего психолога направлена на анализ своих результатов, способность к саморегуляции, навыку планирования дальнейшей работы, постановку точных целей и задач.

3. Эмпатия и рефлексия психолога взаимосвязаны: с одной стороны, способность человека сосредоточиться на самом себе, на своей деятельности (высокий уровень рефлексии) определяет его способность понимать внутренние состояния других людей, проявляя эмпатические способности. С другой стороны, способность к сопереживанию и сочувствию другим людям может способствовать пониманию и познанию самого себя, выяснению того, насколько другие знают и понимают его личностные реакции и когнитивные представления.

4. Программа повышения уровня эмпатии в профессиональной деятельности психолога, основанная на принципах: конфиденциальности, «Я высказывания», свободы волеизъявления, равноправия, постоянства группы, учета индивидуальных и возрастных особенностей участников способствует развитию профессиональной рефлексии психолога.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации взглядов об эмпатии и рефлексии в работе практикующего психолога. Полученные результаты способствуют расширению теоретических представлений о роли взаимосвязи эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога.

Практическая значимость исследования: разработанная тренинговая программа, направленная на повышении уровня эмпатии может быть использована для повышения квалификации психологов; результаты

проведенного исследования могут быть использованы для дальнейших исследований в данной области.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, систематизация и обобщение научной литературы.

2. Эмпирические: педагогический эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики рефлексии А. В. Карпова, опросник дифференциального типа рефлексии Д. А. Леонтьева, методика диагностики эмпатических способностей В. В. Бойко.

3. Статистико–математические методы: парный t-критерий Стьюдента для зависимых совокупностей.

Исследование проводилось на базе международного института практической психологии и психотерапии “Интеграция”. В исследовании приняли участие 22 психолога.

Написание диссертации проходило в три этапа. Первый этап - поисково-подготовительный (сентябрь 2024 г.- январь 2025 г.). В этот период была изучена профессиональная литература, была обоснована проблема исследования, поставлена цель и определены задачи, обозначена актуальность исследования, сформирована гипотеза, также на этом этапе был подготовлен стимульный материал и инструкции по его проведению.

Опытно–экспериментальный этап. (февраль-март 2025 г.) В рамках данного этапа проводится констатирующий эксперимент. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам: методика диагностики рефлексии А. В. Карпова, опросник дифференциального типа рефлексии Д. А. Леонтьева, методика диагностики эмпатических способностей В. В. Бойко. После этого мы провели формирующий эксперимент, в форме тренинга. Затем повторно была проведена психодиагностика по тем же методикам.

Контрольно–обобщающий этап. (апрель 2025 г.). На данном этапе проводился анализ, обобщение полученных в ходе опытно-экспериментальной работы данных, систематизация результатов исследования, представление их в графической форме (в виде диаграмм), формулирование соответствующих выводов, проверка гипотезы, расчет парного  $t$ -критерия Стьюдента для зависимых совокупностей., формулирование рекомендаций по развитию рефлексии и эмпатии у психологов.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, 4 приложений. Основная часть работы изложена на 68 страницах машинописного текста, в число которых входит 10 рисунков и 8 таблиц. Список использованных источников содержит 66 наименования, приложения занимают 23 страниц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

## 1.1 Подходы к пониманию эмпатии и рефлексии в научной литературе

Проблемы эмпатии и рефлексии широко освещаются в зарубежной и российской научной литературе.

Термин «эмпатия» впервые был введен в 1909 году Э. Титченером, он происходит от греч. «empathēia» и означает сопереживание (em - «в», pathos - «страсть, сильное чувство, страдание»). Сегодня же эмпатия имеет намного больше смыслов и значений, которые представлены в различных научных, психологических и философских школах . [13]

С появлением в психологии новых течений и теорий, тема эмпатии стала активно интересовать общество с точки зрения ее влияния на развитие личности. З. Фрейд в своей психоаналитической теории рассматривает эмпатию как ведущий фактор социализации индивида. В его научных трудах употребляются такие понятия как «вчувствование» и «идентификация». Фрейд считал, что проявление эмпатии это – понимание другого человека так, как если бы этот человек был ты сам. Все чувства и ощущения как у тебя и причины их вызвавшие тоже похожи, но только это все «как если бы». Поскольку при нивелировании этого «если бы» состояние эмпатии переходит в состояние идентификации. [26] Неофрейдисты характеризовали эмпатические проявления как определение роли других индивидов. По их мнению, эмпатия являлась важным фактором в духовном становлении личности и когнитивном развитии, а также была неотъемлемым элементом социализации. Э. Фромм считал, что наивысшие формы проявления эмпатии можно видеть в совместном

проживании различных видов эмоций, в проявлениях заботы, любви, уважения.

Бихевиоризм связывает эмпатию с проявлением альтруистического поведения личности, в которое заложено особое эмпатическое подкрепление. Например, моральное удовлетворение, как результат альтруистического поступка. В теории бихевиоризма эмпатия это нечто имитационное и бессознательное, вызывающее идентичные реакции у объекта и субъекта этого процесса. [12]

К. Роджерс, представитель гуманистической психологии задал некий новый вектор трактованию эмпатии. Изначально это понятие стало употребляться в контексте практики психотерапии, а позднее и в других сферах жизни, таких как семья, педагогика и другие.

В отечественную психологию термин «эмпатия» ввела Т.П. Гаврилова в 70-х гг. XX в. и трактовался он также с эмоциональным подтекстом. Эмпатия воспринималась как основа познания окружающего мира, регулятор человеческого мышления, форма понимания и познания себя и других людей, носила функции отражения и идентификации, была необходимым условием формирования личности, ее социальной активности и формирования системы ценностных ориентации. [9]

По Виктору Бойко, эмпатия представляет собой форму рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений - свойств, состояний, реакций - в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение. [6]

Можно выделить три ключевых компонента эмпатии: эмоциональный, когнитивный и поведенческий.

Эмоциональный компонент охватывает способность переживать эмоции другого, например, через эмоциональное заражение или

вчувствование, а также умение формировать свой эмоциональный отклик на эти переживания.

Когнитивный компонент включает в себя познание и понимание партнера в общении, осмысление значений, которые другой вкладывает в свои чувства путем осознанного или интуитивного анализа его поведения, децентрации и восприятия мира через его глаза. [43]

Поведенческий (конативный) компонент описывает выражение эмоционального отклика эмпата с использованием вербального и невербального поведения, а также возможность оказания поддержки в переживаниях другого. Эти компоненты образуют взаимосвязанную систему, представляющую собой целостный механизм эмпатического взаимодействия.

Нужно подчеркнуть, что, изучая зарубежные и отечественные публикации на заявленную тему, напрашивается вывод, что и на сегодняшний день у специалистов нет единого мнения по поводу приобретения эмпатических реакций человеком. А именно, являются ли они врожденными, либо формируются уже в ходе раннего онтогенеза.

Большинство исследователей склоняются, что эмпатия – это врожденное, генетически детерминированное качество индивида, а эмпатические проявления не связаны с интеллектуальными установками личности. Выявлено, что с приобретением жизненного опыта, уровень проявления эмпатии имеет тенденцию к росту. Однако И.М. Юсупов отмечает, что с возрастом эмпатийные способности могут снижаться. [66]

Т.П. Гаврилова, Ю.А. Менджерицкая констатируют элементы эмпатии по факту их проявления в процессе развития, а именно: эмоциональное подражание, идентификация, понимание, рефлексия. Эти компоненты процесса эмпатии позволяют установить контакт с социумом, выстроить эмоциональную связь между участниками процесса и

спрогнозировать реакцию объекта эмпатии, а также процесс развития когнитивной составляющей эмпатического взаимодействия.

Большое количество исследований позволило выяснить, что эмпатия больше выражена у женщин, нежели у мужчин, а также, что проявление этого качества возрастает с приобретением жизненного опыта, а в пожилом возрасте имеет тенденцию к снижению. Также важно отметить тот факт, что уровень эмпатии при желании может быть повышен с помощью различных комплексов упражнений и тренингов.

Ведущий компонент лежит в основе классификации видов эмпатии у В.В. Бойко:

- рациональная эмпатия – происходит путем анализа информации об объекте эмпатии, проявления внимания к нему и сопричастности;

- эмоциональная эмпатия – транслируется сопереживание и сочувствием;

- интуитивность – бессознательная обработка информации об объекте. [25]

Дж. Хьюстон о видах эмпатии:

- эмоциональная эмпатия – преобладание эмоциональной реакции на состояние другого;

- когнитивно-аффективная эмпатия – доминирование когнитивного компонента в эмоциональной реакции и понимании состояния другого. Дж. Хьюстон делит эмпатию на ситуационную, возникающую в определенных случаях с опорой на объект эмпатии и накопленный эмоциональный опыт, и личностную, которая проявляет эмпатические качества ко всем. [23]

Два вида эмпатии классифицирует Т.П. Гаврилова:

- сопереживание – переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает объект эмпатии, через отождествление с ним;

- сочувствие – переживание субъектом своих личных чувств по поводу чувств субъекта, без отождествления с ним. Т.П. Гаврилова

подразделяет виды эмпатии на просоциальный и эгоцентрический, которые сменяют друг друга в процессе жизни человека. В процессе онтогенеза человек сначала учится воспринимать переживания другого отдельно от своих собственных переживаний. И уже гораздо позже в процессе своего развития человек способен поставить себя на место других и почувствовать их переживания. [47]

М.А. Пономарева подразделяет эмпатию на кратковременную и долговременную. Кратковременная эмпатия проявляется здесь и сейчас в конкретном случае. Долговременная эмпатия проявляется в течение определенного отрезка времени и предполагает более полную информацию об объекте эмпатии.

Рефлексия — это процесс обдумывания, осмысления и анализа своих мыслей, переживаний, опыта и действий. Этот процесс направлен на глубокое понимание себя, своих ценностей, убеждений и действий, а также на выявление взаимосвязей между своими поступками и результатами.

В зарубежной психологии концепция рефлексии развивалась в рамках когнитивистско-поведенческого подхода (Ж. Пиаже, В. Вундт, В. Джеймс), где рефлексия рассматривалась как процесс наблюдения со стороны за функционированием сознания и когнитивными процессами.

В отечественной психологии выделяют три типа рефлексии.

Ситуативная рефлексия — представляет собой оперативную способность личности анализировать возникшую ситуацию и соотносить с ней свои возможности. Данная форма мышления помогает адаптировать деятельность в точном соответствии с меняющимися внешними условиями. [39]

Ретроспективная рефлексия — это вид самоанализа, который дает возможность оценить события прошлого и результаты произведенной деятельности, с целью изучения и закрепления полученного опыта. Этот

тип рефлексии дает возможность выявить вероятные ошибки и найти причины их возникновения.

Перспективная рефлексия — позволяет личности критически спланировать предстоящую деятельность, сформировать последовательность эффективных способов её осуществления.

Рефлексивная позиция, по мнению Дунихиной Н.В., это «устойчивая осознанная система отношений личности к собственной деятельности во всех её структурных компонентах и к себе как деятелю».[22]

Мириманова М.С. определила четыре типа рефлексивных позиций личности:

Конструктивная рефлексивная позиция личности характеризуется высоким уровнем осознанности в ходе ретроспективного анализа, самоопределения в ближайшем будущем.

Внеситуативная рефлексивная позиция личности характеризуется высоким уровнем рефлексивного анализа и умением субъекта воссоздать процесс деятельности вне рассматриваемой ситуации.

Арефлексивная позиция личности характеризуется низкой мотивацией к осознанию и отсутствием умения саморегуляции.

Личностно-уничижительная рефлексивная позиция личности характеризуется самокопанием, самообвинением и внутренней конфликтностью. Данный тип рефлексивной позиции приводит к невротизации.[51]

Многие авторы считают рефлексией объяснительным принципом развития самосознания, а также психики в целом (Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев, Б. В. Зейгарник, С. Л. Рубинштейн).

В социально-поведенческом смысле самосознание или осознанность подразумевается в действиях, то есть в отслеживании и понимании своих действий.

Наиболее развернуто понятие рефлексии представлено в дифференциальной модели рефлексии Д. А. Леонтьева. Им было предложено 3 формы рефлексии: системная рефлексия, интроспекция и квазирефлексия. [35]

Системная рефлексия включает в себя процесс самодистанцирования и способность рассмотреть себя с точки зрения наблюдателя.

Интроспекция представляет собой фокусировку на собственном состоянии и внутренних переживаниях, по сути являясь самокопанием и позволяя глубоко погрузиться в свои мысли и эмоции.

Квазирефлексия, в отличие от интроспекции, направлена на объект, не имеющий прямого отношения к текущей ситуации. Эта форма рефлексии является отрывом от актуальной жизненной ситуации, погружением в абстрактный мир, не связанный с реальным контекстом.

Представленным формам рефлексии противопоставляется арефлексия — это сосредоточенность на внешнем объекте деятельности и отсутствие самоконтроля. [50]

Системная рефлексия выделяется своей высокой адаптивностью, поскольку она тесно связана с механизмом самодетерминации. В то время как интроспекция является односторонней, подобно арефлексии. Квазирефлексия, представляющая собой вариант психологической защиты через уход в беспочвенные фантазии, оказывается мало эффективной. Именно системная рефлексия является наиболее обширной и многогранной, позволяя не только анализировать во всех аспектах ситуацию взаимодействия, но и рассматривать альтернативные возможности. [60]

В социальной психологии рефлексия рассматривается, как форма осознания действующим субъектом, — лицом или общностью, — того, как они в действительности воспринимаются и оцениваются другими индивидами или общностями. Рефлексия — это выяснение того, как другие

знают и понимают «рефлектирующего», эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления, его личностные особенности, а не просто понимание или знание субъектом самого себя. Можно говорить о понятии предметно-рефлексивных отношений, когда содержанием этих представлений начинает выступать предмет совместной деятельности и развивается особая форма рефлексии.[49]

Традиция исследований рефлексии в западной социальной психологии восходит к работам Дж. Холмса, Т. Ньюкома и Ч. Кули и связана с экспериментальным изучением диад – пар субъектов, включенных в процесс взаимодействия в искусственных, лабораторных ситуациях. Отечественные исследователи отмечают, что для более глубокого понимания рефлексии, ее необходимо рассматривать не на диаде, а на более сложных организованных реальных социальных группах, объединенных значимой совместной деятельностью.[34]

Подытожив, можно сказать, что эмпатия представляет собой сложный многосоставной феномен, включающий эмоциональные, когнитивные и поведенческие элементы. Эмпатия бывает ситуативной, личностной, кратковременной и долговременной, может выражаться в форме сопереживания или сочувствия. Рефлексия является высшим психическим процессом личности, который тесно связан с мышлением и направлен на анализ и осмысление собственного поведения, а также определяет качества личности, играющие важную роль в межличностном взаимодействии: терпимость, отзывчивость, проницательность, понимание и принятие других людей. Можно выделить несколько направлений рефлексии: на себя, на партнера, на ситуацию. И эмпатию и рефлексия можно развивать целенаправленно, с помощью упражнений.

## **1.2 Роль эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога**

Эмпатия и рефлексия играют ключевую роль в профессиональной деятельности психолога, оказывая существенное влияние на взаимодействие с клиентами и эффективность проводимых психологических интервенций.

Эмпатия является способностью понимать и разделять чувства других людей. Эта идея обеспечивает базу терапевтических отношений и способствует терапевтическим изменениям, согласно личностно ориентированному, психодинамическому и поведенческому подходам.[28]

Эмпатические отношения психологов с клиентами укрепляют их альянс в разработке плана терапии и, таким образом, повышают удовлетворенность клиента психотерапевтическим процессом. Как следствие, улучшается качество оказываемой психологической помощи: ошибки устраняются и количество клиентов, воспринимающих терапию положительно, увеличивается. Помимо этого, эмпатические отношения между терапевтом и клиентом, сложившиеся в процессе психотерапии, усиливают ее результаты, так как получатели психологической помощи охотнее соблюдают психотерапевтический курс действий. [2]

Эмпатия является необходимым условием для успешной психотерапевтической работы с клиентом, сочетающим эмоциональные, когнитивные и практические навыки. Эмпатия — это один из основополагающих психотерапевтических инструментов. Вклад эмпатии необходим для улучшения результатов психотерапии. Так как она способствует обнаружению специалистом тревоги, переживания, и других чувств клиентов, это положительно влияет на развитие и улучшение психотерапевтических отношений между психологом и клиентом. К

большей эффективности и лучшим психотерапевтическим результатам приводит способность психотерапевта к сопереживанию.

Что же касается специалистов психологической помощи, то основанные на эмпатии психотерапевтические отношения помогают им уменьшить вероятность эмоционального выгорания и уровень стресса на рабочем месте, таким образом повышая качество жизни. Психологи, имеющие более высокий уровень эмпатии, меньше подвержены депрессии или эмоциональному выгоранию. [61]

В свою очередь, клиенты, которые испытывают эмпатию во время психотерапии, помимо лучших результатов демонстрируют также и более выраженные возможности для дальнейшего улучшения своего состояния. Психологи же, имеющие более высокий уровень эмпатии, работают продуктивнее и эффективнее в создании терапевтических изменений. Это происходит потому, что эмпатия помогает специалисту понимать и испытывать сострадание к своим клиентам, чтобы последние могли чувствовать себя в безопасности, выражая свои мысли и проблемы. [15]

Эмпатия в теории К. Роджерса трактуется как форма сосуществования с другим человеком. Вы являетесь временным, но надежным спутником внутреннего мира человека. Ощущаете и осознаете все то, что испытывает объект вашей эмпатии. Именно при таком определении понятия эмпатия Роджерс создал свой клиенто-центрированный подход в психотерапии. К. Роджерс подчеркивал также, что эмпатия является основным условием развития человека и его личностного роста. Безусловно, проявление эмпатии действительно только в том случае, если объект ее проявления в курсе, что он слышим, понимаем, прочувствован. [27]

Функция эмпатии в контексте коммуникативной стороны общения состоит в считывании информации, и ее дальнейшем использовании особо внимательным, прочувствованным способом. В интерактивной стороне

общения эмпатия играет роль корректора взаимоотношений путем учета эмоциональных составляющих участников процесса взаимодействия и выработки соответствующей линии поведения, направленной в сторону позитивного сценария взаимодействия.

Эмпатия помогает выстроить контакт, проанализировать поведение клиента, корректировать уже установленные взаимоотношения.

Эмпатия в форме сопереживания отвечает за функции в процессе общения: подчеркивает схожесть с другим; нивелирует чувство фрустрации, переживания и тревоги, спровоцированные переживанием другого; повышает чувство собственного достоинства; демонстрирует эгоцентрическую модель поведения. [1]

Эмпатия в форме сочувствия: повышает уровень включенности в аффективное состояние другого человека; дает возможность переживать проблемы другого, не испытывая фрустрации; приносит самоудовлетворение от успешности другого; обеспечивает бескорыстность и самоотверженность при оказании помощи другому.

Рефлексия - это процесс осознания и анализа своих мыслей, чувств и действий. Это важный инструмент для профессионального роста и развития психолога.[5]

Когда мы практикуемся в качестве психологов, мы сталкиваемся с различными ситуациями, которые могут вызывать разнообразные эмоции и мысли. Рефлексия позволяет нам лучше понимать наши реакции и поведение, а также оценивать эффективность нашей работы.

Именно способность к рефлексии дает возможность человеку формировать образы и смыслы жизни, действий, блокировать неэффективные трактовки. Важнейшей особенностью рефлексии является их способность управлять собственной активностью в соответствии с личностными ценностями и смыслами, формировать и переключаться на новые механизмы в связи с изменившимися условиями, целями, задачами

деятельности. Рефлексия обеспечивает осмысление прошлого и предвосхищение будущего. [48]

А.А. Головин на основе анализ научной литературы по исследуемой проблематике (Э.Ф. Зеер, Д. Кошаба, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, И.А. Савенкова, И.Н. Семёнов, С.Ю. Степанов и др.), обозначил и обосновал следующие компоненты в структуре профессиональной рефлексии специалиста: рефлексия личностного соответствия, рефлексия барьера, рефлексия роста, рефлексия ресурса, рефлексия рисков. [30]

Каждая профессия выдвигает перед субъектом деятельности свои требования. Профессионализм определяется как отражение требований профессии к личности и деятельности специалиста. Психологу необходимо ощущать и осознавать личностное соответствие нормам и ценностям будущей профессии. Например, важными нравственными качествами психолога считаются: доброжелательность, уважительное отношение к людям, чуткость, отзывчивость, альтруистичность, гуманность, интеллигентность. Недостаточно осознавать наличие и уровень сформированности только этих качеств, необходимо прилагать усилия к формированию и культивированию наименее выраженных профессионально важных качеств личности психолога.

В ходе профессиональной деятельности специалист встречается с определенными трудностями, что обуславливает выделение в структуре профессиональной рефлексии следующего компонента: рефлексии барьера. Барьеры могут быть внутренними или возникать в межсубъектных отношениях (барьеры общения).[10]

Ученые неоднозначно рассматривают влияние барьеров на успешность профессиональной деятельности. В частности, С.П. Безносков, Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк обосновывали нежелательность возникновения данных преград в процессе профессионализации. Противоположной точки зрения придерживаются А.А. Деркач, В.И. Лебедев, А.В. Сидоренко, Р.Х.

Шакуров. Исследователи указывают, что отсутствие барьеров влечет за собой линейный рост в профессиональной сфере, который способен привести к стагнации, а их наличие способно стимулировать, порождать активность, обеспечивать развитие и направлять деятельность в заданном направлении. [14]

Организуя специальную рефлексивную среду и формируя данный компонент профессиональной рефлексии, специалист, встречая барьеры в процессе профессиональной деятельности, приобретает способность ставить цели, способы достижения которых ему ещё не известны. При этом создаются нестандартные, уникальные, творческие схемы решения проблемной ситуации, проявляется креативность и прогностичность обучающегося. Компонент рефлексия барьера можно обозначить как осмысление специалистом препятствий, возникающих в процессе профессиональной деятельности. При этом барьеры способны активизировать и мобилизовать ресурсы специалиста для преодоления возникающих профессионально ориентированных задач, стимулируя его личностный рост. [16]

Личностно-профессиональный рост сопутствует специалисту на протяжении всего периода практики, что обуславливает необходимость компонента рефлексия роста. Профессиональное развитие специалиста – процесс непрерывный, требующий постоянной работы над собой, своим профессиональным становлением, совершенствованием, накоплением и развитием профессионального и социального опыта, творческого потенциала.

В структуре профессиональной рефлексии специалиста важное место занимает рефлексия ресурса. Понятие «ресурсы» происходит от фр. «ressource» – вспомогательное средство. Ресурсами могут выступать: характер, способности, уровень образования, интеллектуальные возможности, жизненный опыт человека. Например, В.В. Потявина

выделяет внутренние ресурсы личности (жизнестойкость, способности, эмоциональные, когнитивные, волевые, коммуникативные возможности человека) и внешние ресурсы (поддержка семьи и друзей, среда, психологическая совместимость, социальная и моральная поддержка). [17]

Важным ресурсом специалиста являются социальные и личностные факторы. Социальные факторы связаны с положительными отношениями с близкими людьми, с поддержкой коллег и др. Личностные факторы зависят от понимания смысла и значения своей жизни, уверенности в контролируемости событий своей жизни. [24]

Таким образом, компонент «рефлексия ресурса» может проявляться через осознание своего потенциала и возможностей, в процессе поиска ответов на вопросы: «Кто мне может помочь?», «Чем я могу воспользоваться?», «Какие резервы я могу использовать?» и др. Данный компонент позволяет выявить, организовать и использовать специалисту необходимые ресурсы в процессе учебно-профессиональной деятельности.

Мы можем выделить такой элемент профессиональной рефлексии, как рефлексия риска. Риск рассматривается М.В. Ручкиной как вероятность негативных изменений во внешней и внутренней среде субъекта, обусловленная несовершенством знаний о порождающих их событиях.

В аспекте совладания с рисками лежит теория жизнестойкости, разрабатываемая С. Мадди и Д. Кошаба. В данной теории присутствует такой элемент как принятие риска. Данный элемент заключается в уверенности человека в том, что все происходящее с ним способствует его развитию посредством знаний, полученных из опыта. Опыт может являться позитивным или негативным. [40]

Итак, компонент рефлексия риска характеризуется осознанием специалистом неудач, потерь, опасностей, которые могут возникать в ходе его профессиональной деятельности. Проявляя характеристики прогностичности и креативности, «рефлексия риска» способствует

выработке альтернативных схем действий, принятию верных решений, которые обеспечивают преодоление или избегание критических ситуаций. [41]

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что рефлексия представляет собой основной, базовый психологический элемент профессиональной деятельности психолога. Она охватывает три аспекта: практическую деятельность психолога, играя важную роль в исследовательском понимании работы, а также физическое и эмоциональное состояние клиента, что позволяет анализировать их и, учитывая этот аспект, применять соответствующие терапевтические и диагностические методы. Профессиональная рефлексия также включает в себя рефлексию личного соответствия, рефлексию барьера, рефлексию роста, рефлексию риска и рефлексию ресурса. [55]

Эмпатия создает основу для доверия, которая ведет к психотерапевтическим изменениям и улучшению общей социальной функциональности получателя помощи. Эмпатия помогает точно оценить ситуацию, в которой находится клиент, благодаря возможности психотерапевта эффективно использовать клиентские невербальные сигналы (поза, движения тела, мимика, тон голоса, жесты и так далее). Также эмпатия способствует лучшему пониманию реальности и улучшению качества жизни клиента. Эмпатия позволяет психологу лучше вступить в контакт с клиентом, улучшая качество коммуникации и установление эмоциональной связи, а, следовательно, и результаты психотерапии.

### **1.3 Взаимосвязь эмпатии и рефлексии и ее влияние на профессиональную деятельность психолога**

Эмпатия и рефлексия взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Эмпатия представляет собой сложный многосоставной феномен, включающий эмоциональные, когнитивные и поведенческие элементы. При эмпатии переживания другого человека как бы перемещаются в собственный внутренний мир личности. [20]

Рефлексия — понимание самого себя и другого человека с помощью разума, логики, слова и осознания того, как человек в действительности воспринимается и оценивается другими. Рефлексия может быть направлена как на собственный внутренний мир, так и на внутренний мир другого. [29]

В структуру профессиональной деятельности психолога входит межличностное взаимодействие самого психолога и клиента, которое строится на определенных механизмах. Межличностные механизмы строго индивидуальны, и как более современные, они в большей степени соответствуют социальным идеалам нашего времени. Для эффективной профессиональной деятельности необходима положительное отношение к личности другого человека, ориентированность на его проблемы и заинтересованность в их решении.

Согласно гуманистическим традициям в психологии, положительная установка по отношению к другому человеку может быть создана благодаря безоценочному отношению и безусловному принятию личности другого, а также способности быть самим собой в процессе межличностного взаимодействия.

К межличностным механизмам относятся рефлексия и эмпатия.

Согласно мнению И.Ю. Шилова психолог должен проявлять эмпатию, т.е. показать клиенту, что понимает его образ мыслей и чувств и может видеть мир таким, каким его видит клиент, но в то же время он сохраняет свою отделенность от мира клиента. [56]

Способность психолога быть самим собой (аутентичность) предполагает честное отношение к себе, отражение своей противоречивости, сложности, неоднозначности, умение искренне и открыто выражать свои чувства, мысли и намерения. Личностный рост психолога как профессионала предполагает реалистичное отношение к себе, постоянную открытость новому опыту, готовность внутренне изменяться, а это невозможно без формирования рефлексии как профессионально - важного качества психолога. [46]

Первое упоминание эмпатии в психотерапевтическом контексте приходится на 1950-е годы. Личностно-ориентированный подход определяет эмпатию “временным состоянием, с которым сталкивается психолог в попытках понять клиента”.

Согласно теории К. Роджерса эмпатия является ключевым элементом терапевтического процесса и подразумевает глубокое понимание и принятие переживаний клиента. [32]

Современное понимание эмпатии многомерно и состоит из аффективных, когнитивных и поведенческих аспектов. Развитие этой концепции происходило на протяжении трех разных этапов: до 1950-х годов когнитивный элемент эмпатии был преобладающим, с 1960 года акцент в основном делался на аффективном аспекте, а с 1970 года эмпатия была представлена во всей полноте. [53]

Эмпатия и рефлексия взаимосвязаны. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми. Исходя из задач

психологического консультирования, К. Роджерс отмечает, что «эмпатия способствует развитию самопринятия клиента, преодолению чувства неполноценности, отчужденности, повышению уверенности в себе, своих силах». Исследователь указывает на то, что данная характеристика человека является центральной категорией психологического и иных видов консультирования, так как она обеспечивает особое понимание другого человека. При этом в концепции К. Роджерса эмпатии отводится ведущая роль не только во взаимодействии с другими, но и в личностном становлении и развитии индивида. Также ученым отмечается процессуальный смысл эмпатии, т. е. она понимается им как процесс вхождения в субъективный мир человека, продвижение в нем, чувствительность к постоянно изменяющемуся субъективному миру и смыслам. [63]

Именно процессуальность эмпатии позволяет говорить о возможности ее произвольности и, следовательно, профессионализации. Эмпатию в процессе психологического консультирования можно охарактеризовать как целенаправленное, произвольное действие психолога-консультанта.

В психологических исследованиях феномен «рефлексивность» трактуется многогранно, и «рефлексивность» рассматривается как проблема в трёх различных аспектах:

1) Способность мышления быть обращённым на самого себя, на собственные мысли и анализ деятельности;

2) Анализ взаимодействия с другими людьми и особенностей эффективной коммуникации;

3) Исследование индивидуальных особенностей и возможностей для личностного роста и развития. [36]

Рефлексия и рефлексивность не являются идентичными понятиями. Рефлексия определяется как процесс познания себя, а рефлексивность это качество и свойство личности (В.Д. Шадриков, А.В. Карпов).

Проблема профессионального развития психолога, с точки зрения развития рефлексивности, неоднократно представлена в теоретических и прикладных исследованиях следующих авторов: С.Ю. Степанов, В.И. Зинченко, Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, А.В. Карпов, В.Д. Шадриков, В. А. Лефевр, И.Н. Семенов, Е. Б. Старовойтенко, А.В. Россохин, Г.П. Щедровицкий и другие. В литературе этих учёных рассматриваются вопросы личностного развития психолога, формирования профессионального мышления, ценностно-смысловой сферы, развитие коммуникативных способностей и профессионального психологического сознания. Все авторы также отмечают необходимость развития рефлексивности для успешной деятельности практикующего психолога [19].

Целенаправленная деятельность практикующего психолога направлена на анализ своих результатов, способность к саморегуляции, навыку планирования дальнейшей работы, постановку точных целей и задач. Для всего из вышперечисленного требуется рефлексивные способности. Также психолог обращается к рефлексивности во время супервизионных сессий, где он с помощью супервизора может задать себе вопросы об эффективности и правильности своей деятельности. [38]

Рассматривая важность рефлексивности для практикующего психолога, исследователи отмечают, что существует два её аспекта:

1. Личностная рефлексия фокусируется на изучении внутренних переживаний и умении анализировать свою деятельность. Она развивается на всех стадиях обучения и подготовки будущих психологов. Во время этого процесса специалисты могут столкнуться с препятствиями в учебном и познавательном процессе, но приобретают умение ставить цели и

находить новые пути их достижения. В результате возникают оригинальные, уникальные и творческие подходы к решению проблем, демонстрируются креативность и прогнозирование студента. [57]

2. Профессиональная рефлексивность отражается уже в момент трудовой деятельности. Профессиональная рефлексия характеризуется сдвоенностью, функцией взаимного отражения субъектов коммуникации (психолог-клиент). Во время консультационной сессии осуществляется процесс самопознания и познание субъектами друг друга. В качестве последнего этапа рефлексивности считается воспроизведение особенностей друг друга. Также профессиональная рефлексия помогает увидеть возможные профессиональные ошибки, скорректировать план работы и найти наилучшее направление для достижения цели. [44]

Во время профессиональной деятельности психолога немаловажным аспектом является творческая составляющая, эффективность которой также зависит от уровня рефлексивности человека. Творчество помогает оценить свои возможности и найти креативный способ решения задачи.

Рефлексивность практического психолога характеризуется целостностью и системностью, состоящей из таких компонентов, как личностная рефлексивность, рефлексивность развития, рефлексивность ресурсов, рефлексивность возможностей и рефлексивный барьер. Эти компоненты взаимодействуют и влияют друг на друга, обеспечивая взаимосвязь между ними. Хотя уровень развития каждого компонента может быть разным, это не снижает эффективность работы психолога, а скорее способствует развитию недостающих аспектов. [33]

Таким образом рефлексивность в деятельности практикующего психолога напрямую связана с эффективностью его деятельности, возможностью развития профессиональных навыков, соответствия профессиональным требованиям. Анализ литературы показал, что рефлексивность напрямую влияет на процесс обучения будущего

специалиста, трудовую деятельность, а также на анализ полученных результатов. [21]

Рефлексия является ключевым элементом профессионального и личностного развития, помогая лучше понять, каким образом опыт формирует наше восприятие мира и влияет на наше поведение. Рефлексия помогает понимать, что происходит с человеком, чего он хочет или не хочет.

Рефлексия в профессиональной деятельности психолога включает в себя анализ собственных мыслей, чувств и реакций на взаимодействие с клиентами. Это способствует более глубокому пониманию собственных эмоциональных реакций и предпочтений, что, в свою очередь, может повысить качество профессиональной практики. Рефлексия помогает психологу скорректировать свои методы работы в зависимости от особенностей клиента. Это важно для того, чтобы адаптировать подход к разным индивидуальным потребностям и обеспечить наилучшую поддержку. Комбинирование эмпатии и рефлексии позволяет психологу более глубоко понимать клиента и эффективно реагировать на его потребности. Это способствует более продуктивному взаимодействию и содействует достижению целей терапии. [18]

В целом, эмпатия и рефлексия взаимодействуют, обогащая профессиональную практику психолога и способствуя созданию поддерживающей и благоприятной среды для клиентов.

Коммуникативные навыки были описаны как наиболее важная способность для психолога. Эффективная коммуникация зависит от уверенности специалиста в том, что он действительно верно услышал жалобы, потребности клиента, чтобы обеспечить персонализированный подход. [11]

Проявления эмпатии и рефлексии можно обнаружить в общении с двух сторон, а также в процессе реализации всех функций коммуникации.

Как утверждал Л. С. Выготский, эмпатия и рефлексия напрямую связаны с интеллектуальным развитием. Следовательно, их можно рассматривать как формирующиеся и развивающиеся в процессе деятельности личностные способности. [8]

Одним из основных принципов отечественной психологии способностей является деятельностный подход: способности проявляются и развиваются только в деятельности. Они обеспечивают успешность ее выполнения и не сводятся только к наличию знаний, умений и навыков. Для эмпатических способностей такой деятельностью является деятельность общения. Однако также можно говорить и об особой деятельности сопереживания, которая может быть выделена в определенных ситуациях, когда мотивом является понимание того, что происходит с другим человеком, и/или сочувствие ему. [4]

В контексте психологии рефлексия часто используется для повышения самосознания и саморегуляции. Люди могут рефлексировать как индивидуально, так и в группах, обсуждая свой опыт с другими. Рефлексия позволяет человеку углубленно взглянуть на себя, выявить свои сильные и слабые стороны, а также развивать навыки критического мышления.

Взаимосвязь эмпатии и рефлексии можно объяснить так: с одной стороны, способность человека сосредоточиться на самом себе, на своей деятельности (высокий уровень рефлексии) определяет его способность понимать внутренние состояния других людей, проявляя эмпатические способности. С другой стороны, способность к сопереживанию и сочувствию другим людям может способствовать пониманию и познанию самого себя, выяснению того, насколько другие знают и понимают его личностные реакции и когнитивные представления. [42]

Таким образом, эмпатия и рефлексия являются взаимодополняющими процессами, они обеспечивают реализацию главной идеи современной медицины: “лечить не болезнь, а больного”. Переноса этот постулат на контекст психологической деятельности, можно сказать, что психолог работает не с отдельной жалобой или запросом клиента, а с самим клиентом, принесшим на прием эту жалобу или запрос. Открытым является вопрос: являются ли такие качества, как эмпатия и рефлексия, только лишь устойчивыми характеристиками личности или же их значения подвержены изменениям в процессе профессиональной деятельности. Множественные исследования по теме эмпатии и рефлексии предлагают противоречивые данные, а типичным объектом исследования этих процессов часто являются студенты в процессе обучения.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что эмпатия и рефлексия взаимосвязаны, дополняют друг друга, являются обязательными личными качествами психолога. Однако, наличие этих качеств как характеристики личности недостаточно, эмпатия и рефлексия требуют своей профессионализации.

## Выводы по главе 1

Можно сделать вывод, что феномены эмпатии и рефлексии широко представлены в отечественной и зарубежной научной литературе.

Эмпатия представляет собой сложный многосоставной феномен, включающий эмоциональные, когнитивные и поведенческие элементы. Наиболее важное значение эмпатии отводится в гуманистическом подходе К. Роджерса. Ученые выделяют три основных компонента эмпатии: эмоциональный, когнитивный и поведенческий. На данный момент нет однозначного мнения на тему того, формируется ли эмпатия в ходе раннего развития или является врожденной. Можно выделить следующие виды эмпатии: сопереживание, сочувствие, просоциальная эмпатия, эгоцентрическая эмпатия, кратковременная и долговременная эмпатия.

Рефлексия — понимание самого себя и другого человека с помощью разума, логики, слова и осознания того, как человек в действительности воспринимается и оценивается другими. Основная функция рефлексии — помогать человеку развивать навыки и оценивать их эффективность, распознавать бесполезные и опасные шаблоны взаимодействия с реальностью. В отечественной психологии выделяют три типа рефлексии: ситуативную, ретроспективную, перспективную. Можно выделить следующие формы рефлексии: системную рефлексия, интроспекцию, квазирефлексия, арефлексия.

Рефлексия и эмпатия — это личностные характеристики человека, которые могут развиваться в процессе онтогенеза.

Эмпатия и рефлексия играют значительную роль в практической деятельности психолога. Эмпатия способствует созданию контакта, безопасности, доверия, созданию и укреплению психотерапевтического альянса. Проявление эмпатии способствует усилению результатов работы.

Специалисты, проявляющие эмпатию меньше подвержены стрессу, депрессии и профессиональному выгоранию. Эмпатия и рефлексия в процессе общения позволяет регулировать взаимоотношения за счет учета эмоциональных реакций участников взаимодействия и выработки линии поведения, направленной в сторону позитивного сценария взаимодействия. Эмпатия помогает снизить чувство фрустрации, тревоги, приносит чувство удовлетворения от успеха другого.

Рефлексия в профессиональной деятельности помогает нам осознавать свои реакции и поведение, а также оценивать эффективность работы. Основная роль рефлексии состоит в создании способности управлять собственными действиями, в соответствии с личностными смыслами и ценностями. Также рефлексия помогает формировать новые механизмы взаимодействия в условиях изменений внешних факторов, целей и задач деятельности.

А.А. Головин создал концепцию профессиональной рефлексии специалиста, которая включает в себя рефлексия личного соответствия, рефлексия барьера, рефлексия роста, рефлексия ресурса и рефлексия риска.

Эмпатия и рефлексия взаимодополняют друг друга. Эмпатия и рефлексия — это два ключевых аспекта человеческого опыта, которые играют важную роль в нашем взаимодействии с окружающим миром и другими людьми. Эмпатия помогает нам понимать и сопереживать другим, в то время как рефлексия позволяет осмысливать наш собственный опыт и развиваться как личностям. Развивая эти навыки, мы можем улучшить наши отношения с окружающими и стать более чуткими и понимающими специалистами.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

### 2.1 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.

В экспериментальной работе приняли участие 22 человека из учебной группы МИППИП “Интеграция”. Группа состоит из 20 женщин и 2 мужчин возрастом от 18 до 55 лет. Средний возраст 35 лет. У большинства есть высшее образование. 21 человек активно практикуют. Группа характеризуется средним уровнем сплоченности. Общая атмосфера достаточно благожелательная.

Для подтверждения гипотезы сначала со всеми испытуемыми была проведена диагностика уровня рефлексии А.В. Карпова. Результаты отражены в таблице 1 приложения 2.



Рисунок 1 – Результаты исследования рефлексии по методике А.В. Карпова

На рисунке 1 мы видим, что 13.64% (3 человека) имеют высокий уровень рефлексии. Люди с высоким уровнем рефлексии характеризуются пониманием причин и последствий своих действий, готовностью признать ошибки и принять ответственность за них, осознанным поведением. Такие люди стремятся к поставленной цели и избегают импульсивных поступков, контролируют эмоции, имеют способность к критическому мышлению.

Средний уровень рефлексии имеют 68.18% респондентов (15 человек). Средний уровень рефлексивности: обеспечивает ошибки рефлексии за счет недостатков самоконтроля поведения в актуальной ситуации, осмысления ее элементов, анализа происходящего, способности субъекта к соотнесению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Поведенческие проявления и характеристики: неустойчивое время обдумывания субъектом своей текущей деятельности; ошибки анализа происходящего; степень развернутости процессов принятия решения меняется от импульсивности до рефлексивности; склонность к самоанализу в конкретных жизненных ситуациях (ситуативная рефлексия) и склонность к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий относится к варианту «50/50». Предметы рефлексии - предпосылки, мотивы и причины произошедшего; содержание прошлого поведения, а также его результативные параметры и, в особенности, допущенные ошибки. Несмотря на ошибки рефлексии, субъект анализирует и оценивает произошедшие события, склонен анализировать прошлое и себя в нем (ретроспективная рефлексивная); функция анализа предстоящей деятельности, поведения; планирование, прогнозирование вероятных исходов и др. Основные поведенческие характеристики: неустойчивость рефлексивного когнитивного стиля, планирования деталей своего поведения, обращения к будущим событиям, ориентации на будущее (перспективная рефлексия)

Низкий уровень рефлексии имеют 18.18% опрошенных (4 человека). Человек с низким уровнем рефлексии неаккуратен в общении и не осознает полностью влияние своих слов и действий на окружающих. Не умеет оценивать последствия своих действий и слов в адрес другого человека, регулярно повторяет однотипные ошибки. Это происходит из-за недостаточного самоконтроля и умения управлять эмоциями. Также такие люди не умеют покидать зону комфорта, менять свою жизнь к лучшему. Например, человек не спешит переходить на другую работу, даже если в данный момент она не приносит удовольствия, или выходить из отношений, в которых не ощущает счастья. Есть тенденция оставаться в неблагоприятных ситуациях, не осознавая их вред для собственной жизни.

Далее мы провели исследование дифференциального типа рефлексии Д.А. Леонтьева. Результаты отражены в таблице 2 приложения 2.

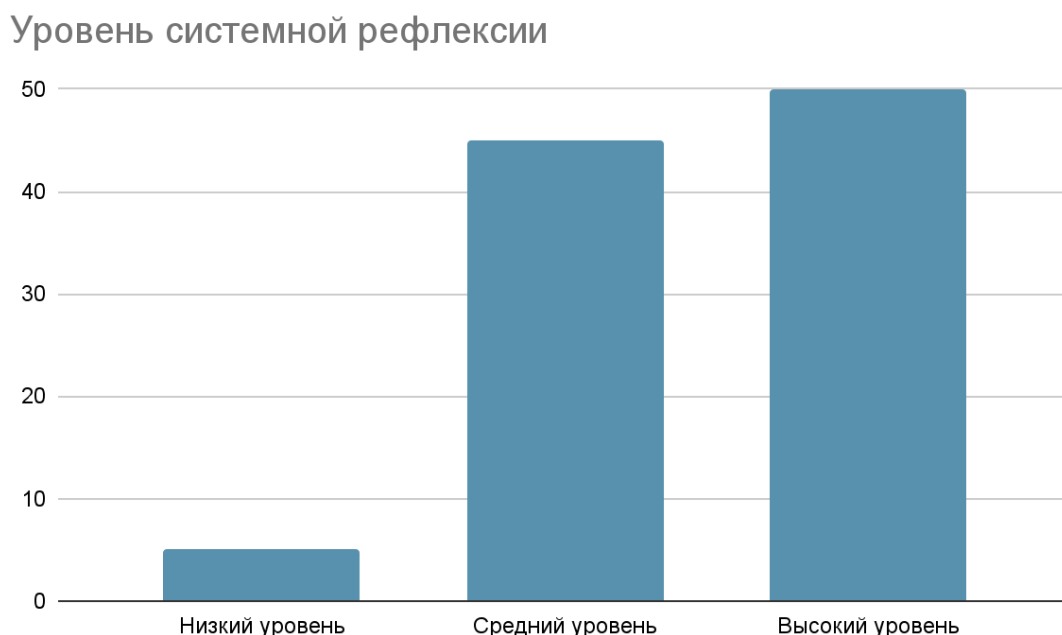


Рисунок 2 – Результаты исследования системной рефлексии по методике Д.А. Леонтьева

На рисунке 2 мы видим, что 4.55% (1 человек) имеет уровень системной рефлексии ниже средних значений. Низкий уровень системной рефлексии характеризуется затруднениями в оценке результатов своей или

чужой деятельности, в понимании причин тех или иных действий или поступков. Некоторые особенности личности с низким уровнем системной рефлексии: минимизация рефлексии в текущей жизни и переживание прошлых событий, не осознание своего состояния и необходимости в переменах, использование психологических защит, которые могут усугублять текущее состояние, трудности с постановкой себя на место другого и регулированием собственного поведения.

45.45%(10 человек) имеет уровень системной рефлексии в рамках средних значений. Средний уровень системной рефлексии характеризуется неорганизованным протеканием рефлексивных процессов и поверхностным анализом какой-либо ситуации, который зависит от жизненных обстоятельств и окружающих людей. При таком уровне могут возникать трудности с восстановлением и анализом причинно-следственных связей как своих, так и чужих действий. Человек не всегда способен объективно оценивать свои результаты, иногда ему трудно поставить себя на место другого и понять его. Средний уровень дает способность адекватно осмысливать свой прошлый опыт, настоящую деятельность, планировать будущее, способность осознавать своё социальное взаимодействие. Системная рефлексия считается наиболее адаптивной, так как она связана с механизмом самодетерминации.

50% опрошенных имеют высокий уровень системной рефлексии. Высокий уровень системной рефлексии характеризуется способностью видеть ситуацию взаимодействия во всех её аспектах. Системная рефлексия позволяет рассматривать и полюс субъекта, и полюс объекта, а также альтернативные возможности. Возможность обнаружить новое качество себя. Такой взгляд служит основой для дальнейшего самопознания и работы с внутренним миром.

На рисунке 3 мы видим, что 22.73% (5 человек) имеют низкий уровень интроспекции.

## Уровень интроспекции

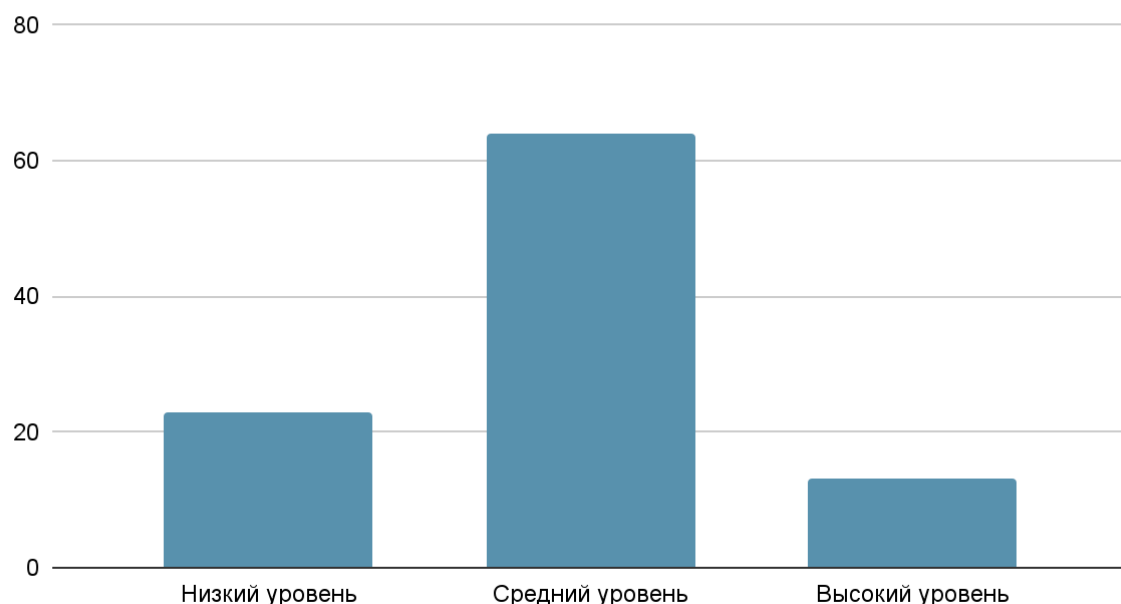


Рисунок 3 – Результаты исследования интроспекции по методике Д.А. Леонтьева

Низкий уровень интроспекции характеризуется низкой возможностью к длительному поддержанию внимания к самонаблюдению (менее 4 минут). Наблюдением менее 3 различных аспектов внутренней психической реальности, отсутствием отслеживания динамики наблюдений.

63.64%(14 человек) имеют средний уровень интроспекции. Этот уровень характеризуется достаточно развитой волей, поскольку самонаблюдение требует концентрации внимания и настойчивости. Психологи со средним уровнем интроспекции, согласно одному из исследований, чаще обращаются к наблюдению за мотивационной сферой. Интроспекция, или самонаблюдение, позволяет человеку заглянуть внутрь себя и лучше понять свои мысли, чувства и переживания. Однако у метода есть и недостатки: итоги интроспекции бывают субъективными, так как

восприятие любой информации и её интерпретация у каждого человека проявляется индивидуально.

13.64% (3 человека) имеет высокий уровень интроспекции. Некоторые характеристики высокого уровня интроспекции: продолжительное поддержание интереса к самонаблюдению. Человек способен отслеживать в себе большое количество аспектов психической реальности. Высокий уровень интроспекции обеспечивает наблюдение психических явлений и действий в динамике. Человек фиксирует изменения, которые происходят в процессе самонаблюдения, наблюдает за особенностями исследования и самим исследователем, использует форму внутреннего диалога. Также одной из характеристик высокого уровня интроспекции является способность наблюдать за собственным внутренним миром без самообмана. Когда человек замечает, как он воспринимает мир, то начинает понимать мотивы своего поведения и принятия решений.

При этом интроспекция имеет ограничения: при самонаблюдении человек может подвергать себя влиянию предубеждений, искажений и субъективных оценок.

На рисунке 4 мы видим, что 27.27% (6 человек) имеют низкий уровень квазирефлексии. Низкий уровень квазирефлексии характеризуется сосредоточенностью на актуальных объектах и отсутствием ухода в сторонние размышления. Квазирефлексия — рефлексия, при которой внимание направлено на объект, не имеющий отношения к актуальной. 73.73% (16 человек) имеют средний уровень квазирефлексии. Такой уровень квазирефлексии характеризуется умеренной направленностью внимания на объект, не связанный с актуальной жизненной ситуацией. Квазирефлексия может выступать формой психологической защиты и виртуализации реальности, так как базируется на сознании, не направленном на себя и на внешний мир. Квазирефлексия характеризуется

уходом в посторонние размышления — о прошлом, будущем, о том, что было бы, если бы. Считается, что квазирефлексия малоэффективна и представляет собой вариант психологической защиты через уход в беспочвенные фантазии.

### Уровень квазирефлексии

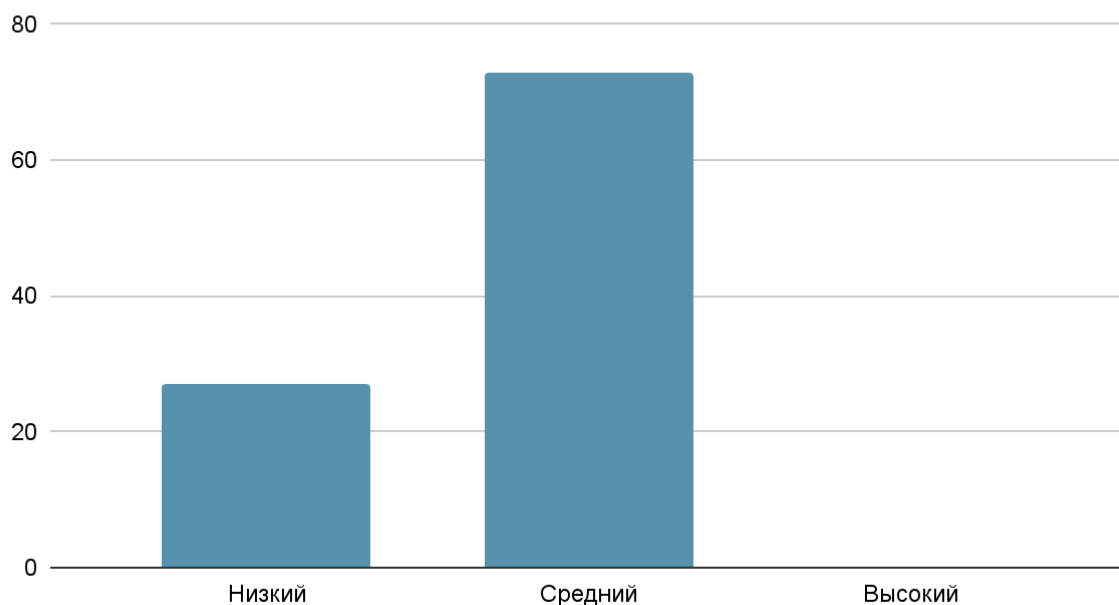


Рисунок 4 – Результаты исследования квазирефлексии по методике Д.А. Леонтьева

После этого мы провели исследование уровня эмпатии методикой В.В. Бойко.

На рисунке 5 мы видим, что 9.09% (2 человека) имеют низкий уровень эмпатии.

Низкий уровень развития эмпатии отличается неразвитым чувством сопереживания. Как правило такие личности заняты только своими переживаниями и своей персоной и не способны оценить эмоциональное состояние других. Сильно заниженный уровень эмпатии может проявляться при психологических расстройствах и состояниях, например, при антисоциальном или нарциссическом расстройствах личности.

## Уровень эмпатии

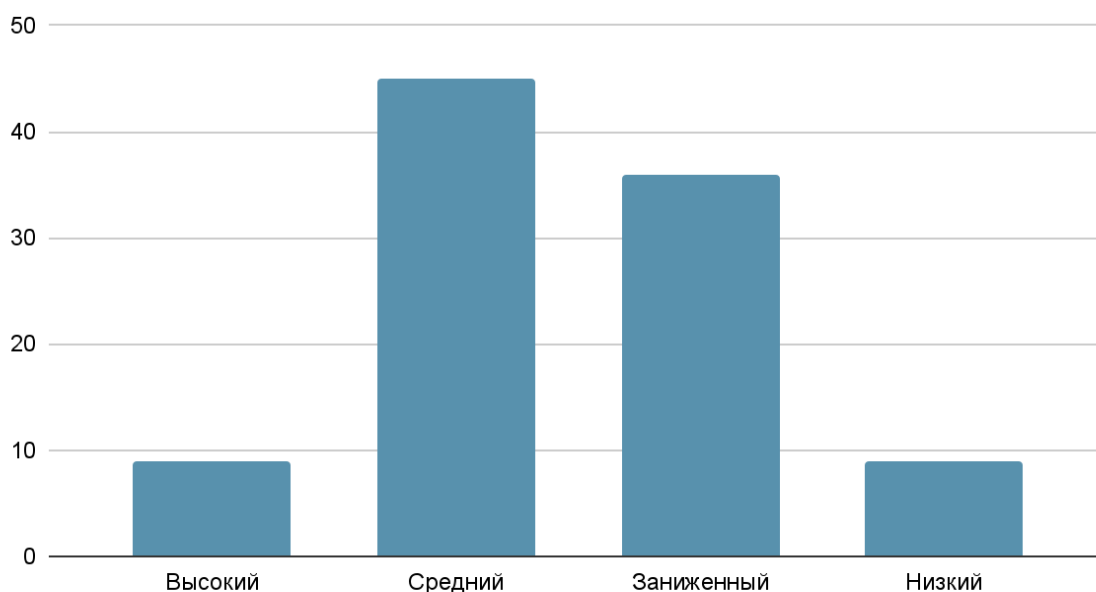


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня эмпатии по методике В.В. Бойко

36.36% (8 человек) имеют заниженный уровень эмпатии. Заниженный уровень эмпатии характеризуется трудностями в понимании и разделении эмоций других людей. Такие люди равнодушны к чувствам и потребностям других, холодные, отстраненные и сосредоточены исключительно на собственных интересах. Также, из-за заниженного уровня эмпатии могут возникать сложности в общении, часто из-за невнимания к эмоциям собеседника, непонимание, почему люди реагируют определенным образом. Взаимодействие с другими чаще основано на логике, а не на чувствах.

45.45%(10 человек) имеют средний уровень эмпатии. Средний уровень демонстрирует готовность в нужный момент проявить сопереживание, но в саму ситуацию не углубляется. Средний уровень эмпатии характеризуется следующими чертами: человек умеет слышать другого человека, он ясно понимает, что чувствует человек в той или иной

ситуации. Например, у нормального человека не вызывают сомнений эмоции, которые возникают в случае смерти близких людей. Человек со средним уровнем эмпатии понимает чужие страдания и может сопереживать. Большинство людей вполне в состоянии оказать поддержку, сказать какие-то слова утешения, взбодрить. При среднем уровне эмпатии индивид умеет отличать собственные чувства от отраженных эмоций собеседника. Однако он не всегда уделяет достаточно внимания чужим эмоциональным потребностям.

9.09% (2 человека) имеют очень высокий уровень эмпатии. Высокий уровень характеризуется большой степенью проникновенности в ситуацию другого, воспринимая его трудности как свои, и подбирая способы решения проблемы. Высокий уровень эмпатии характеризуется следующими чертами: сильная способность к сопереживанию. Люди с таким уровнем эмпатии особенно чувствительны к страданиям и радостям окружающих. Проблемы других людей оказывают значительное влияние на психологическое состояние. Такие люди готовы простить обидчиков и всегда прийти на помощь. Человек с высоким уровнем эмпатии старается оградить собеседника от неприятных, болезненных тем, проявляет внимательность к чувствам и потребностям других. Высокоразвитые эмпаты обладают богатым внутренним миром и воображением. Настроение таких людей быстро меняется, что может мешать в повседневной жизни.

Большинство испытуемых, имеющих низкий и заниженный уровень, также имеют низкие показатели эмоционального канала эмпатии. Профессию психолога часто выбирают люди с высокой чувствительностью к эмоциональным состояниям других людей, таким образом снижение эмоционального канала эмпатии может являться способом приспособления к реальности. Исходя из вышперечисленного, можем вынести предположение, что снижение уровня эмпатии у практикующих психологов может быть механизмом адаптации.

Можем сделать вывод, что у большинства опрошенных психологов рефлексия развита на среднем уровне, а эмпатия на среднем и слегка заниженном уровне. Можем предположить, что заниженный уровень эмпатии является следствием адаптации к профессии психолога. Абсолютное большинство имеют хорошо развитую системную рефлекссию, что является хорошей базой для развития рефлексии как профессионального инструмента.

## **2.2 Программа повышения уровня эмпатии в профессиональной деятельности психолога**

С целью осуществления исследования взаимосвязи эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога была разработана программа, ориентированная на практикующих специалистов.

Программа состоит из 8 занятий, продолжительность каждого из них составляет от 2 до 3 часов. Программу рекомендуется осуществлять 1 раз в неделю в форме тренинга, в кабинете, где участники могут свободно разместиться по кругу. Общая продолжительность психологического тренинга составляет 8 недель.

Цель программы: повысить у испытуемых уровень эмпатии.

Программа опирается на ряд принципов, оговоренных и принятых участниками психологического тренинга:

1. Принцип конфиденциальности. Этот принцип означает, что вся информация, произнесенная на психологическом тренинге, не должна разглашаться за его пределами ни участниками, ни ведущим. Тренер изначально должен создавать условия, при которых все члены группы удостоверятся в конфиденциальности, произнесенной ими информации.

2. Принцип «Я высказывания». Предполагает, что все участники психологического тренинга высказывают только свои реальные чувства, мысли и предположения.

3. Принцип свободы волеизъявления. Этот принцип заключается в том, что участники тренинга имеют полное право отказаться от выполнения какого-либо упражнения или участия в психологическом тренинге вообще. Все члены группы принимают и участвуют в тренинге на добровольной основе.

4. Принцип равноправия. Он предполагает, что вся деятельность, осуществленная на тренинге, строится в рамках диалога на равных позициях между всеми участниками. Всем членам группы необходимо проявлять уважение и толерантность к другим участникам.

5. Принцип постоянства группы. Группа, участвующая в психологическом тренинге, должна иметь постоянный состав, и он не может дополняться в процессе проведения занятий.

6. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей участников. При учете этого принципа необходимо использовать приемы, методы и методики работы, а также руководить группой в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями каждого участника группы.

7. Принцип наглядности и доступности материала. Материал, что используется в психологическом тренинге, должен излагаться четко и доступно, чтобы каждый участник правильно понял и дал конструктивную обратную связь.

8. Принцип «здесь и сейчас». Этот принцип предполагает, что участники говорят и обсуждают то, что происходит в настоящий момент, именно в этой группе.

Структура занятия. Каждое занятие программы предполагает наличие следующих структурных элементов:

1. Приветствие – прощание. Проведение на каждом занятии этого ритуала способствует созданию благоприятной психологической и дружелюбной атмосферы, которая позволяет каждому участнику тренинга почувствовать себя непринужденно и спокойно.

2. Разминка. Этот элемент психологического тренинга нужен для того, чтобы эмоционально настроить членов группы на дальнейшую продуктивную работу и активизировать деятельность. Проведение разминки возможно не только в начале занятия, но и в промежутках между упражнениями.

3. Основное содержание. Рассматривается как совокупность психотехнических упражнений и психогимнастических игр, которые направлены на достижение основной цели программы и формирование необходимых навыков, приемов необходимых в социуме.

4. Рефлексия. Предполагает смысловую и эмоциональную оценку проведенного занятия участниками группы. Ведущий психологического тренинга должен создать условия, при которых каждый член занятия сможет дать конструктивную обратную связь.

Конспект занятий.

Занятие 1.

Упражнение 1. «Меня зовут... Я делаю так...», 5-10 минут.

Цель: знакомство участников тренинговой группы, снятие психологического напряжения.

Упражнение 2. «Правила нашей группы», 10-15 минут.

Цель: ознакомить членов группы с правилами психологического тренинга и его основными задачами.

Упражнение 3 «Первое впечатление», 15-20 минут.

Цель: сплочение участников тренинга, формирование благоприятного психологического климата в группе.

Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель : повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 2.

Шеринг(30 минут).

Упражнение 1 «Комплименты», 10-15 минут.

Цель: снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

Упражнение 2 «Да».

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии.

Упражнение 3. Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 3 .

Шеринг(30 минут).

Упражнение 1. «Говорящие ладошки», 10-15 минут.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Упражнение 2 Угадайка.

Цель: развитие эмпатии.

Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 4.

Шеринг(30 минут).

Упражнение 1. «Обезьянка перед зеркалом».

Цель: снять психологическое напряжение, настрой на работу, развитие эмпатии.

Упражнение 2. «Эмпатичное слушание»

Цель: развитие эмпатии.

Упражнение 3 Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 5.

Шеринг(30 минут).

Упражнение 1 «Психологическая зарядка».

Цель: физическая разминка и снижение эмоционального напряжения.

Упражнение 2. «Пойми персонажа»

Цель: повышение уровня эмпатии.

Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 6.

Шеринг(30 минут).

Упражнение 1 «Комплимент».

Цель: снять психологическое напряжение, настрой на работу, развитие эмпатии.

Упражнение 2. «Угадай эмоцию».

Цель: развитие эмпатии.

Упражнение 3 Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 7.

Шеринг(30 минут)

Упражнение 1. .Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Упражнение 2. Эмпатия и злость.

Цель: развитие эмпатии.

Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

Занятие 8 .

Шеринг(30 минут).

Упражнение 1. «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения.

Упражнение 2. Упражнение «Поддержка другого».

Цель: развитие способности проявить поддержку.

Упражнение 3 Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).

Цель: повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

Рефлексия занятия (30 минут).

### 2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента

По завершении программы развития эмпатии нами была проведена повторная диагностика. Для соблюдения чистоты эксперимента при повторной диагностике используются те же методики, что и на констатирующем этапе. Рассмотрим результаты формирующего эксперимента.

Результаты исследования рефлексии по методике А.В. Карпова представлены на рисунке 6. (Приложение 4, таблица 1). Анализируя полученные данные, мы видим, что количество испытуемых с высоким уровнем рефлексии выросло с 13,64 % (3 человек) до 27,3% (6 человек). Высокий уровень рефлексии в психологии характеризуется осознанным анализом своих мыслей, эмоций, переживаний и поведения. Это способность к самонаблюдению, критической оценке собственного опыта и осмыслению внутренних психологических состояний.

Уровень развития рефлексии

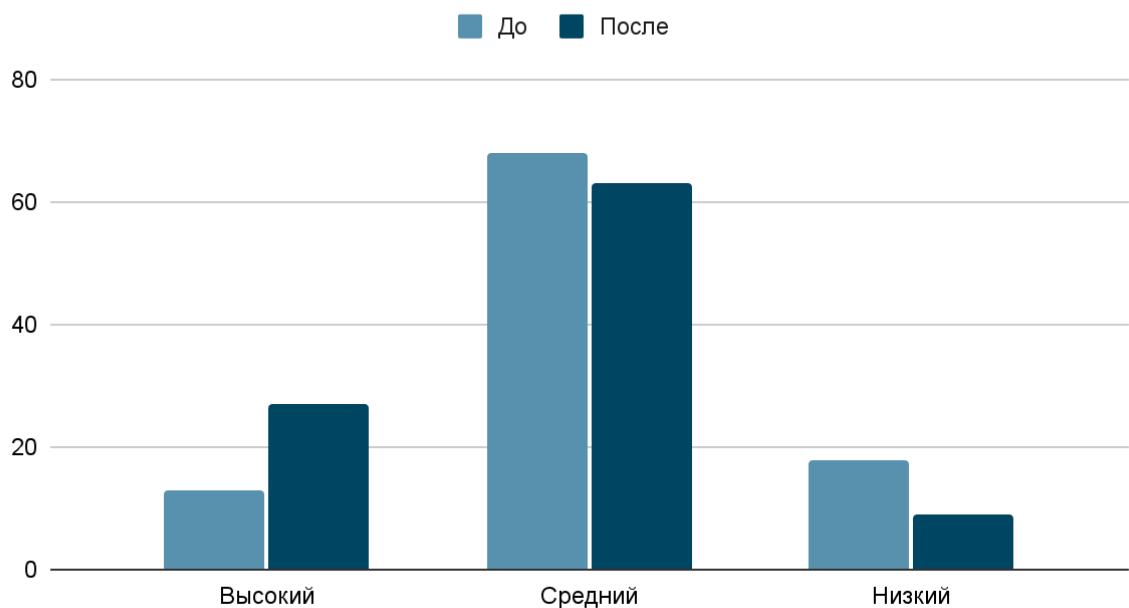


Рисунок 6 – Результаты исследования рефлексии по методике А.В. Карпова до и после формирующего эксперимента.

Количество участников со средним уровнем рефлексии сократилось на 4.55% (1 человек) с 68.18% (15 человек) до 63.7%(14 человек). Ключевой характеристикой среднего уровня рефлексии является систематический анализ своих действий, способностей и роли в достижении результата. Рефлексия становится инструментом для решения конкретных практических задач. Такой человек может идентифицировать свои эмоции и понять их практическую причину. Рефлексия направлена на оптимизацию действий в рамках уже известных задач и ситуаций.

Количество участников с низким уровнем рефлексии сократилось с 18.18% (4 человека) до 9.1% (2 человека). При низком уровне рефлексия либо отсутствует, либо возникает спонтанно, "по касательной", и касается только внешних обстоятельств, а не личности самого человека. Эмоции управляют действиями, но не осознаются. Человек не может отделить свою эмоцию от ситуации и проанализировать ее источник. Критика воспринимается как личная обида или игнорируется. Человек не использует обратную связь для коррекции своего поведения.

Далее мы повторно провели дифференциальную диагностику по методике Д.А. Леонтьева. На рисунке 7 представлены данные по уровню системной рефлексии. Мы видим, что до проведения программы 4.55% (1 человек) испытуемых демонстрировали низкий уровень системной рефлексии. После проведения программы испытуемые с низким уровнем рефлексии отсутствуют.

До эксперимента средний уровень развития системной рефлексии демонстрировали 45.45% (10 человек) испытуемых. После проведение программы их число сократилось до 27.2% (6 человек). Средний уровень означает наличие стремления к пониманию себя и способности рассматривать себя с учетом разных аспектов ситуации. Также, можно сказать, что психологи обладают склонностью к осмысленности и самодистанцированию, однако, иногда им может не хватать полного

контекста ситуации и альтернативных вариантов, что влияет на способность к самопознанию и пониманию причин происходящих событий.

### Уровень системной рефлексии

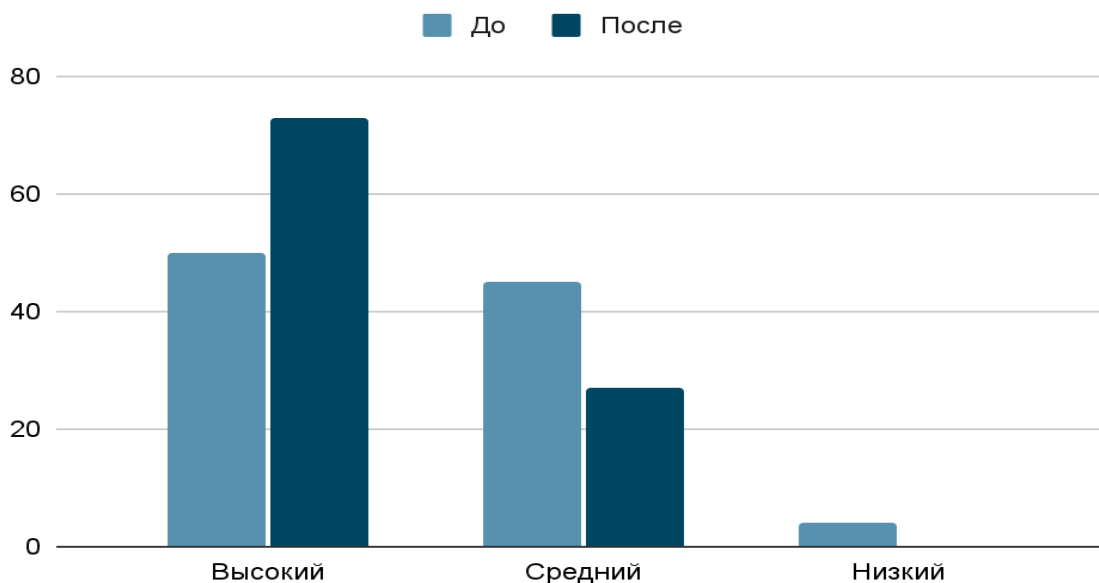


Рисунок 7 – Результаты исследования системной рефлексии по методике Д.А. Леонтьева после формирующего эксперимента.

Число респондентов, которые показали высокий уровень системной рефлексии выросло с 50% (11 человек) до 72.8% (16 человек). Этот уровень проявляется в умении отстраниться от себя и посмотреть на свои действия со стороны, анализируют свои поступки в контексте ситуации с различными способами ее разрешения.

Результаты исследования интроспекции после проведения формирующего эксперимента представлены на рисунке 8. Количество респондентов с высоким уровнем развития интроспекции осталось без изменений. Количество участников со средним уровнем интроспекции выросло с 63.64% (14 человек) до 68.28% (15 человек). Средний уровень интроспекции — это этап, когда интроспекция из случайных "вспышек самосознания" превращается в освоенный, но еще не совершенный

инструмент самоанализа, обладающий как сильными сторонами, так и системными ограничениями. Интроспекция становится намеренным действием. Человек не просто пассивно замечает мысли, а специально "садится" анализировать свое состояние после важных событий, конфликтов, принятия решений.

Количество участников с низким уровнем развития интроспекции сократилось с 22.75% (5 человек) до 18.2% (4 человека). Низкий уровень развития интроспекции — это состояние минимальной осознанности, при котором способность к направленному вниманию на собственные внутренние процессы практически отсутствует или является случайной и неуправляемой. Это не патология, а скорее базовый, неразвитый этап самонаблюдения, характерный либо для определенных этапов развития (дети, подростки), либо для взрослых, чей жизненный опыт и воспитание не способствовали формированию этого навыка.

### Уровень развития интроспекции

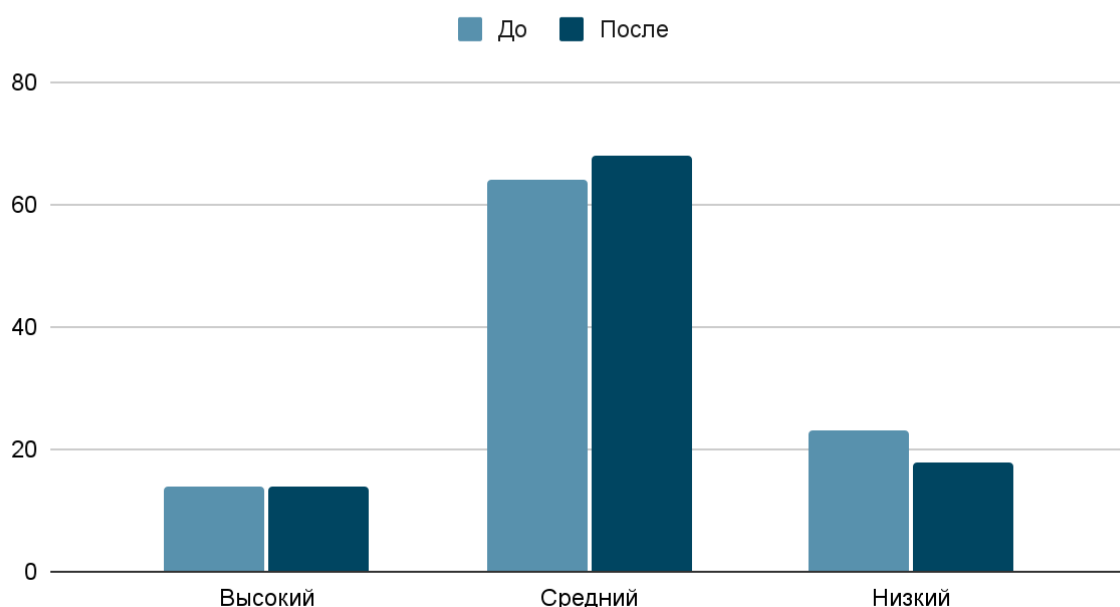


Рисунок 8 – Результаты исследования интроспекции по методике Д.А. Леонтьева после формирующего эксперимента.

Для психологов наиболее предпочтителен средний и высокий уровень интроспекции.

На рисунке 9 представлены результаты изучения квазирефлексии. Все три уровня развития квазирефлексии остались без изменений. Квазирефлексия — это деятельность, направленная не на поиск истины о себе или ситуации, а на подтверждение уже имеющейся позиции, защиту самооценки или создание видимости работы над собой. Это "рефлексия" для галочки, для отчета, для успокоения совести или для манипуляции.

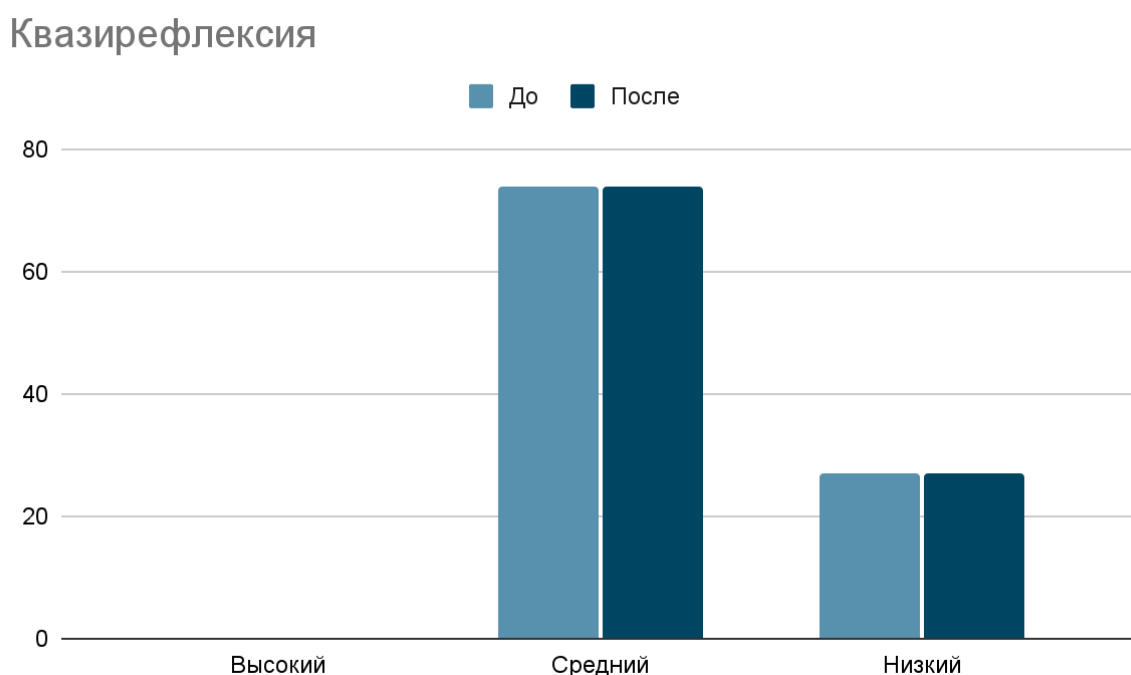


Рисунок 9 – Результаты исследования квазирефлексии по методике Д.А. Леонтьева после формирующего эксперимента.

Ключевой признак: Отсутствие установки на изменение. Человек крутится в замкнутом круге обсуждения, но не делает выводов, ведущих к действию, или делает только те выводы, которые комфортны и ничего не меняют. Наиболее предпочтителен низкий уровень квазирефлексии.

После этого мы провели диагностику эмпатии по методике В.В. Бойко. Результаты представлены на рисунке 10. Низкий уровень сократился с 9.09% (2 человека) до 0%(0 человек).

Заниженный уровень развития эмпатии сократился с 36.36% (8 человек) до 18.2% (4 человек). Это стойкая трудность или избирательная неспособность распознавать, понимать и адекватно эмоционально откликаться на переживания других. Эмпатия как функция работает со сбоями: фрагментарно, искаженно или требует чрезмерных сознательных усилий.

Главный парадокс: человек может интеллектуально знать о чувствах других, но это знание не становится эмоционально прожитым пониманием, а значит, слабо влияет на его поведение.

Средний уровень вырос с 45.45% (10 человек) до 59.54% (13 человек). Средний уровень эмпатии — это функциональный, но ограниченный режим работы эмпатической способности. Это социально приемлемый минимум, позволяющий человеку успешно взаимодействовать в обществе, но не гарантирующий глубокого взаимопонимания. Эмпатия на этом уровне избирательна, ситуативна и требует сознательных усилий. Это наиболее распространенный уровень среди социально адаптированных взрослых.

Количество испытуемых с высоким уровнем развития рефлексии выросло с 9.09% (2 человека) до 22.75% (5 человек). Высокий уровень эмпатии — это комплексная способность-состояние, в котором аффективный, когнитивный и предикативный компоненты сливаются в единый процесс глубокого, безоценочного понимания и ощущения внутреннего мира другого. Это не просто навык, а способ бытия в отношениях, основанный на любопытстве, смелости и уважении к субъективной реальности иного человека. Это уровень инструментальной осознанности в контакте с другим. Для психолога наиболее предпочтителен средний и высокий уровень эмпатии.

## Уровень развития эмпатии

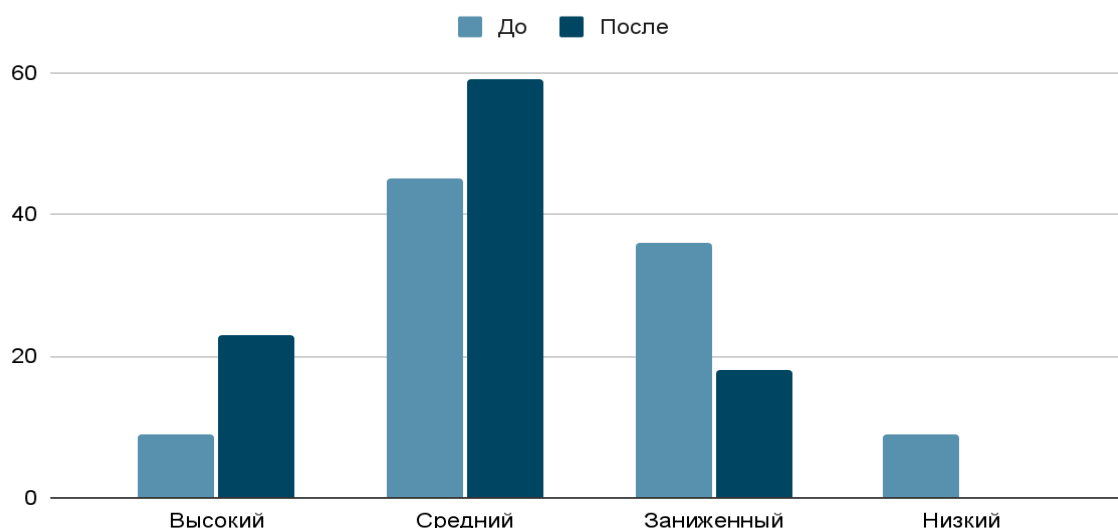


Рисунок 10 – Результаты исследования уровня эмпатии по методике В.В. Бойко после формирующего эксперимента.

Исходя из вышеизложенных данных можем предположить, что предложенная нами программа развития эмпатии способствовала повышению уровня рефлексии испытуемых.

Для обоснования поставленной гипотезы исследования по данной диагностике были сопоставлены показатели до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента.

Гипотеза по взаимосвязи эмпатии и рефлексии у психологов: эмпатия и рефлексия как профессиональные качества психолога взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, после проведении тренинговой программы, направленной на повышении уровня эмпатии, уровень рефлексии также повыситься.

Для проверки гипотезы рассчитаем парный t-критерий Стьюдента для зависимых совокупностей отдельно для эмпатии, и отдельно для рефлексии. Для эмпатии используем методику В.В. Бойко.

Выдвигаем следующие гипотезы:

H<sub>0</sub>: Уровень эмпатии после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H<sub>1</sub>: Уровень эмпатии после проведения опыта останется неизменным.

Среднее значение признака до эксперимента составляет  $21.909 \pm 4.879$  ( $m \pm 1.040$ )

Среднее значение признака после эксперимента составляет  $26.182 \pm 4.019$  ( $m = \pm 0.857$ )

Число степеней свободы (f) равно 21

Парный t-критерий Стьюдента равен 5.585

Критическое значение t-критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 2.08.

$t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$ , изменения признака статистически значимы ( $p=0.000$ )

Гипотеза H<sub>0</sub> принимается. Уровень эмпатии после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Далее посчитаем парный t-критерий Стьюдента для зависимых совокупностей для уровня рефлексии. Выдвигаем следующие гипотезы:

H<sub>0</sub>: Уровень рефлексии после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H<sub>1</sub>: Уровень рефлексии после проведения опыта останется неизменным.

Среднее значение признака до эксперимента составляет  $125.727 \pm 15.378$  ( $m = \pm 3.279$ )

Среднее значение признака после эксперимента составляет  $131.182 \pm 11.847$  ( $m = \pm 2.526$ )

Число степеней свободы (f) равно 21

Парный t-критерий Стьюдента равен 4.465

Критическое значение t-критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 2.08.

$t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$ , изменения признака статистически значимы. Гипотеза Н<sub>0</sub> принимается. Уровень рефлексии после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Таким образом, проведенная нами математико-статистическая обработка данных показала, что после проведении тренинговой программы, направленной на повышении уровня эмпатии, уровень рефлексии также повысился. Но следует учитывать те факторы, которые способны оказать влияние на результативность программы: продолжительный период проведения, мотивация и эмоциональное настроение обучающихся в момент проведения тренинга, искренность во время диагностики, тяжелые жизненные обстоятельства и т.д.

#### **2.4 Рекомендации по развитию эмпатии и рефлексии психолога**

Эмпатия и рефлексия являются необходимыми качествами для эффективной психологической помощи. Ниже представлены упражнения, которые помогут развить данные характеристики.

1. Начните с себя. Чтобы хорошо распознавать эмоции других людей, нужно в первую очередь понимать свои собственные. Выработайте привычку время от времени задавать вопрос: “Что я сейчас чувствую?”. Если вам пока трудно анализировать свое состояние, начните с самых базовых эмоций: радость, грусть, злость. Постепенно старайтесь различать их интенсивность и оттенки. Вспоминайте, какие события или слова привели к этим эмоциям, как они трансформируются, доходят до пика и уходят. [37]

2. Когда вы уже научились слушать себя, переключайте внимание на других. Замечайте людей вокруг: на улице, в общественном транспорте, на работе, учебе и так далее. Как они ведут себя? Какое у них выражение лица, о чем оно могло бы сигнализировать? Как проходит их день?

3. Практикуйте активное слушание. Когда кто-то рассказывает о своей ситуации - вовлекайтесь в разговор, задавайте уточняющие вопросы. Попробуйте проговаривать чувства собеседника. Например, на гневную тираду о том, какие у него отвратительные коллеги, ответьте: “Я понимаю, тебе обидно из-за того, что твою работу не оценили”. Не критикуйте и не давайте советы - просто разрешайте людям высказаться и старайтесь проникнуться их эмоциями. [3]

4. Выбирая фильм или книгу, останавливайтесь на психологических и биографических жанрах. Анализируйте поведение героев, находите их “подводные” мотивы, представляйте себя на их месте, сопереживайте.

5. Упражнение “со звездочкой”: выберите человека, которого вам сложнее всего понять. Это может быть кто угодно: дальний родственник, начальник или бывшая одноклассница. Попробуйте предположить, что именно заставляет этого человека вести себя таким образом. Что происходило в его прошлом? Как это на него повлияло? Что он чувствует по этому поводу? Цель упражнения - не докопаться до истины, а поставить себя на место другого человека. [7]

Итак, залог успеха - регулярность. Если вы будете развивать в себе привычку обращать внимание на эмоции и анализировать поведение других людей, со временем вам станет все легче развивать эмпатию. Формирование личности психолога определяется не только его индивидуальными чертами, но также воздействием социальных условий, таких как особенности его социальной среды, и содержания учебного процесса. [33]

Развитию эмпатии и рефлексии способствует формат тренинга (в особенности рефлексивного), а также групповое консультирование, баллинтовские группы и супервизии. Предложенные варианты позволяют получить профессионально качественную обратную связь и проработать уязвимые, слабые моменты профессиональной деятельности. Необходимо отметить, что эта тема требует дальнейших лонгитюдных исследований

профессионального развития специалистов в области психологии с целью наблюдения и оценки качеств психологов, имеющих профессиональную значимость.[45]

Психологи могут организовывать собственные интервизионные группы в формате тренинга. Ниже приведем примеры упражнений для подобных тренингов.

Упражнение “Портрет эмоций”: участники составляют портрет эмоционального состояния другого человека из группы, выраженного в невербальном поведении, наблюдая за его взглядом, находя соответствующие художественные примеры из литературы или других видов искусства. [64]

Упражнение “Эмоции голоса”: участники учатся замечать эмоциональное состояние другого человека по его голосу. Также в ходе упражнения студенты изучают эмоциональные особенности человеческих голосов с помощью анализа музыкальных художественных произведений, аудиозаписи собственного голоса и других участников группы с последующей интерпретацией. [52]

Упражнение “Настроение”: участники развивают способность распознавать настроение, скрытое в художественных произведениях: картинах, стихотворениях, музыкальных композициях и так далее. Студенты учатся определять, как именно и за счет чего передано определенное настроение художественного произведения, учатся представлять эмоциональное состояние увиденного или услышанного и переживать чувства автора. [59]

Упражнение “Подарок”: участники делятся воспоминаниями о значимых подарках в своей жизни, это могут быть не только предметы, но и люди, события и так далее, с акцентом на своих чувствах и переживаниях, которые они испытывают в данный момент.

Упражнение “Фотография”: студенты вместе рассматривают фотографии, например, семейного альбома одного из участников группы, в процессе они стараются анализировать эмоциональные состояния людей, изображенных на фотографиях, представить сюжет и сосредоточиться на запечатленном моменте. [65]

Упражнение “Тренировка эмоций”: студенты держатся за руки и молча входят в образы, изображая разные эмоции, например, грусть, радость, тревога, страх и так далее, они передают друг другу эти эмоции, а после выполнения основной части упражнения проводят обсуждение, где делятся своими мыслями и чувствами. [58]

Упражнение «Пойми другого». Каждый участник в течение двух-трех минут описывает настроение кого либо в группе. Необходимо представить себе, прочувствовать человека, его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность. упражнение

«Любящий взгляд» Один из участников выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается. [62]

В целях развития собственной эмпатии мы рекомендуем психологам использовать методики, которые формируют гуманитарную направленность личности: опросники, выявляющие мотивы и ценности личности, диагностика качества межличностных взаимоотношений и коммуникативных навыков. Эти методики направлены на исследование и последующее развитие творческого воображения специалиста и его эмоционального потенциала. Гуманитарная направленность обладает особыми психическими механизмами, которые отличаются от тех, что присущи рациональному мышлению. Воздействие театрального искусства,

художественной литературы, рисования, музыки способствует формированию эмпатийного и рефлексивного поведения, и в целом культура и искусство оказывают благоприятное воздействие на внутренний мир человека. [38]

Несколько рекомендаций, которые помогут развить рефлекссию:

1. Вести дневник эмоций. В нём нужно записывать испытываемые эмоции, события, которые к ним привели, а в конце дня анализировать написанное и пытаться найти взаимосвязи. [61]

2. Проводить время в одиночестве. В уединении легче сосредоточиться на своих мыслях и чувствах, принять решения, которые соответствуют потребностям и ценностям, а не навязанным извне.

3. Задавать себе вопросы. Можно дать собственные определения словам «любовь», «принятие», «доброта» и так далее, или порассуждать о своей жизни, целях и мечтах.

4. Слушать других. Нужно стараться понимать точку зрения собеседников, а близким можно задавать те же вопросы, что задавались себе.

5. Пробовать новое. Это может быть незнакомое блюдо в ресторане, новое хобби или даже карьерный вызов. После этого нужно фиксировать и анализировать свои чувства — это позволит глубже распознать свои истинные потребности. [25]

6. Представлять себя в разных ситуациях. Можно примерять на себя разные ситуации и рассуждать о своём возможном поведении.

7. Спрашивать мнения близких. Можно спросить, как они поступили бы в той или иной ситуации, или просто порассуждать на какую-либо тему вместе.

8. Наблюдайте за собой со стороны: Представьте себя камерой, фиксирующей ваши действия. Сфокусируйтесь на следующих аспектах:

Внешний вид: Как вы выглядите в данный момент? Согласуется ли ваш внешний вид с вашим внутренним состоянием? Физическое расположение: Как ваше тело расположено? Какие позы и движения вы используете? Как это может восприниматься другими? Эмоции и их влияние: Какие эмоции вы вызываете у окружающих? Как ваше настроение и поведение влияют на восприятие других людей? Образ, который вы хотите создать: Какой образ вы стремитесь поддерживать? Насколько ваше поведение соответствует этому образу? [45]

9. Будьте честными с собой: нет правильных или неправильных вопросов в процессе рефлексии. Главное — это честно оценивать свои действия и реакции. Самоанализ поможет вам выявить области для улучшения.

Один из способов практиковать рефлексия - это записывать свои мысли и чувства после каждой сессии или встречи с клиентом. Это помогает увидеть свои преимущества и недостатки, а также обнаружить тенденции в своей работе.

Также полезно регулярно обмениваться опытом с коллегами и получать обратную связь. Коллеги могут предложить новые идеи и подходы, а также помочь увидеть наши слабые стороны и дать советы по улучшению нашей работы. [60]

Важно понимать, что рефлексия не означает самокритики или самобичевания. Это скорее возможность узнать о себе больше и стать более эффективным психологом.

Практика рефлексии может быть непростой, но она является необходимой для развития профессиональных навыков и постоянного улучшения своей работы.

Развитие эмпатии и рефлексии, включающих в себя навыки сопереживания, должно быть предметом непрерывного образования специалистов на протяжении всей жизни.

## Выводы по главе 2

Во время второго этапа исследования мы провели педагогический эксперимент, проанализировали и обобщили полученные в ходе опытно-экспериментальной работы данные, систематизировали результаты исследования, представили их в графической форме (в виде диаграмм), сформулировали соответствующие выводы, проверили гипотезу, рассчитали коэффициент корреляции Пирсона, сформировали рекомендации по развитию рефлексии и эмпатии у психологов.

На экспериментальном этапе исследования были использованы следующие методы: педагогический эксперимент, тестирование, опрос и методы математической статистики, методика диагностики рефлексии А. В. Карпова, опросник дифференциального типа рефлексии Д. А. Леонтьева и методика диагностики эмпатических способностей В. В. Бойко.

Первичная диагностика показала, что у большинства опрошенных психологов рефлексия находится на среднем уровне, в то время как уровень эмпатии оценивается как средний или несколько заниженный.

Для обоснования поставленной гипотезы исследования по данной диагностике были сопоставлены показатели до проведения формирующего эксперимента и после проведения формирующего эксперимента.

Повторная диагностика после апробации разработанной и тренинговой программы развития эмпатии показала положительную динамику, что свидетельствует о том, что данная программа способствовала повышению уровня рефлексии испытуемых.

Гипотеза по взаимосвязи эмпатии и рефлексии у психологов: эмпатия и рефлексия как профессиональные качества психолога взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, после проведении тренинговой программы, направленной на повышении уровня эмпатии, уровень рефлексии также повысится- была подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире психологии, где взаимодействие между консультирующим психологом и клиентом играет ключевую роль, важность таких понятий, как эмпатия и рефлексия, трудно переоценить. Эти два аспекта не только формируют основу для эффективного консультирования, но и способствуют созданию доверительной атмосферы, необходимой для успешной работы.

Эмпатия — это способность понимать и разделять чувства других людей. Она позволяет нам не только осознавать эмоции окружающих, но и сопереживать им. Эмпатия играет важную роль в межличностных отношениях, способствуя созданию доверия и взаимопонимания. Рефлексия — это процесс осмысления и анализа собственных мыслей, чувств и действий. Она позволяет нам оценивать свой опыт, извлекать уроки и принимать более обоснованные решения в будущем. Рефлексия помогает нам развиваться как личностям, улучшать навыки общения и строить более глубокие отношения. Эмпатия и рефлексия взаимосвязаны и дополняют друг друга. Эмпатия является основой для рефлексии. Когда мы испытываем эмпатию к другим, мы начинаем осмысливать их чувства и переживания. Это может привести к рефлексии о собственных эмоциях и реакциях. Например, если мы видим, что кто-то страдает, мы можем задуматься о том, как бы мы себя чувствовали в подобной ситуации, и это может помочь нам лучше понять свои собственные эмоции. Рефлексия позволяет нам анализировать наши взаимодействия с другими людьми и осознавать, как наши действия могут влиять на их чувства. Это может помочь нам развивать эмпатию, так как мы начинаем понимать, что наши слова и поступки могут иметь значительное влияние на окружающих.

В образовательном контексте эмпатия и рефлексия могут быть использованы для улучшения учебного процесса. Например, преподаватели

могут поощрять студентов к эмпатии, чтобы они лучше понимали точку зрения своих однокурсников, а затем использовать рефлекссию для анализа своих собственных реакций и поведения в группе.

В контексте психологии эмпатия позволяет консультирующему психологу понимать эмоциональное состояние клиента, эмпатия помогает психологу уловить не только слова клиента, но и его эмоциональные переживания. Эмпатия помогает создавать доверительные отношения: когда клиент чувствует, что его понимают, он становится более открытым и готовым делиться своими переживаниями. Эмпатия может помочь клиенту почувствовать себя менее одиноким в своих проблемах, что способствует снижению тревожности.

В работе консультирующего психолога рефлексия играет важную роль, так как позволяет анализировать собственные реакции: психолог может осознать, как его собственные чувства и мысли влияют на взаимодействие с клиентом. Рефлексия помогает психологу выявлять свои сильные и слабые стороны, что способствует развитию профессиональных навыков. Также рефлексия углубляет понимание клиента: анализ собственных реакций может помочь психологу лучше понять, что происходит с клиентом.

Взаимосвязь эмпатии и рефлексии является ключевым аспектом работы консультирующего психолога. Эмпатия позволяет психологу установить доверительные отношения с клиентом, а рефлексия помогает осознать и анализировать собственные реакции и предвзятости. Вместе они создают основу для эффективного консультирования, способствуя не только профессиональному росту психолога, но и улучшению результатов работы с клиентами. В конечном итоге, развитие этих навыков может привести к более глубокому пониманию человеческой природы и улучшению качества жизни как клиентов, так и самих психологов.

Исследовательская работа была выполнена в три этапа. На первом этапе мы определили и обосновали проблему исследования, установили цели и задачи, а также собрали специализированную литературу и другие источники по данной теме. В этом же этапе была сформулирована гипотеза и подобраны инструменты для её проверки. На втором этапе мы провели констатирующий эксперимент. На третьем этапе мы проанализировали и обобщили данные, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы, систематизировали результаты и представили их в графической форме (в виде диаграмм). Мы также сформулировали выводы, проверили гипотезу и рассчитали парный t-критерий Стьюдента для зависимых совокупностей, а также разработали рекомендации по развитию рефлексии и эмпатии у психологов.

В данной работе использовались теоретические методы научного познания, такие как анализ психолого-педагогической литературы и обобщение, а также эмпирические методы, включая констатирующий эксперимент, тестирование, анкетирование и опрос, а также методы математической статистики. Для изучения эмпатии и рефлексии применялись методики: диагностика рефлексии А. В. Карпова, дифференциальный опросник рефлексии Д. А. Леонтьева и диагностика эмпатических способностей В. В. Бойко, а также парный t-критерий Стьюдента для зависимых совокупностей.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования была сформулирована следующая гипотеза: эмпатия и рефлексия как профессиональные качества психолога взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга,

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: были изучены подходы к пониманию эмпатии и рефлексии в научной литературе, исследованы роли эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога, была изучена взаимосвязь эмпатии и рефлексии и

её влияние на профессиональную деятельность психолога, было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи эмпатии и рефлексии и представлены его результаты, после этого были сформулированы рекомендации для психологов и студентов факультета психологии по развитию эмпатии и рефлексии.

Можно сделать вывод, что у большинства опрошенных психологов уровень рефлексии находится на среднем уровне, в то время как уровень эмпатии оценивается как средний или несколько заниженный. Это может свидетельствовать о том, что снижение уровня эмпатии связано с адаптацией к профессии психолога. Почти все респонденты демонстрируют хорошо развитую системную рефлексивность, что создает надежную основу для дальнейшего профессионального роста в этой области. Развитие эмпатии и рефлексии требует регулярной практики, постоянства и отсутствия завышенных требований к себе.

Таким образом, цель исследования достигнута, его задачи решены, гипотеза исследования доказана. Тема взаимосвязи эмпатии и рефлексии требует дальнейшего изучения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амельченко А. А, Власова Ю. А Особенности развития эмпатии и рефлексии студентов при вовлеченности в изобразительную деятельность / А. А. Амельченко, Ю. А. Власова // Психолог. 2021. №3. С. 1-14 .
2. Амплеева Е. Г. Исследование рефлексивного сознания российской молодежи / Е. Г. Амплеева // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2025. №1 (73). С. 318-324.
3. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной психологии / А. Г. Басова // Молодой ученый. 2012. № 8. С. 254–256.
4. Басова А. Г. Формирование эмпатии / А. Г. Басова // Молодой ученый. 2013. №5. С. 631–633.
5. Бердичевский А. А. Рефлексия и регуляция эмоций у лиц, находящихся в отношениях с потребителями психоактивных веществ / А.А. Бердичевский // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №6. С.59.
6. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении / В. В. Бойко. - М. : Просвещение, 2006. - 75 с.
7. Бочкарева С. В. Феномен эмпатического познания: монография / С. В. Бочкарева. LAP Lambert Academic Publishing, 2012. 232 с.
8. Быкова, Е.А. Особенности профессионально важных качеств психолога / Е. А. Быкова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2015. №3. С. 108 – 115.
9. Быханов, И. И. Исследование рефлексии в зарубежной и отечественной психологии / И. И. Быханов // Ярославский педагогический вестник., 2015. С. 303 – 310.
10. Воробьева Л. И. Специфика психотерапевтической коммуникации / Л. И. Воробьева // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2021. №1. С. 284–287.

11. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 147 – 158.
12. Гайдаренко С. М., Мартынова М. А., Фирер Н. Д. Экспериментальное исследование эмпатии у молодежи, склонной к созависимости / С. М. Гайдаренко, М.А. Мартынова, Н. Д. Фирер // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №75-4. С. 351 – 354.
13. Гаранина Ж. Г., Кулешова Н. Е. Особенности эмоционального интеллекта и эмпатии студентов вуза / Ж. Г. Гаранина, Н. Е. Кулешова // Гуманитарные науки . 2022. №1 (57). С. 143 – 152.
14. Гасан А. С. Особенности саморегуляции психологов-консультантов в связи с типом рефлексии / А.С.Гасан // ОмГУ. 2025. №3. С. 100 – 109.
15. Гиппенрейтер Ю. Б., Козлова Е. Н. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 61 –68.
16. Головин А.А. Профессиональная рефлексия будущего специалиста: структура и содержание/ А.А. Головин // Педагогический журнал. 2016. № 3. С. 162 – 172.
17. Головин С. Ю. Словарь практического психолога: справочная литература / С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 2003. 800 с.
18. Гончарова, Н. В. Рефлексия как объект психологических исследований / Н. В. Гончарова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. - №49(1). - С. 35 – 40.
19. Декал Е. Е., Борзова Т. В. Становление понятия рефлексивности в психологии (по материалам отечественных и зарубежных источников) / Е. Е. Декал, Т.В. Борзова // Russian Journal of Education and Psychology. 2025. №3. С. 514 – 540.

20. Джумаев А., Тенлиев Э., Аманмырадов М. Эмпатия как механизм принятия / А. Джумаев, Э. Тенлиев, М. Аманмырадов. // CETERIS PARIBUS. 2023. №4. С. 157 – 159.
21. Дмитриева Л. Г., Хамзина Д. В. Рефлексия личностных смыслов общения в условиях нестабильности ситуации / Л. Г. Дмитриева, Д. В. Хамзина // Сборник научных трудов «Общение в эпоху конвергенции технологий». 2022. № 1. С.198 – 204.
22. Долгова, В. И. Эмпатия / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. - М.: Издательство «Перо», 2014. - 185 с.
23. 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.
24. Ермильченко С. О. Профессионализация эмпатии в сми, влияние феномена эмпатии на журналистов и зрителей / С. О. Ермильченко // Вестник науки. 2025. №1 (82). С. 698 – 707.
25. Жученко О. А., Галияхметова Н. П., Ревняга А. Н. Эмпатия как один из факторов поведения в конфликтной ситуации / О. А. Жученко, Н. П. Галияхметова, А. Н. Ревняга // Гуманизация образования. 2024. №1. С. 698 – 707.
26. Калинкина Е. М., Камракова Н. Ю. Формирование способности к эмпатии у подростков / Е. М. Калинкина, Н. Ю. Камракова // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-1. С. 698 – 707
27. Карягина Т. Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 1. С. 8–31.
28. Карягина, Т. Д. Профессионализация эмпатии: постановка проблемы / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 5. С. 235–256.

29. Каяшева О. И. Взаимосвязи конструктивных и неконструктивных типов рефлексии с алекситимией у студентов / О. И. Каяшева // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2021. №2. С. 32–39.

30. Каяшева О. И. Личностная рефлексия как механизм осознания самообмана клиентом в экзистенциально-ориентированном консультировании / О. И. Каяшева // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2022. №2. С. 235–256.

31. Каяшева О. И., Доронкина Н. О. Типы рефлексии и рефлексивные аспекты содержания сновидений у студентов-психологов / О. И. Каяшева, Н. О. Доронкина // Казанский педагогический журнал. 2022. №5 (154). С. 209–214.

32. Каяшева О. И., Ханова З. Г. Ретроспективная, ситуативная и проспективная рефлексия в достижении профессиональной успешности студентов-психологов / О. И. Каяшева, З. Г. Ханова // Казанский педагогический журнал.. 2021. №4 (147). С. 252–257.

33. Комалова Л. Р. Рефлексия своей профессиональной деятельности начинающими учеными-исследователями / Л. Р. Комалова // Контуры глобальных трансформаций: политика, экономика, право. 2023. №5. С. 167 - 186.

34. Кузнецова А. В. Влияние групповой рефлексии на развитие саморегуляции, снижение тревожности и сплочённость подростков / А. В. Кузнецова // Universum: психология и образование. 2025. №8 (134). С. 23–26.

35. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая и «дурная: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 11(4). С. 110 - 135.

36. Ложникова К. В. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога-консультанта / К. В. Ложникова // StudNet. 2021. №3.
37. Макшанов, С. И. Психология тренинга / С. И. Макшанов. СПб, 2015. 145 с.
38. Мишин А. А. Взаимосвязь профессионального выгорания педагога и эмпатии / А. А. Мишин // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №2 (204). С. 498 – 502.
39. Ненахова Е. В., Ступина М. И., Девянина А. М. Тревожность и эмпатия студенческой молодежи / Е. В. Ненахова, М. И. Ступина., А. М. Девянина // Эпомен: медицинские науки. 2022. №5. С. 128 – 136.
40. Никольская Г. В., Морозов А. В. Особенности проявления эмпатии педагогами дошкольного образования с различным стажем практической деятельности / Г. В. Никольская, А. В. Морозов // Казанский вестник молодых учёных. 2021. №5. С. 29 – 39.
41. Овчинникова А. Г. Формирование самосознания личности в аспекте ее самореализации / А. Г. Овчинникова // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию. 2021. №1. С. 333 – 335.
42. Остапчук С. В., Колдунова Е. В. Формирование толерантности и эмпатии у студентов / С. В. Остапчук, Е. В. Колдунова // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2021. №7. С. 106 – 109.
43. Павлина Е. В. Особенности эмпатии у студентов вуза / Е. В. Павлина // Вестник магистратуры. 2022. №9 (132). С. 89 – 93.
44. Паршукова Л. П., Шакурова З. А., Горелова Г. Г., Мануйлов Г. В. Сравнительный анализ эмпатии и рефлексии у студентов, специализирующихся в психологии и медицине / Л. П. Паршукова, З. А. Шакурова, Г. Г. Горелова, Г. В. Мануйлов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202). С. 517 – 523.

45. Пахальян, В. Э. Психологическая экспертиза в деятельности практического психолога образования : монография / В. Э. Пахальян. Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2022. 199 с.
46. Подпругина В. В. Роль рефлексии эмоций в успешности профессиональной деятельности / В. В. Подпругина // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. 2022. №1. С. 118 – 122.
47. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. Минск : Бестпринт, 2009. 76 с.
48. Прохоров А. О., Чернов А. В., Юсупов М. Г. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов / А. О. Прохоров, А. В. Чернов, М. Г. Юсупов // Ped.Rev.. 2022. №5 (45). С. 190 – 201.
49. Савин Е. Ю. Соотношение самомониторинга и коммуникативной рефлексии у студентов вуза / Е. Ю. Савин // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. №1. С. 21 – 29.
50. Семенов, И.Н. Рефлексивность самонаблюдения и персонология интроспекции: к онтологии и методологии рефлексивной психологии индивидуальности / И.Н. Семенов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2015. № 3. С. 22 - 39.
51. Сизикова, М.В. Эмпатия как фундаментальное измерение работы психолога-консультанта / М.В. Сизикова // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 9. С. 28 – 31.
52. Слесаренко З. Р. Философско-культурологическое осмысление эмпатии в античную эпоху/ З. Р. Слесаренко // Общество: философия, история, культура. 2023. №4 (108). С. 84 – 88.
53. Слесаренко З. Р. Философско-культурологическое осмысление эмпатии в эпоху Возрождения / З. Р. Слесаренко // Общество: философия, история, культура. 2025. №6. С. 234 – 239

54. Стрекалов Д. А. Эмпатия и ее отсутствие в аспекте успешности коммуникации / Д. А. Стрекалов // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2024. №2 (43). С. 130 – 135.

55. Токарева, Ю.А., А. М. Доценко Коммуникативная компетентность специалиста, как фактор профессиональной эффективности / Ю.А. Токарева, А.М. Доценко // Теория и практика приоритетных научных исследований: сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. Смоленск. 2018. С. 91 – 96.

56. Троицкая Е. А., Марченко О. П. Особенности оценки фотоизображений и эмоциональной наполненности повседневной жизни как предиктор для определения стилевых характеристик эмпатии / Е. А. Троицкая, О. П. Марченко // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2021. №1 (838). С. 233 – 247.

57. Тютченко А. М. Шилова Т. А. Признаки эмпатийного дефицита в эмоциональной деформации педагогов / А. М. Тютченко, Т. А. Шилова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10 № 2- 1. С. 5 – 13.

58. Хлебодарова О. Б. Особенности проявления эмпатии у психологов и студентов-психологов / О. Б. Хлебодарова // Историческая и социальнообразовательная мысль. 2015. №6. С. 136–139.

59. Чагина А. В. Самоэффективность и эмпатия российских учителей / А. В. Чагина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. №1. С. 48 – 56.

60. Шабанов Л. В. Высшая форма отражения и степень ясности рефлексии (рассуждение о субъектности) / Л. В. Шабанов // Вестник ИвГУ. Серия: Гуманитарные науки. 2023. №4. С. 148–155.
61. Шищенко Е. В. Изучение проблемы эмпатии в истории и в перспективе / Е. В. Шищенко // Вестник магистратуры. 2022. №11-3 (134). С. 51 – 53.
62. Яцевич М. Ю., Павлова А. А. Роль эмпатии в формировании моральных норм / М. Ю. Яцевич, А. А. Павлова // Universum: общественные науки. 2024. №12 (115). С. 64 – 66.
63. Basch W. E. Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations // Journal of the American Psycho-analysis Association. 1983. V.31(1). P. 101–126.
64. Batson D. These things called empathy: eight related but distinct phenomena. In: J. Decety, W. Ickes (eds.). The social neuroscience of empathy. Cambridge, MA: MIT Press. 2009. P. 3–15.
65. Clark K. B. Empathy: a neglected topic in psychological research // American Psychologist. 1980. V.35. P.187–190.
66. Cuff B. Empathy: a review of the concept / B. Cuff, S. J. Brown, L. Taylor, D. Howat // Emotion review. 2014. Vol. 7. P. 1–10. 50. Shantz, C. V. Empathy in Relation Cognitive Development // The Counselling Psychologist. 1975. V.5. № 2. P.11–26.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики эмпатии и рефлексии

### Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

**Инструкция:** оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет").

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов. 25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних Людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются. 27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых. 32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

**Ключ к тесту.** Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

- 1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, —13, +19, +25, -31;**
- 2. Эмоциональный канал эмпатии: —2, +8, —14, +20, -26, +32;**
- 3. Интуитивный канал эмпатии: —3, +9, +15, +21, +27, -33;**
- 4. Установки, способствующие эмпатии: +4, —10, -16, -22, -28, -34;**

**5. Проникающая способность в эмпатии: +5, —11, -17, -23, -29, -35;**

**6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.**

**Интерпретация результатов.** Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

**Рациональный канал эмпатии** характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

**Эмоциональный канал эмпатии.** Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

**Интуитивный канал эмпатии.** Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

**Установки, способствующие или препятствующие эмпатии,** соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

**Проникающая способность в эмпатии** расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

**Идентификация** — еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

**Шкальные оценки** выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

**Нормы теста Бойко на уровень эмпатии .**

**30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии;**

**29-22 — средний;**

**21-15 — заниженный;**

**менее 14 баллов — очень низкий.**

**Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, Е. Н.**

**Осина**

Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Вариант ответа

Нет - 1 балл

Скорее нет, чем да - 2 балла

Скорее да, чем нет - 3 балла

Да - 4 балла

1 Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит

2 Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.

3 Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.

4 Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.

- 5 Я склонен долго переживать по поводу происходящего.
- 6 Я могу замечтаться и забыть обо всем.
- 7 Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.
- 8 Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.
- 9 Я люблю пофантазировать.
- 10 Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.
- 11 Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.
- 12 Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.
- 13 В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.
- 14 Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.
  
- 15 Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.
- 16 Самопознание помогает понимать других людей.
- 17 Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее
- 18 Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переношусь совсем в другое место.
- 19 Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.
- 20 Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.
- 21 Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.
- 22 Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.
- 23 Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.
- 24 Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.
- 25 Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.
- 26 Я постоянно думаю о своих неудачах.
- 27 Мне легко увлечься посторонними мыслями.
- 28 Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.
- 29 Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.
- 30 Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.

## Интерпретация:

Значение шкалы равно сумме баллов пунктов, в неё входящих:

Таблица 1 – Ключ опросника «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина

Шкала	Пункты	М (среднее)	σ (стандартное отклонение)
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69

### Методика диагностики рефлексии А.В. Карпова

Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

1. – абсолютно неверно;
2. – неверно;
3. – скорее неверно;
4. – не знаю;
5. – скорее верно;
6. – верно;
7. – совершенно верно.

Вопросы:

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло мне в голову.
3. Прежде, чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто виноват, я в первую очередь, начинаю с себя.
20. Прежде, чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают окружающие.
22. Бывает, что обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

### Обработка:

Суммируйте проставленные баллы по вопросам №№ 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, и прибавьте сумму инверсированных баллов.

Баллы по шкалам 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27 необходимо инверсировать:

Переведите баллы в стеньги по таблице:

Таблица 2 – Ключ методики диагностики рефлексии А.В. Карпова

Баллы	до 99	100	101 – 107	108 – 113	114 – 122	123 – 130	131 – 139	140 – 147	148 – 156	157 – 171	172 и выше
Стеньги	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории.

Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности.

Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности.

Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования взаимосвязи эмпатии и рефлексии в работе психолога

Таблица 1 – Результаты исследования рефлексии по методике А.В. Карпова

№ испытуемого	Количество баллов
1	120
2	129
3	102
4	131
5	124
6	106
7	137
8	113
9	139
10	132
11	120
12	130
13	130
14	144
15	80
16	143
17	136
18	144
19	119
20	120
21	135
22	132

Таблица 2 – Результаты исследования дифференциального типа рефлексии Д.А. Леонтьева

№ испытуемого	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
1	46	16	26
2	44	22	21
3	43	18	19
4	40	19	15
5	49	26	19
6	40	21	20
7	45	27	27
8	40	16	15
9	47	28	29
10	46	15	29
11	30	23	26
12	46	27	26
13	45	11	20
14	42	21	14
15	39	9	11
16	46	27	19
17	45	33	30
18	47	26	22
19	37	35	31
20	48	23	27
21	41	32	21
22	44	26	24

Таблица 3 – Результаты диагностики эмпатии В.В. Бойко

№ испытуемого	Рациональный канал эмпатии	Эмоциональный канал эмпатии	Интуитивный канал эмпатии	Установки, способствующие эмпатии	Проникающая способность к эмпатии	Идентификация к эмпатии	Общее количество баллов
1	5	1	5	3	3	6	23
2	3	1	2	5	4	1	16
3	3	4	2	5	4	5	23
4	4	4	5	3	6	2	24
5	3	3	4	4	3	3	20
6	4	3	3	4	4	5	23
7	4	4	4	4	4	3	23
8	2	2	5	5	5	5	24
9	5	6	5	6	4	6	32
10	6	3	6	5	4	6	30
11	2	3	1	5	4	4	19
12	4	3	4	6	3	6	26
13	3	1	2	5	4	3	18
14	2	3	3	3	2	1	14
15	2	0	1	3	6	2	14
16	3	2	3	4	5	4	21
17	2	2	5	5	3	5	22
18	4	6	5	6	3	5	29
19	3	6	3	3	3	2	20
20	5	4	5	4	4	4	26
21	1	6	3	5	3	1	19
22	1	2	2	4	4	3	16

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования взаимосвязи эмпатии и рефлексии в профессиональной деятельности психолога.**

### **Занятие 1**

#### **Упражнение 1. «Меня зовут... Я делаю так...», 5-10 минут.**

**Цель:** знакомство участников тренинговой группы, снятие психологического напряжения.

**Содержание:** Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы

#### **Вопросы:**

Что вы ожидаете от тренинга лично для себя? Какие ожидания от группы? Чего ожидаете от тренера как ведущего?

#### **Упражнение 2. «Правила нашей группы», 10-15 минут.**

**Цель:** ознакомить членов группы с правилами психологического тренинга и его основными задачами.

**Содержание:** После того как участники представились друг другу и тренеру, необходимо ознакомить их с целью и основными задачами предстоящего тренинга. А также принять правила, которые будут соблюдаться участниками группы в дальнейшем.

#### **Правила:**

1. Принцип конфиденциальности
2. Я-высказывания
3. Правило «Стоп»
4. Доброжелательности
5. Активности
6. Закон 1 микрофона

#### **Упражнение 3 «Первое впечатление», 15-20 минут.**

**Цель:** сплочение участников тренинга, формирование благоприятного психологического климата в группе.

**Содержание:** Группа делится на две команды, после чего каждой из них раздается фотография человека, по которой они попробуют составить свое первое впечатление о

нем. Характерные для этого человека, по мнению группы, черты характера записываются на 7 карточек. Ведущий дает подсказку каждой группе: (Инструкция первой группе: «Перед вами на фотографии – известный бизнесмен. Он является основателем благотворительного фонда для детей, больных онкологией, меценатом».

Инструкция второй группе: «Перед вами на фотографии человек, находящийся в розыске за экономические преступления. Он, будучи управляющим банком, «прокручивал» заработную плату педагогов»). После того как участники предоставят и обоснуют свои точки зрения, ведущий оглашает, что на 2 фотографиях один и тот же человек.

#### **Вопросы:**

Каково ваше мнение о человеке на фото? По каким признакам вы это определили? Что вы почувствовали, когда узнали, что это один и тот же человек? Как думаете на что направлено упражнение?

**Упражнение 4 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель :** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание :** Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, остальные наблюдатели. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. В случае затруднения у терапевта он может обратиться к «помощи зала». После наблюдатели дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

**Рефлексия занятия (30 минут)**

## **Занятие 2**

### **Шеринг(30 минут)**

**Упражнение 1 «Комплименты», 10-15 минут.**

**Цель:** снятие психологического напряжения; формирование позитивного психологического настроения и атмосферы в группе.

**Содержание:** Ведущий разбивает участников на пары, те в свою очередь должны партнеру в течение минуты сказать комплимент (они не должны быть сформированы только на внешний данных человек). Участник, принимающий комплименты должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это знаю» и т.д. После происходит обсуждение в группе.

**Вопросы:**

Что вы испытывали при выполнении упражнения? Какие трудности были?

### **Упражнение 2 «Да».**

**Цель упражнения:** - совершенствование навыков эмпатии.

**Содержание:** группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да"

**Упражнение 3. Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель:** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание:** группа делится на мини-группы по 3 человека. Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, один наблюдатель. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. После наблюдатель дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

**Рефлексия занятия (30 минут)**

## **Занятие 3**

### **Шеринг(30 минут)**

#### **Упражнение 1. «Говорящие ладошки», 10-15 минут.**

**Цель:** снятие напряжения, настрой на работу.

**Содержание:** Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить прощения друг у друга. Какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях? Какие из них приятные, какие нет?

#### **Упражнение 2 Угадайка.**

**Цель:** развитие эмпатии.

**Содержание:** Для упражнения нужен напарник. Каждому участнику даются листы с перечнем эмоций. Условие — «изобразить» написанное без слов, только с помощью мимики. Задача — угадать состояние партнера.

**Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель:** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание:** Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, остальные наблюдатели. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. В случае затруднения у терапевта он может обратиться к «помощи зала». После наблюдатели дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

**Рефлексия занятия (30 минут)**

**Занятие 4**

**Шеринг(30 минут)**

**Упражнение 1. «Обезьянка перед зеркалом».**

**Цель:** снять психологическое напряжение, настрой на работу, развитие эмпатии.

**Содержание:** тренинг на развитие чувства эмпатии проходит в паре. Один человек играет роль обезьянки, другой — зеркала. Задача первого — показывать чувства и эмоции, второго — повторять за ним. На отработку мимики отводится 5 минут. Затем участники меняются ролями.

**Упражнение 2. «Эмпатичное слушание»**

**Цель:** развитие эмпатии.

**Содержание:** Эта технология развития толерантности и эмпатии также предполагает работу в паре. Попросите человека рассказать о тех вещах, которые он считает важными. Затем в одном предложении попытайтесь передать его эмоции, внутреннее состояние, при этом избегайте осуждения

**Упражнение 3 Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель:** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание:** Группа делится на мини-группы по 3 человека. Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, один наблюдатель. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. После наблюдатель дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

## **Рефлексия занятия (30 минут)**

### **Занятие 5**

#### **Шеринг(30 минут)**

##### **Упражнение 1 «Психологическая зарядка».**

**Цель:** физическая разминка и снижение эмоционального напряжения.

**Содержание:** Нужно выполнить следующие действия: массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена добро». Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Меня окружают надёжные люди». Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная». Положив ладони на плечи, делая руками движения вперёд-назад, повторять: «Я полна энергии и сил». Подмигнув левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».

##### **Упражнение 2. «Пойми персонажа»**

**Цель:** повышение уровня эмпатии.

**Содержание:** упражнение на развитие эмпатии выполняется в группе. Каждый участник выбирает кого-то из присутствующих, внимательно наблюдает за ним, записывает настроение и переживания. Затем все по очереди зачитывают текст. Тот человек, о котором ведется рассказ, должен подтвердить или опровергнуть выводы о своем состоянии.

##### **Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель:** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание:** один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, остальные наблюдатели. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. В случае затруднения у терапевта он может обратиться к «помощи зала». После наблюдатели дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

## **Рефлексия занятия (30 минут)**

### **Занятие 6**

## **Шеринг(30 минут)**

### **Упражнение 1 «Комплимент»**

**Цель:** снять психологическое напряжение, настрой на работу, развитие эмпатии.

Содержание: ведущий бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза ведущему. Затем бросает мяч другому

### **Упражнение 2. «Угадай эмоцию»**

**Цель:** развитие эмпатии.

Содержание: для занятия потребуются фотографии, на которых изображены люди, испытывающие различные эмоции. Задача участников — попытаться угадать, что испытывает тот или иной человек.

**Упражнение 3 Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель:** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание:** группа делится на мини-группы по 3 человека. Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, один наблюдатель. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. После наблюдатель дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

## **Рефлексия занятия (30 минут)**

## **Занятие 7**

## **Шеринг(30 минут)**

### **Упражнение 1. .Упражнение «Веселый счет»**

**Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Содержание:** ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам. Обсуждение. Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

## **Упражнение 2. Эмпатия и злость.**

**Цель:** развитие эмпатии.

**Содержание:** это упражнение поможет вам справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Придумайте (или воскресите из жизни) ситуацию, при которой вы были чрезвычайно злы на другого человека, а затем создайте эмпатическое утверждение.

Пример:

Раздраженный человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!».  
Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня. Я прав?».

Итоги упражнения: Что вы чувствовали, когда придумывали раздраженную фразу? Что вы чувствовали, когда придумывали эмпатический ответ? Как вы думаете, что почувствует раздраженный человек, когда услышит эмпатический ответ? Согласны ли вы с тем, что враждебность (хоть и не сразу) исчезнет при эмпатических ответах?

## **Упражнение 3 Демонстрационная психологическая сессия. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель :** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание :** Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, остальные наблюдатели. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. В случае затруднения у терапевта он может обратиться к «помощи зала». После наблюдатели дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

**Рефлексия занятия (30 минут)**

## **Занятие 8**

### **Шеринг(30 минут)**

#### **Упражнение 1. «Пожалуйста»**

**Цель:** Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения.

**Содержание:** Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

#### **Упражнение 2. Упражнение «Поддержка другого».**

**Цель:** развитие способности проявить поддержку.

**Содержание:** участники рассаживаются кругом. Каждый поворачивается к партнеру справа и рассказывает ему о своих проблемах. Слушатель пытается выразить говорящему свою поддержку. Это упражнение помогает научиться внимательно относиться к собеседнику и оказывать ему помощь.

**Упражнение 3 Консультация в тройках. (30 минут сессия + 30 минут разбор и обсуждение).**

**Цель:** повысить уровень эмпатии, расширить профессиональный инструментарий.

**Содержание:** Группа делится на мини-группы по 3 человека. Один участник группы выступает в роли терапевта, один в роли клиента, один наблюдатель. Сессия проходит в течении 30 минут. Наблюдатели делают письменные заметки. После наблюдатель дают развивающую обратную связь. Таким образом, у всей группы развивается эмпатия, и происходит её профессионализация. Также участники обогащают профессиональный инструментарий друг друга.

**Рефлексия занятия (30 минут)**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования взаимосвязи эмпатии и рефлексии в работе психолога**

Таблица 1 – Результаты исследования рефлексии по методике А.В. Карпова после формирующего эксперимента

№ испытуемого	Количество баллов
1	125
2	131
3	125
4	134
5	127
6	112
7	144
8	115
9	143
10	135
11	124
12	135
13	133
14	147
15	102
16	147
17	137
18	146
19	122
20	126
21	141
22	135

Таблица 2 – Результаты исследования дифференциального типа рефлексии Д.А. Леонтьева после формирующего эксперимента.

№ испытуемого	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
1	48	16	26
2	48	22	21
3	45	23	19
4	43	19	15
5	52	26	19
6	42	21	20
7	46	27	27
8	42	20	15
9	48	28	29
10	47	15	29
11	35	23	26
12	48	27	26
13	49	21	20
14	44	21	14
15	48	9	11
16	47	27	19
17	48	33	30
18	49	26	22
19	44	35	31
20	49	23	27
21	45	32	21
22	46	26	24

Таблица 3 – Результаты диагностики эмпатии В.В. Бойко после формирующего эксперимента.

№ испытуемого	Рациональный канал эмпатии	Эмоциональный канал эмпатии	Интуитивный канал эмпатии	Установки, способствующие эмпатии	Проникающая способность к эмпатии	Идентификация к эмпатии	Общее количество баллов
1	5	6	5	3	3	6	28
2	3	6	4	5	4	1	23
3	3	4	4	5	4	5	25
4	4	4	5	3	6	4	26
5	6	6	6	4	3	6	31
6	4	3	4	4	4	5	24
7	4	4	4	4	4	5	25
8	6	6	5	5	5	5	32
9	5	6	5	6	5	6	33
10	6	5	6	5	4	6	32
11	5	3	5	5	5	4	27
12	4	3	4	6	5	6	28
13	3	3	2	5	4	3	20
14	5	3	3	5	5	5	26
15	2	0	5	3	6	2	19
16	6	5	6	4	5	5	31
17	4	2	5	5	3	5	24
18	4	6	5	6	5	5	31
19	3	6	3	3	3	5	23
20	5	4	5	4	5	4	27
21	1	6	3	5	3	3	21
22	3	2	6	4	4	3	22