



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмпатии студентов факультета психологии в условиях  
тренинга коммуникативных умений**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

78,02 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 4 » 04 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 510-227-5-1

Лисовец Мария Алексеевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент,

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2023

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 4  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ<br>ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА<br>ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА КОММУНИКАТИВНЫХ<br>УМЕНИЙ                  |    |
| 1.1 Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психолого-<br>педагогической литературе .....   | 9  |
| 1.2 Особенности эмпатии студентов факультета психологии.....   | 16 |
| 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмпатии студентов<br>факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных<br>умений.....                      | 23 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО<br>ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ<br>ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА<br>КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ |    |
| 2.1 Этапы, методы и методики исследования .....  | 31 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....  | 40 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ<br>ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА<br>ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА КОММУНИКАТИВНЫХ<br>УМЕНИЙ              |    |
| 3.1 Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в<br>условиях тренинга коммуникативных умений .....   | 46 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....   | 53 |
| 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и студентам по<br>формированию эмпатии студентов факультета психологии .....                                     | 57 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 71 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 75 |

|   |     |
|---|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмпатии студентов факультета психологии .....   | 83  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии.....   | 92  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.....                             | 95  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений ..... | 106 |

## ВВЕДЕНИЕ

Термин «эмпатия» введен Э. Титченером, обобщившим развивавшиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э. Клиффорда и Т. Липпса. Эмпатия (от греч. *empathia* – сопереживание) – постижение эмоционального состояния, проникновение – вчувствование в переживания другого человека. Так сформировался научный термин, теперь ставший достаточно знакомым для современной науки, словом, но только сейчас начинает появляться на страницах трудов по философии и психологии анализ этого понятия.

Противоречия в понимании явления учеными и многоаспектность самого феномена «эмпатия» не позволяют дать строгое определение эмпатии, что предполагало бы полное понимание и описание ее сути. Хотя уже существуют методики для реальной регистрации эмпатии как явления психики существует еще проблема более точной фиксации эмпирических данных и их интерпретации. Проведя анализ доступных методик диагностики эмпатии и психолого-педагогической литературы по характеристикам эмпатии, мы пришли к выводу о недостаточной степени изученности данного феномена.

Путь поиска истины по проблеме эмпатии предлагали такие ученые, как А.Е. Айви, А.А. Бодалев, В.В. Бойко, А.А. Борисова, Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.А. Менджерицкая, А.К. Нитченко, А.Б. Орлов, Т.И. Пашукова, К. Роджерс, А.П. Сопиков и др. Различают эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека; когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. п.), и предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях. В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание – переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой

человек, через отождествление с ним, и сочувствие – переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

К традиционным видам профессиональной деятельности психолога образовательного учреждения относятся психологические профилактика, просвещение, диагностика, коррекция и консультирование. Успех в деятельности педагога-психолога в решающей степени зависит от сформированности у него качеств, востребованных в данной системе. Одним из профессионально необходимых качеств психолога является умение успешно общаться с людьми, или профессиональная коммуникативная компетентность.

Практика показывает, что самостоятельно приобрести коммуникативную компетентность удается далеко не каждому человеку. Именно из-за ее дефицита возникают многочисленные, трудно устранимые проблемы, конфликты на межличностном, групповом и социальном уровнях.

Исследованием коммуникативной компетентности и путей ее формирования занимались Г.С. Васильев, А.Ш. Гусейнов, Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, Е.В. Залюбовская, А.Г. Ковалев, Л.И. Новикова, Л.А. Петровская, Е.В. Руденский, Т.Ю. Савельева и др.

В России актуальной для сегодняшнего этапа структурирования психологического образования является проблема гуманистической направленности и нравственной ответственности специалиста. Важнейшим нравственным качеством психолога, способствующим формированию у него профессиональной коммуникативной компетентности, является эмпатия в отношениях с людьми. Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений, морально-нравственному росту личности, эффективному взаимопониманию при оказании психологической помощи.

Любая деятельность в современном обществе основана на взаимоотношениях между людьми. Деятельность педагога-психолога не

является исключением. Работа педагога-психолога насыщена постоянными взаимодействиями. Деятельность специалистов данной профессии предполагает в том числе и помощь в разрешении конфликтных ситуаций. Решить проблемные ситуации невозможно без пониманий эмоций, чувств, личностных особенностей другого человека. Именно наличие высокоразвитых эмпатических способностей у студентов факультета психологии, даёт ему возможность осознать и понять, что испытывают люди в данный момент времени. Эмпатия даёт возможность понять истинные причины того или иного поведения окружающих, встать на их место, принять верное решение. Именно поэтому эмпатия является неотъемлемо важным качеством для любого педагога-психолога. Эмпатия является одним из тех свойств, которые необходимы для наиболее эффективного педагогического взаимодействия. И именно поэтому очень важно развивать её у студентов факультета психологии в процессе их обучения в ВУЗе.

Феномен эмпатии достаточно хорошо изучен в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Объект исследования – эмпатия студентов факультета психологии.

Предмет исследования – формирование эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Гипотеза исследования – уровень эмпатии студентов факультета психологии, возможно изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Для достижения цели исследования и в соответствии с гипотезой поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме эмпатии в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе.

2. Исследовать особенности формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов и студентов по формированию эмпатии студентов факультета психологии.

Методология и методика исследования. Для решения задач и подтверждения гипотезы исследования были использованы следующие научные методы:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе: ЮУрГГПУ, в нем приняли участие студенты 5 курса заочной формы обучения факультета психологии в количестве 20 человек.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ

## 1.1 Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе

Термин «эмпатия» введен Э. Титченером, обобщившим развивавшиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э. Клиффорда и Т. Липпса. Эмпатия (от греч. *empathēia* – сопереживание) – постижение эмоционального состояния, проникновение – вчувствование в переживания другого человека. К. Г. Юнг видел сущность эмпатии в проекции субъективных содержаний [Цит. по 17, с. 49].

Т. Липпс, давая теоретическое обоснование эмпатии представлял его содержание как объективирование меня в отличном от меня предмете, независимо от того, заслуживает ли объективированное название чувства или нет. Липпс утверждал, что даже выражение скуки или радости на лице, есть не что иное, как проекция психического переживания наблюдателя [Цит. по 35, с. 133].

В психологической научной справочной литературе (В.Н. Дружинин, В. Зинченко, Б. Мещеряков, Р.С. Немов и др.) различают несколько видов эмпатии [46, с. 45]:

- 1) эмоциональная – основанная на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого;
- 2) эмпатия когнитивная – базирующаяся на процессах интеллектуальных (сравнении, аналогии и пр.);
- 3) эмпатия предикативная – проявляющаяся как способность предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях и др.;
- 4) эстетическая эмпатия – вчувствование в художественный объект;

5) эгоцентрическая эмпатия – сопереживание и сочувствие различаются как переживание человека за себя;

б) гуманистическая эмпатия – эмпатическое переживание за другого человека и другие виды эмпатии.

Т.П. Гаврилова на основании своих исследований доказывает, что различные формы эмпатии базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. Лица, у которых высокий уровень эмпатийности, проявляют заинтересованность в других людях, пластичны, эмоциональны и оптимистичны. Для лиц, обладающих низким уровнем эмпатийности, характерны: затруднительность в установлении контактов, интровертированность, ригидность и эгоцентричность. Эмпатия как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизирует, позволяет оказывать поддержку партнеру не только в обычных, но и в трудных, экстремальных условиях, когда он особенно в ней нуждается [Цит. по 7, с.95].

Х. Кохут считал эмпатию универсальной потребностью развития. Переживание младенцем эмпатического «отзеркаливания» заботящегося лица необходимая составляющая в развитии связного «Я» и, наоборот, травматические провалы в обеспечении эмпатического «отзеркаливания» играют критическую каузальную роль в развитии дефектов и патологии «Я». Такие концепции как «настройка» между матерью и младенцем (В. Стерн) и «откликаемость» хотя и не идентичные, однако весьма соотносимые с эмпатией, были разработаны психологами в результате наблюдения за взаимодействием матери и младенца [Цит. по 5, с. 76].

Эмпатия, выступая в качестве мотива личности, берет начало от врожденной реакции «подражания», «отражения» (как необходимого условия выживания и развития), развивается в раннем детстве в симбиотических отношениях с матерью или с другими значимыми взрослыми.

Традиционно выделяют три уровня эмпатии [14, с. 65]:

1-й уровень – самый низкий, это слепота к чувствам и мыслям других. Таких людей больше интересуют свои собственные и, если им кажется, что они хорошо знают и понимают других, их выводы часто ошибочны. Впрочем, осознать свою ошибку им мешает низкий уровень эмпатии и собственные заблуждения могут длиться все жизнь.

2-й уровень – эпизодическая слепота к чувствам и мыслям других, встречается чаще всего. Свойственен любым типам личности, хотя и в разных проявлениях.

3-й уровень эмпатии – самый высокий. Это постоянное, глубокое и точное понимание другого человека, мысленное воссоздание его переживаний, ощущение их как собственных, глубокий такт, облегчающий осознание человеком своих проблем и принятие правильных решений без всякого навязывания своего мнения или своих интересов. Для этого надо уметь отречься от своего «Я», строить отношения по принципам взаимного доверия и альтруизма.

В своем развитии эмпатический профиль личности выглядит как постепенно развивающееся в онтогенезе человека личностное образование, в котором можно выделить уровни:

1 уровень – собственно эмпатический уровень (формирование эмпатии как понимания, отражение другого человека, начиная с реакции подражания, ранних детских отношений с матерью и другими значимыми взрослыми).

2 уровень – эмпатико-мотивационный (формирование на основе предыдущего этапа мотивационной составляющей эмпатического профиля как основы альтруистического, эмпатийного поведения).

3 уровень – коммуникативно-деятельностный (выстраивание отношений в социуме, адаптация, принятие культуры и нравственности, принятие терпимости и т.д.) [19, с. 133].

В психологической литературе, охватывающей исследования эмпатии, часто речь идет о том, что необходимым условием для ее

возникновения является не только гуманное отношение в целом, а и наличие симпатии к объекту сопереживания. Исследуя феномен аттракции, Л. Гозман отмечал, что помощь или сочувствия вызывает симпатию не только у того человека, на который они направляются, но и обратную, причем ее величина значительно превышает предыдущую [29, с. 184].

В педагогических работах В.А. Сухомлинского, Ш. А. Амонашвили, в частности, отмечается, что симпатия, аттракция к другому человеку обязательно возникает при предоставлении ему помощи, поддержке, сочувствие. «Истинно человеческую радость можно пережить тогда, когда видишь, что подарил радость другому человеку» утверждал Ш.А. Амонашвили [Цит. по 1, с. 6].

Под влиянием чувства эмпатии развиваются коммуникативные умения и привычки личности. Они помогают человеку в будущем и в профессиональном росте. С.В. Максимец, Л.В. Скрипка, Т.П. Федотюк, О.А. Юдина отмечают положительное влияние роста уровня эмпатии на социальную и профессиональную адаптацию врачей, педагогов, школьных психологов, на усовершенствование их коммуникативных умений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека по невербальным проявлениям [Цит. по 8, с. 55].

При всем многообразии нюансов, в определениях данного понятия комбинируются, как правило, три аспекта эмпатии: отчетливое понимание чувств, мыслей, потребностей партнеров по общению, нравственно-эстетическое (или шире – ценностное) «вчувствование» в происходящие вокруг события и прочная аффективная сопереживающая связь с другими людьми [22, с. 169].

Таким образом, нами был проведён анализ психолого-педагогической литературы. В исследованиях отечественных и зарубежных психологов эмпатия характеризуется как качество личности, выражающееся в сочувствии и сопереживании.

Эмпатия – это важнейшее качество любого человека, но особое значение оно имеет в профессиональной сфере таких специалистов, которые постоянно взаимодействуют с большим количеством людей. Именно поэтому в современной психолого-педагогической литературе уделяется большое внимание изучению феномена эмпатии среди студентов факультетов психологии, так как в их профессиональной деятельности – это качество, на основе которого строится практически весь диалог с клиентом [11, с. 212].

С. Н. Никишов и А.А. Осипова изучали психологические особенности эмпатии у студентов [49, с. 55].

Умение прочувствовать человека изнутри в той или иной степени есть у каждого. Исключение, пожалуй, составляют лишь некоторые клинические случаи неуравновешенности. К факторам, влияющим на развитие эмпатии, относятся:

1. Целостность нервной системы (деятельность зеркальных нейронов).
2. Жизненный опыт.
3. Генетические особенности.
4. Социальное и бытовое окружение.
5. Личностные особенности (интроверт или экстраверт, например).

Итак, в зависимости от той или иной составляющей рефлексия выражается в разной степени [6, с. 17].

В области науки чувственные особенности организма остаются не до конца изученными. Существуют теории о том, что большое количество зеркальных нейронов и их активная работа обуславливают выраженную эмпатию [16, с. 87].

Среда косвенно участвует в процессе социализации, так как создает условия для становления индивидуума. Существует стереотип, что провинциальные жители более отзывчивые и радушные, чем городские.

Возможно, более закрытый, обособленный образ жизни и является одной из причин снижения эмпатии.

Лишнее общение, тем более виртуальное, тоже способствует замыканию в себе, образованию защитного барьера. Этот самый невидимый слой не только мешает прочувствовать чужое настроение, но и не дает пробиться сквозь него окружающим [3, с. 77].

Приобретая опыт (эмоциональный, бытовой, интеллектуальный), человек формирует новые специфичные черты. Распространено мнение, что среди меланхоликов и флегматиков чаще встречаются эмпаты. Однако при должном образе жизни, активном вдумчивом общении такая особенность легко образуется у холериков и сангвиников.

О выраженной эмпатии можно догадаться по некоторым признакам:

- эмоциональная перегрузка после активного общения;
- сентиментальность;
- безвозмездное желание поддержать;
- частые обращения за советом и помощью;
- умение распознавать ложь;
- разделить с кем-то радость и счастье – приятное побуждение;
- интуиция;
- привязанность к материальным вещам (своя комната, любимая одежда, памятные безделушки);
- избегание собственных проблем;
- заинтересованность в благополучии других.

Для человека высокий уровень эмпатии имеет свои плюсы. Таких людей сложно обмануть. Они хорошо чувствуют намерения других и могут угадывать их по жестам, выражению лица и интонации [10, с. 5].

Эмпаты – это всегда люди с большим творческим потенциалом. Они могут преуспеть в профессиях, которые требуют соответствующих качеств. Им легко создавать что-то новое, моделировать, креативно мыслить.

Люди с развитым уровнем эмпатии никогда не скучают и смотрят на мир с интересом. Каждый день приносит им новые эмоции. Для них нет скучных собеседников. Способность понимать других – это в первую очередь понимание самого себя. Эмпаты хорошо разбираются в собственном внутреннем мире.

Глубокой и достоверной эмпатии препятствуют различные обстоятельства, связанные как с эмпатирующей стороной, так и с эмпатируемой [4, с. 52].

Деформация эмпатии происходит в сторону снижения способности эмпатически реагировать на отдельные эмоции, проявляемые другим. Это происходит в тех случаях, когда число дистрессирующих субъективно значимых ситуаций непомерно увеличивается, тогда как небольшое количество субъективно значимых, но эмоционально-напряженных (дистрессирующих) жизненных ситуаций, пережитых в детстве, положительно влияют на развитие эмпатии [28, с. 218].

Взаимосвязь между характеристиками системы отношений, иерархией социальных потребностей и уровнем развития эмпатии не исчерпывается односторонним влиянием первых двух на третью. Характеристики эмпатии, ее формы и виды оказывают существенное влияние на содержания социальных потребностей и межличностных отношений человека. Они выступают в качестве самостоятельного фактора становления личности как субъекта общения [27, с. 97].

М. Шаффер провела исследование, целью которого было определение связи между эмпатией, стилем родительского воспитания и развитием антисоциального поведения. Отсутствие теплых детско-родительских отношений, противоречия, авторитарный, карательный стиль воспитания и либеральный, свободный стиль воспитания являются благоприятными факторами для развития антисоциального поведения у детей и подростков, вследствие низкого уровня эмпатии.

В этом исследовании была обнаружена значимая связь между антисоциальным поведением и низким уровнем когнитивной и эмоциональной эмпатии. Более того, именно модель разрешающего стиля воспитания, а не авторитарного, способствует низкому уровню эмпатии и высокому уровню антисоциального поведения. Следовательно, именно недостаток воспитания при разрешающем стиле влияет прямо на антисоциальное поведение или косвенно через препятствие развития эмпатийных способностей. Все найденные связи между разрешающим стилем воспитания, эмпатией, как когнитивной, так и эмоциональной, и антисоциальным поведением были значимы [Цит. по 61, с. 109].

Таким образом, эмпатия – это постижение эмоционального состояния, проникновение – вчувствование в переживания другого человека. Также нами были изучены факторы, влияющие на формирование эмпатии студентов факультета психологии. На формирование эмпатии личности влияют различные факторы, которые психологи-педагоги условно разделили на несколько видов, которые классифицируются в зависимости от их временного промежутка формирования, личностных характеристик и т.д.

## 1.2 Особенности эмпатии студентов факультета психологии

Эмпатия является одним из наиболее профессионально важных личностных качеств будущих педагогов. Благодаря высокому уровню развития эмпатии педагог способен встать на место ученика, понять его эмоциональное состояние, найти с ним общий язык. Благодаря высокому уровню развития эмпатии педагог способен принять правильное решение, которое не навредит ученику. Педагог с низким уровнем развития эмпатии может принять неверное решение и навредить ученику.

Развитие эмпатии у будущих педагогов может происходить во время их обучения в высшей школе. В студенческом возрасте происходит развитие не только физических, но и психологических свойств и высших

психических функций: память, внимание, мышление, чувства и эмоции. В студенческом возрасте эмоциональная сфера приходит к своему некоторому уравновешенному состоянию, успокаиваясь после сильного развития в подростковом возрасте [63, с. 31].

Студенческий возраст характеризуется своеобразной эмоциональной сензитивностью. Для эмоциональной жизни является характерным не только переживание определенных предметных чувств, которые направлены на определенное лицо, событие, явление, но также и формирование чувств обобщенных (чувства трагического, чувства прекрасного и т.д.). Эти чувства выражают более и менее устойчивые установки личности. Главными проблемами, которые требуют разрешения в студенческом возрасте – достижение близости и идентичности. Именно в этот период у молодых людей происходит формирование основ эмоциональной культуры [52, с. 119].

Эмоциональная культура представляет собой уровень развития эмоций, предполагающий эмоциональную отзывчивость, высокий уровень ответственности за свои переживания перед окружающими и собой. П. М. Якобсон считает, что одной из черт эмоциональной культуры является наличие способности к сопереживанию (эмпатии) чувствам окружающих и погружение в мир переживаний различных героев искусства, произведений и т.д. [Цит. по 40, с. 181].

Уровень развития эмпатии у обучающегося, и сам процесс её развития в студенческом возрасте зависит от выбранной специальности. На какой-то специальности уровень развития должен быть высоким, а на каком-то и вовсе не нужен. А это значит, что эмпатия у студентов различных специальностей характеризуется своими особенностями. Поэтому с целью выявления особенностей эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки нами был проведён анализ множества исследований по данной теме.

В результате исследования Е. Г. Коваленко было установлено, что преобладающее число будущих педагогов имеет уровень развития эмпатии ниже среднего, на второй позиции находятся студенты с уровнем развития эмпатии выше среднего. Похожие результаты мы можем увидеть в исследовании С. Н. Максимец. Автор установил, что у большинства студентов педагогических направлений подготовки и молодых педагогов, у которых стаж работы не более двух лет, уровень развития эмпатии находится на среднем уровне [Цит. по 45, с. 695].

С. Н. Кипурова отмечает, что у студентов педагогических во время обучения на первом и втором курсах в большей степени преобладает эмоциональный компонент, затем идут деятельностный и когнитивный. Совсем другая ситуация у студентов третьего и четвертого курсов обучения. У них в большей степени преобладает когнитивный компонент, а деятельностный и эмоциональный находятся на одном уровне. Можно сказать, что в процессе обучения происходит изменение компонентов эмпатии [Цит. по 36, с. 130].

М. Е. Полякова отмечает, что у будущих педагогов-психологов в процессе их профессионального обучения происходит количественное и качественное изменение эмпатических способностей. Так к четвертому курсу уменьшается процент студентов с низким уровнем эмпатии, увеличивается число студентов со средним уровнем развития эмпатии. Также происходит снижение значимости эмоционального и рационального канала эмпатии. Возрастает роль интуитивного канала и установок, которые способствуют эмпатии. На первом и втором курсах преобладают альтруистические тенденции, сочувствия окружающим. К четвертому курсу происходит рост числа студентов, которые проявляют эгоистические тенденции [Цит. по 54, с. 105].

М. А. Пономарева пыталась выявить особенности развития компонентов эмпатии у студентов-психологов в процессе их профессионального становления. На основании результатов своего

исследования она пришла к выводу, что самые низкие показатели наблюдаются у студентов 1 курса по каналам «проникающая способность» и «эмоциональный канал». На 2 курсе снижается роль «рационального канала» эмпатии и повышаются уровни показателей следующих каналов: «идентификация в эмпатии» и «установки, способствующие или препятствующие эмпатии». Однако, по мнению автора, выявленные различия не являются достоверными. Повышение некоторых каналов эмпатии у студентов связывается с тем, что студенты стремятся к личным контактам, испытывают желание понять другого, поставить себя на его место.

На 3 курсе у студентов повышается «эмоциональный канал» и «идентификация в эмпатию». Однако у них остается такой же низкий канал «проникающая способность в эмпатию», но в этот период у них вновь повышается роль «Рационального канала эмпатии». На 4 курсе происходит дальнейший рост «Эмоционального канала». Повышается роль «проникающей способности в эмпатию». Значительная роль на данном этапе обучения отводится «установкам», благодаря которым происходит активизация каналов эмпатии. На 5 курсе самые высокие показатели у «интуитивного канала», «рационального канала», «установки, способствующие или препятствующие эмпатии». По мнению автора, рост данных каналов эмпатии связывается с накоплением знаний, освоением основ психологии. На данном этапе происходит снижение «эмоционального канала эмпатии» [55, с. 247].

С. Н. Бегидова, Ю. А. Иоакимиди, Л. Ф. Сельмидис провели исследование, чтобы попытаться уровень эмпатии у будущих педагогов физической культуры. Анализ результатов исследования показал, что на 1 курсе число студентов, которые имеют высокий уровень развития эмпатии, является низким, а на 5 курсе практически равен нулю. У выпускников преобладает средний уровень развития эмпатии. Педагогов, которые имеют

очень высокий уровень развития эмпатии, не было выявлено в данном исследовании [Цит. по 2, с. 24].

По данным ещё одного исследования, в котором принимали участие будущие педагоги-психологи, было выявлено, что у больше половины учащихся преобладает средний уровень развития эмпатии. Дальнейшее исследование показало, что во время обучения в вузе происходит скачкообразное изменение показателей данного феномена [59, с. 78].

В студенческом возрасте по-разному происходит формирование эмпатии, наблюдается скачкообразное изменение данного феномена. Эти показатели согласуются с результатами исследования Б. Г. Ананьева. Он рассматривал студенческий возраст как этап сложнейшего структурирования интеллекта. Данный процесс происходит индивидуально и характеризуется постоянными скачкообразными изменениями [Цит. по 34, с. 415].

Т. Г. Былкина, Е. И. Пустобаева и К. В. Сусякова по результатам своего исследования не обнаружили «сензитивного периода» в развитии эмпатии у студентов психолого-педагогического направления. На основании этого авторы сделали вывод, что применение психотехнологий для развития эмпатии возможно на разных уровнях обучения. Психотехнологии могут значительно помочь подготовить студента к будущей профессиональной деятельности [Цит. по 65, с. 68].

Исследование Г. В. Желновой показало преобладание среднего уровня развития эмпатических способностей у студентов 1-4 курсов педагогического колледжа. При этом присутствуют и студенты с низким уровнем развития эмпатических способностей. Автор делает вывод о том, что уровень развития эмпатии у студентов-педагогов является недостаточным. А это недопустимо для дальнейшей профессиональной деятельности. Результаты исследования свидетельствуют также о том, что корреляция между общим уровнем эмпатии и возрастом отсутствует. Это свидетельствует о том, что динамика развития у личности данного

феномена отсутствует без специальной, направленной на развитие эмпатии учебно-воспитательной деятельности. По мнению автора, существует острая потребность для целенаправленного развития эмпатических способностей у будущих педагогов [Цит. по 25, с. 216].

Такого же мнения придерживается и А. Р. Дроздикова-Зарипова. Исследуя эмпатию у первокурсников-будущих педагогов-психологов, она пришла к выводу, что у студентов первого курса психолого-педагогического образования эмпатия находится в процессе формирования. Для качественного протекания этого процесса необходимо создание необходимых условий, которые будут направлены для эффективного развития личности будущих педагогов. Для успешного и эффективного формирования эмпатии у студентов автор советует использовать разнообразные методы и формы педагогического взаимодействия: дискуссия, диалоговое общение, волонтерская деятельность, диспут, участие студентов в групповых психологических тренингах [Цит. по 23, с. 56].

О. Б. Хлебодарова, исследуя особенности проявления эмпатии у психологов и студентов психологов, пришла к выводу, что у педагогов психологов уровень эмпатии выше, чем у студентов психологов. Автор считает, что это может быть связано с профессиональным и жизненным опытом. С возрастом человеком выше проявляет вчувствование [Цит. по 26, с. 61].

Рассматривая особенности развития эмпатии у студентов разных специальностей педагогического вуза, Х. А. Зайтменов сделал следующие выводы. У студентов разных специальностей педагогического вуза уровень эмпатии отличается различной степенью выраженности. При этом автор отмечает, что у большинства студентов педагогических специальностей наблюдается средний и низкий уровень развития эмпатических способностей. У студентов наиболее развитой является эмпатия к родителям, а наименее – эмпатия к героям художественных произведений.

У студентов-филологов наиболее выражена эмпатия к пожилым людям. При этом по сравнению со студентами других специальностей у них наименее выражена эмпатия к детям. У математиков эмпатия наименее выражена к пожилым людям. У студентов психологов наиболее выражена эмпатия к детям, родителям и старикам. А наименее выражена к героям литературных произведений [Цит. по 18, с. 171].

Эмпатия является важным профессиональным качеством педагогов и психологов. Обусловлено это особенностями профессиональной педагогической деятельности, комплексом личностных качеств, которые связаны с межличностным взаимодействием. Различия в проявлении эмпатии у студентов различных специальностей педагогического вуза можно объяснить в связи со специализацией в естественной или гуманитарной области знаний. Так математики гораздо менее ориентированы на общение и познание внутреннего мира окружающих. Филологи и психологи же более открыты и стремятся к познанию внутреннего мира других людей [30, с. 116].

На основании проведенного нами анализа множества исследований, которые касались выявления особенностей эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки, можно сделать некоторые выводы.

В целом почти все исследователи говорят о преобладании среднего уровня развития эмпатии среди студентов педагогических направлений подготовки. Число студентов с высоким уровнем развития эмпатии практически равно нулю. При этом в процессе обучения у студентов наблюдается повышение или понижение значимости того или иного канала эмпатии. Также авторы отмечают, что в процессе обучения происходит скачкообразное изменение эмпатических способностей. Это связано это с тем, что студенческий возраст является этапом сложного структурирования интеллекта. Данный процесс происходит индивидуально и поэтому характеризуется постоянными скачкообразными изменениями [37, с. 358].

Также не отмечается «сензитивного периода» в развитии эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Поэтому развитие эмпатии может происходить на любом этапе обучения. По мнению авторов, корреляция между общим уровнем эмпатии и возрастом отсутствует. Это свидетельствует о том, что динамика развития эмпатических способностей у личности отсутствует без специальной, направленной на развитие эмпатии, учебно-воспитательной деятельности.

Таким образом, изучив особенности формирования эмпатии студентов факультета психологии, мы пришли к выводу, что для того, чтобы осуществлять профессиональную психолого-педагогическую деятельность, студентам факультета психологии недостаточно среднего уровня развития эмпатии. Соответственно мы считаем, что существует необходимость для целенаправленного развития эмпатических способностей у будущих педагогов в процессе их обучения, что в свою очередь обусловлено тем, что учеными не выявлена корреляция между общим уровнем эмпатии и возрастом. Таким образом, формирование эмпатии студентов факультета психологии возможно на любой ступени обучения.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений

В последнее время очень широко применяется метод моделирование, особое значение он имеет в психолого-педагогических исследованиях.

Модель – это графически представленная упрощенная версия конкретного объекта или явления, повторяющая его свойства [43, с. 112].

Модель необходима для графического и аналитического конструирования рассматриваемого объекта или явления.

Долгова В.И. определяет модель – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [20, с. 87].

Моделирование исследований является одной из основных задач в современной психологии и педагогике, это обусловлено внедрением инновационных технологий, которые соответствуют передовым теоретическим идеям отечественной науки.

Моделирование – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [50, с. 205].

Моделирование в теоретическом исследовании выполняет задачу разработки нового, не имеющего аналогов в практике. Создание модели включает в себя следующие этапы: изучение основных характеристик реальных процессов и их свойства, опираясь на основную идею осуществляется поиск новых возможностей, происходит их мысленное сложение, таким образом проходит процесс моделирования состояний изучаемого объекта или явления. Е.В. Зинько считает мысленный эксперимент особым видом моделирования, который основан на идеализации. Этот эксперимент представляет собой создание идеальных объектов, опираясь на теоретические знания о реальном мире и эмпирические данные, соотносит их в конкретной динамической модели, представляя мысленно движения и ситуации, возможные в реальном эксперименте [39, с.45].

Е.К. Любова определяет моделирование, как метод исследования и познания объектов и явлений на их моделях [21, с.190].

Модель характеризуется определенными признаками: ее структуру определяют конкретные методологические принципы; все блоки модели четко определены и имеют ключевые компоненты; она является компактной, что значительно облегчает ее запоминание; все блоки модели и их компоненты взаимосвязаны, при утере любого ее компонента, целостность модели сразу нарушается [24, с. 34].

Также модель имеет некоторые ключевые свойства [42, с. 327]:

- модель должна соответствовать объекту, на основании которого она разработана – адекватность;
- модель должна отражать происходящие с объектом изменения непрерывно – динамичность.

Первым этапом процесса моделирования формирования эмпатии студентов факультета психологии, является целеполагание. Основой целеполагания является этап построения «Дерева целей».



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений

Метод «Дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [20, с. 86].

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

1. Изучить теоретические основы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

1.1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме эмпатии в

зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе.

1.2. Исследовать особенности формирования эмпатии студентов факультета психологии.

1.3. Сконструировать модель формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

2. Организовать исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам и студентам по формированию эмпатии студентов факультета психологии.

Спроектированная нами модель формирования эмпатии студентов факультета психологии представлена следующими структурными компонентами:

– теоретический (изучить теоретические основы исследования эмпатии студентов факультета психологии);

– диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);

– формирующий (разработка и реализация программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений);

– аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений).

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Теоретический компонент:

Цель: изучить теоретические основы исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии.

Методы: анализ, обобщение, сравнение, целеполагание, моделирование.

Диагностический компонент:

Цель: определить уровень эмпатии студентов факультета психологии.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование.

Методики: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

Формирующий компонент:

Цель: разработать и реализовать программу формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Методы: формирующий эксперимент, психологические игры и упражнения, беседа.

Аналитический компонент:

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, проверить эффективность программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Метод математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона

Методики: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

Результат:

Уровень эмпатии студентов факультета психологии возможно повысится в результате реализации программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений

Теоретический компонент.

Цель: изучить теоретические основы исследования эмпатии студентов факультета психологии.

Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание. Диагностический компонент.

Цель: определить уровень эмпатии студентов факультета психологии.

Методы: констатирующий эксперимент и тестирование.

Методики: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

Формирующий компонент.

Цель: разработать и реализовать программу формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Методы: психологические игры и упражнения, беседа.

Аналитический компонент.

Цель: провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования, проверить эффективность программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование, математико-статистический метод Т-критерий Вилкоксона.

Методики: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

Таким образом, модель формирования эмпатии студентов факультета психологии состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования эмпатии студентов факультета психологии); диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования); формирующий

(разработка и реализация программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений); аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений).

#### Выводы по 1 главе

В рамках первой главы выпускной квалификационной работы мы определили теоретические аспекты исследования эмпатии студентов факультета психологии. Для раскрытия темы мы определили понятие «эмпатия», проанализировали его функции и структурные компоненты.

Эмпатийность – качество личности, которое проявляется в умении индивидуума сопереживать другим участникам общественной жизни.

Эмпатия заключается в способности тонко понимать чувства и эмоциональные переживания других. Многие люди обладают этим качеством с рождения.

На развитие эмпатии личности влияют различные факторы, которые психологи-педагоги условно разделили на несколько видов, которые классифицируются в зависимости от их временного промежутка формирования, личностных характеристик и т.д.

Также нами было составлено «Дерево целей» формирования эмпатии студентов факультета психологии, где генеральная цель заключается в осуществлении формирования эмпатии студентов факультета психологии.

Была построена модель формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Модель формирования эмпатии студентов факультета психологии состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования эмпатии студентов факультета психологии); диагностический (проведение диагностического исследования

по проблеме исследования); формирующий (разработка и реализация программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений); аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений).

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; подобраны методы и методики исследования с учетом возрастных особенностей испытуемых; разработано «Дерево целей» и модель исследования.

2. Опытно-экспериментальный: нами был проведен эксперимент, была проведена диагностика студентов факультета психологии по трем методикам: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов). Полученные результаты были обработаны, проанализированы и выражены в виде рисунков и таблиц. По результатам диагностики составлена программа формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторное проведение исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии с помощью методик: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов). Анализ, выполнение обобщения и систематизации накопленных материалов. На этом этапе производится интерпретация полученных результатов при помощи математико-статистического метода Т-критерий Вилкоксона, оформляются итоги, разрабатываются методические рекомендации для студентов по формированию эмпатии студентов факультета психологии.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение и синтез психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам:

– методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко);

– методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн);

– методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы исследования.

Анализ – теоретический метод научного исследования, который предполагает, что исследуемый процесс или явление разделяется на составные части, для их специального и углубленного изучения. Когда используется данный метод, подразумевается, что изучаемый объект разделят, т.е. выяснят из каких частей он состоит, каковы его свойства и признаки. Применяется как в практической, так и в мыслительной деятельности. Это метод, который представляет собой мысленное разделение целого объекта либо явления на части его составляющие, для наилучшего изучения, познания и применения в деятельности человека [15, с. 24].

Обобщение – результат мыслительного перехода от частного к общему, от менее общего к более общему, по средствам логического мышления

[13, с. 19].

Синтез – это метод научного исследования, подразумевающий соединение различных явлений, предметов, качеств, противоречий в единое целое, в котором противоречия и противоположности сглаживаются.

Синтез представляет собой соединение полученных при анализе частей в единство, полученных знаний в единую систему [9, с. 79].

Метод моделирования – разработка моделей различных процессов, происходящих в психике человека, для проверки их целесообразности. Она в себя включает цель, характерные элементы и состоит из определенных структур. Определение достоверности модели осуществляется при помощи специальных мероприятий, проводимых заинтересованными исследователями. Данный метод исследования можно охарактеризовать, как разработка аналогий для сложных объектов либо явлений [12, с. 172].

Моделирование – процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей. Ю. З. Кушнер определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте» [41, с. 121].

При разработке модели необходимо учитывать очередность следующих этапов:

Этап 1: необходимо подробно ознакомиться с данными об исследуемом объекте или явлении, провести их анализ и выдвинуть гипотезу, которая будет основой модели.

Этап 2: разработать «Дерево целей» и спланировать этапы исследования, далее необходимо организовать само исследование в соответствии с его этапами, при необходимости вносятся коррективы, основанные на ходе исследования. Первичная гипотеза, взятая за основу модели, уточняется.

Этап 3: утверждение модели исследования, после предложения различных вариантов исследуемого объекта или явления на втором этапе. Разрабатывается окончательная модель исследуемого объекта или явления.

Данный метод широко применяется, в педагогике при решении различных задач дидактики. Так при помощи моделирования разрабатываются модели формирования познавательной активности,

личностно-ориентированного подхода у обучающихся в условиях образовательного процесса [44, с. 141].

Процесс целеполагания – это первичная ступень исследования, которая предполагает постановку главной цели и локальных целей (дерева целей) в соответствии с назначением главной целью системы, характеризующиеся решаемыми задачами.

Целеполагание – смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание является процессом определения конкретных целей с расчетом возможных отклонений для возможности реализации и достижения поставленных целей [48, с. 164].

Эксперимент – исследование явлений и процессов путем воспроизведения, моделирования в искусственно созданных или естественных условиях. Всякий научный эксперимент всегда направляется какой-либо идеей, концепцией, гипотезой [57, с. 28].

Констатирующий эксперимент – это метод определения свойств психики, участвующих в развитии личности, не взаимосвязанных с обучением и воспитанием. Целью констатирующего эксперимента, который бывает как лабораторный, так и естественный, выступает выявление влияния различных независимых переменных на зависимые переменные и определить их изменения. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [58, с. 417].

Формирующий эксперимент – уникальный метод психологического исследования, в котором исследователь строит обучение или воспитание определенным образом с целью получить заданное изменение психики испытуемого. Формирующий эксперимент, в первую очередь, нацелен на установление причин и условий протекания процессов, в отличие от

констатирующего, направленного на описание процессов в естественных условиях [51, с. 18].

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные, валидные и надежные методики, имеющие определенную шкалу значений [47, с. 277].

Правила проведения тестирования и анализа полученных данных:

1. Испытуемые должны знать на предмет чего проводится тестирование и для каких целей.
2. Испытуемый должен получить четкую и понятную инструкцию перед началом тестирования.
3. Экспериментатор должен убедиться, что испытуемый правильно понял инструкцию.
4. Во время процедуры тестирования должна быть тихая, спокойная обстановка, испытуемых не должно ничего отвлекать.
5. Экспериментатор не должен помогать и подсказывать испытуемым, он должен сохранять нейтралитет.
6. Все полученные результаты исследования остаются конфиденциальными.
7. О результатах исследования сообщают самому испытуемому либо лицу, представляющему его интересы.

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многом математическая статистика основывается на теории вероятности. Полученные выводы оцениваются на основании статистического материала, например, оценка требуемого количества объема выборки для получения необходимых точных результатов в специальном исследовании [56, с. 144].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. Для распределения данных используется количественная шкала. Распределение рангов осуществляется

по принципу каждому значению присваивается индивидуальный ранг, затем значения переводятся из количественной шкалы в номинальную. При исследовании конкретного свойства психики у определенного количества испытуемых, экспериментатор сможет определить, какое количество испытуемых имеет тот или иной уровень развития этого свойства. Недостатком является частичная потеря индивидуальной информации о каждом испытуемом [38, с.16].

Охарактеризуем использованные методики исследования.

Выбранные методики должны отвечать главным критериям качества:

- валидность-пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена;
- надежность-точность психологических измерений;
- научность-связь методики с фундаментальными исследованиями, ее научная обоснованность.

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали этим критериям были применены:

1. Методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко).
2. Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн).
3. Методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

Методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко) диагностирует общий уровень развития эмпатии, развитие её компонентов. Компонентами эмпатии здесь являются: рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы эмпатии; установки, которые способствуют или препятствуют эмпатии; проникающая способность; идентификация в эмпатию.

Методика состоит из 36 утверждений, на которые нужно ответить знаком плюс или минус. Анализируются показатели 6 шкал и суммарная оценка уровня развития эмпатии. Шкалы обозначают каналы эмпатии.

Рациональный канал. Характеризует направленность мышления, восприятия и внимания субъекта, который выражает эмпатию, на другого человека – на его эмоциональное состояние и поведение. Это интерес к другому человеку, открывающий шлюзы интуитивного и эмоционального отражения другого индивида. Индивид привлекает внимание своей бытийностью, что дает возможность, человеку, который выражает эмпатию, непредвзято узнавать его сущность.

Эмоциональный канал. Характеризует способность эмоционально резонировать с другими индивидами – соучаствовать, сопереживать. Эмоциональная отзывчивость здесь является средством, с помощью которого происходит «вхождение» в эмоциональное поле партнера.

Интуитивный канал. Способность видеть поведение человека, действуя в условиях дефицита информации о нём, опираясь лишь на собственный опыт. Происходит замыкание и обобщение различных сведений о партнере.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. Установки, которые облегчают или затрудняют действие того или иного канала эмпатии. Каналы эмпатии действуют активно и надежно, если отсутствуют препятствия в установках со стороны личности. Если человек пытается избегать контактов, не проявляет своё любопытство к другой личности, спокойно относится к переживаниям окружающих его людей, то эффективность эмпатии снижается. Происходит ограничение диапазона эмпатического восприятия и эмоциональной отзывчивости.

Проникающая способность в эмпатии. Расценивается как важное коммуникативное качество личности, которое позволяет создавать атмосферу доверительности и открытости. Атмосфера неестественности и напряженности препятствует эмпатическому постижению.

Идентификация. Умение поставить себя на место другого человека, понять его. Основу идентификации составляют – легкость, гибкость и подвижность эмоций, умение подражать [33, с. 57].

Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн) даёт возможность проанализировать общий уровень развития эмпатии испытуемого. Опросник включает в себя 25 утверждений.

Данная методика даёт возможность проанализировать совокупные эмпатические тенденции респондентов, уровень выраженности их способности к отклику на переживания других людей. Объектами эмпатии являются люди и социальные ситуации.

Испытуемому предлагается выразить своё согласие или несогласие с конкретным утверждением. Предлагается четыре шкалы ответов: «согласен; скорее согласен; скорее не согласен; не согласен», Анализ результатов происходит суммированием всех баллов. По результатам можно определить уровень развития эмпатии (очень высокий; высокий; нормальный; низкий; очень низкий) [31, с. 114].

Целью методики «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов), является исследование эмпатии, как индивидуально-психологического свойства личности.

Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям.

В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов:

- 1) «не знаю»;
- 2) «никогда или нет»;
- 3) «иногда»;
- 4) «часто»;
- 5) «почти всегда»;
- 6) «всегда или да».

4. К статистическим методам относится оценка достоверности сдвига в значениях исследуемого признака (Т-критерий Вилкоксона) [64, с. 64].

T-критерий Вилкоксона – непараметрический статистический критерий, который применим для оценки различных экспериментальных данных, получаемых в двух различных условиях на одном и том же контингенте испытуемых. Он позволяет выявить не только направленность изменений, но и их выраженность, позволяет установить выраженность сдвига в каком-то одном направлении, чем в другом. Целесообразно применять этот критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10-15% от их величины). Дело в том, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появилась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно различаются между собой и принимают какие-то конечные значения, например +1, -1, 0, формальных препятствий к применению критерия нет, но ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков.

Задача метода состоит в том, чтобы сопоставить абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов необходимо проранжировать, а затем суммировать ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся приблизительно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых в произвольном порядке.
2. Вычислить разность между значениями во втором и первом замерах. Определить, что будет считаться типичным или нетипичным сдвигом.
3. Произвести процесс ранжирования абсолютных величин разностей, присваивая меньшему значению меньший ранг, а затем посчитать сумму рангов и проверить ее совпадение с расчетной суммой.

4. Отметить ранги с нетипичным сдвигом. Подсчитать Тэмп, которое равно сумме нетипичных рангов.

5. Определить критические значения Т для данного объема выборки. Если Тэмп. меньше или равен  $T_{кр.}$ , то сдвиг в типичную сторону достоверно преобладает.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений, проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов). Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», в нем приняли участие студенты 5 курса заочной формы обучения факультета психологии в количестве 20 человек.

Испытуемые обучаются на пятом курсе по специальности: «Педагог-психолог», возрастной состав группы составляет от 23 до 47 лет. Отношения в группе сложились дружные, доброжелательные.

Целью констатирующего эксперимента было исследование уровня эмпатии студентов факультета психологии, как необходимого профессионального качества. После первичной математической обработки полученных данных, мы получили следующие результаты.

Анализ результатов исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии, полученных по методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко) представлен на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

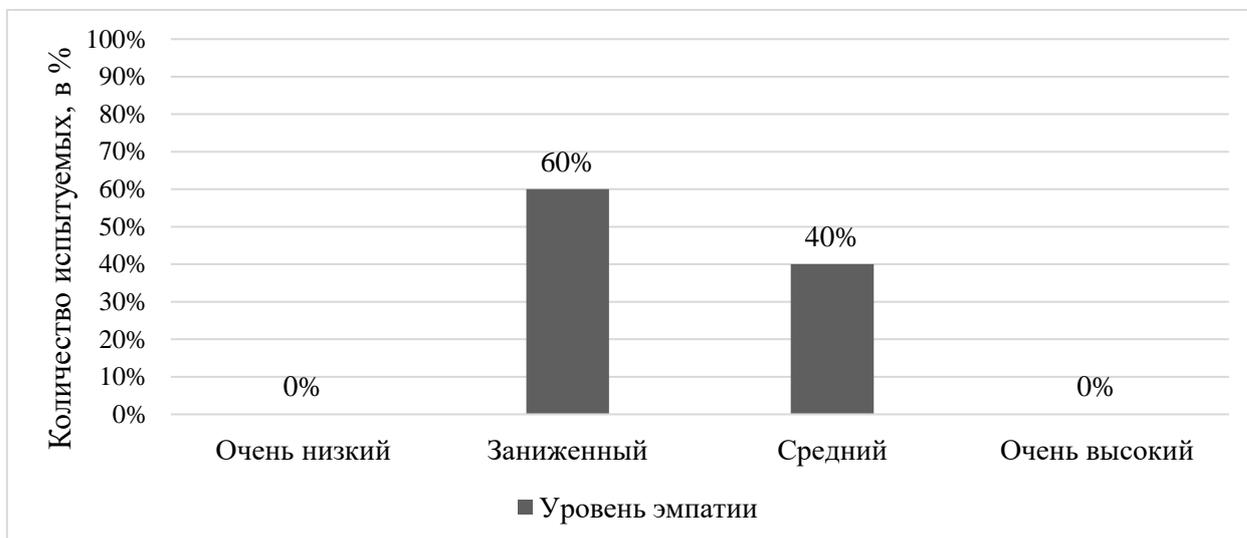


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко)

Представленные на рисунке результаты говорят о том, что в группе испытуемых преобладает заниженный уровень эмпатии. 40 % (8 человек) обладают средним уровнем эмпатии, что говорит об их достаточной «мягкости» по отношению к окружающим людям. Эти испытуемые склонны делать выводы о людях, опираясь на их поступки, а не на личные впечатления. 60 % (12 человек) имеют заниженный уровень эмпатии, что может проявляться как не внимательности в общении, а в некоторых случаях даже и проявлении негативных эмоции, как реакции на излишнее проявление чувств собеседником. В группе испытуемых не выявлены студенты факультета психологии с очень низким и очень высоким уровнем эмпатии.

Анализ результатов исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии, полученных по методике «Шкала эмоционального

отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн) представлен на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

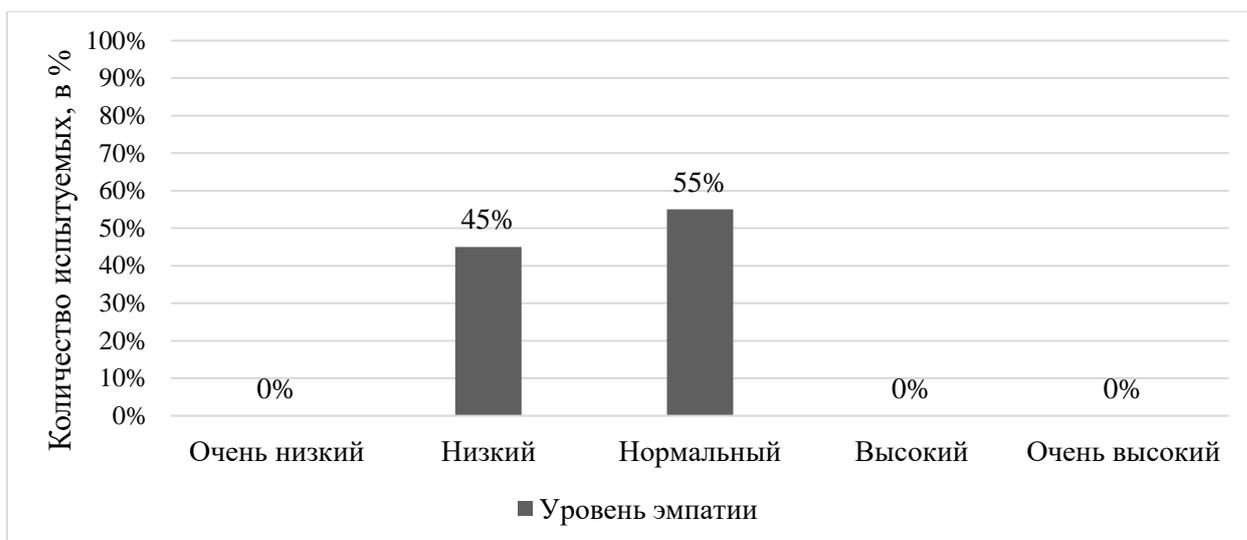


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн)

Как видно из рисунка 4, в данной группе испытуемых преобладает нормальный уровень эмпатии, он выявлен у 55 % (11 человек). Данные исследования говорят о том, что эти студенты факультета психологии внимательны и терпеливы в общении с другими людьми и умеют слушать собеседника. Также был выявлен низкий уровень эмпатии в группе испытуемых – 45 % (9 человек). Студенты факультета психологии с таким уровнем эмпатии склонны во время беседы раздражаться, отказывая собеседнику в полном внимании. Также им свойственны такие недостатки в общении как излишняя критичность по отношению к собеседнику, поспешные выводы, неискренность, монополизация разговора. В группе испытуемых не выявлены очень низкий, высокий и очень высокий уровни эмпатии.

Анализ результатов исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии, полученных по методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов) представлен на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

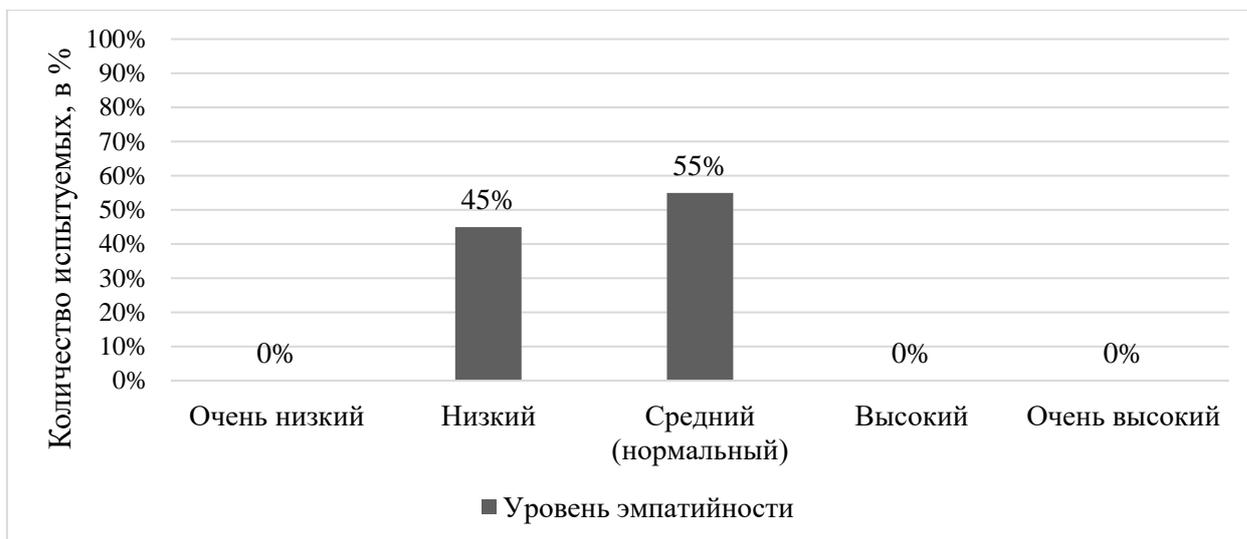


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов)

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к выводу, что в данной группе испытуемых большинство студентов обладают средним уровнем эмпатии – 55 % (11 человек). Они не являются «черствыми» людьми, но в тоже время не относятся к числу особо чувствительных людей. В данной группе студентов факультета психологии также выявлен низкий уровень эмпатии у 45 % (9 человек), им свойственно ограничивать свои знакомства, испытывать трудности в установлении контактов с людьми, тяжело переживать обиды. В группе испытуемых не выявлены очень низкий, высокий и очень высокий уровни эмпатии.

Подводя итоги нашего исследования уровня эмпатии у студентов факультета психологии, мы пришли к следующим выводам. В данной группе испытуемых преобладает средний уровень эмпатии, что может негативно сказаться на профессиональной деятельности будущих педагогов-психологов.

Таким образом, результаты исследования показывают необходимость проведения психолого-педагогической работы по формированию эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных

умений. Для участия в программе формирования приглашены все испытуемые.

#### Выводы по 2 главе

Опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В работе использовались следующие методы и методики: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, тестирование, эксперимент (констатирующий), тестирование при помощи методик: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

В ходе исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии был применен комплекс методик на выявление и изучение уровня эмпатии.

По методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко) 40 % (8 человек) обладают средним уровнем эмпатии, что говорит об их достаточной «мягкости» по отношению к окружающим людям. Эти испытуемые склонны делать выводы о людях, опираясь на их поступки, а не на личные впечатления. 60 % (12 человек) имеют заниженный уровень эмпатии, что может проявляться как не внимательности в общении, а в некоторых случаях даже и проявлении негативных эмоции, как реакции на излишнее проявление чувств собеседником. В группе испытуемых не выявлены студенты факультета психологии с очень низким и очень высоким уровнем эмпатии.

По методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн) в данной группе испытуемых преобладает нормальный уровень эмпатии, он выявлен у 55 % (11 человек). Данные исследования говорят о

том, что эти студенты факультета психологии внимательны и терпеливы в общении с другими людьми и умеют слушать собеседника. Также был выявлен низкий уровень эмпатии в группе испытуемых – 45 % (9 человек). Студенты факультета психологии с таким уровнем эмпатии склонны во время беседы раздражаться, отказывая собеседнику в полном внимании. Также им свойственны такие недостатки в общении как излишняя критичность по отношению к собеседнику, поспешные выводы, неискренность, монополизация разговора. В группе испытуемых не выявлены очень низкий, высокий и очень высокий уровни эмпатии.

По методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов) в данной группе испытуемых большинство студентов обладают средним уровнем эмпатии – 55 % (11 человек). Они не являются «черствыми» людьми, но в тоже время не относятся к числу особо чувствительных людей. В данной группе студентов факультета психологии также выявлен низкий уровень эмпатии у 45 % (9 человек), им свойственно ограничивать свои знакомства, испытывать трудности в установлении контактов с людьми, тяжело переживать обиды. В группе испытуемых не выявлены очень низкий, высокий и очень высокий уровни эмпатии.

Таким образом, полученные нами данные в результате исследования говорят о необходимости разработки и реализации программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Всем испытуемым предложено участие в психолого-педагогической программе формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ**

#### **3.1 Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений**

Цель программы – это расширение сознания и повышение психологической компетентности, научение новым видам поведения, приобретение новых личностных качеств и профессиональных навыков.

Задачи программы:

1. Способствовать осознанию участников тренинга собственных чувств и эмоций.
2. Сформировать навыки понимая состояния других людей.
3. Создать условия для формирования навыков внутреннего самоконтроля.

Соответственно теме программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений, мы подобрали комплекс методов для проведения занятий, соответствующих поставленной перед нами цели.

Программа разработана как для индивидуальной формы работы с личностью, так и для групповой практической работы. Материалы теоретического анализа литературы можно использовать для проведения установочной лекции по освещению данной темы, а также при интерпретации и комментариях непосредственно в процессе выполнения студентом заданий программы.

Специфика данной программы в том, что она имеет направленность на изменение поведения и на развитие эмоционально-волевых, когнитивных качеств личности. И, в основе продуктивного, качественного прохождения

программы лежит сотрудничество, целенаправленность деятельности и искренность в выражении своих мыслей. Также, активность студента факультета психологии и его творческое, исследовательское отношение к этой теме.

Тактика проведения программы подразумевает, что применяемый комплекс методов формируется по возрастанию уровня сложности заданий. Объект психологического воздействия – студент факультета психологии. В нашей работе мы опирались на общепсихологическую норму.

Оценка эффективности программы – это повышение уровня эмпатических способностей у студента факультета психологии, фиксируемых посредством применения психодиагностических методик, и объективной регистрации изменений личности.

Продолжительность программы составляет 14 часов, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью один час. Также рекомендуется для сохранения приобретённых навыков, периодически повторять курс занятий, либо постоянное применение умений в профессиональной деятельности психолога.

По масштабу решаемых задач – это общая программа для оптимизации созревания личностно-профессиональных качеств будущего психолога.

Установочный блок занятий:

- установление контакта (знакомство);
- предоставление эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах прохождения программы, подводя к пониманию клиентом его желания (нежелания) участия в проекте;
- обсуждение ожиданий клиента от программы;
- обсуждение организационных вопросов, планирование.

Описание методик: они ориентированы на отработку вербального и невербального общения, перцептивных навыков восприятия и

представления, установления взаимопонимания, понимание себя, изучение основ психофизиогномики, отработку коммуникативных навыков.

Перечень необходимых для тренинга материалов и оборудования: фотопортреты людей (вырезки из журналов); ручки, бумага; стулья; ковёр.

Занятие №1. Знакомство.

Цель: познакомиться с участниками программы, ознакомить их с правилами и принципами тренинга.

Упражнение «Цвет моего состояния».

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Упражнение «Чувства по кругу».

Цель: развитие возможности участника в области вербализации чувств и состояний.

Упражнение «Ситуация».

Цель: развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Занятие № 2. Формирование эмпатии.

Цель: создание условий для формирования эмпатии.

Упражнение «Визуальное чувствование».

Назначение: совершенствование перцептивных навыков восприятия представления.

Упражнение «Говорящие жесты».

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Упражнение «Заблудившийся рассказчик».

Цель: развитие активного слушания.

Занятие № 3. Развитие взаимопонимания.

Цель: Развитие навыков взаимопонимания и эмпатии.

Упражнение «Через стекло».

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Упражнение «Да».

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Упражнение «Подстройка под позу».

Цель: развитие эмпатии на невербальном уровне.

Занятие № 4. Уверенность в себе.

Цель: способствовать развитию уверенности в себе в процессе общения.

Упражнение «Зеркало».

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, преодоление неуверенности.

Упражнение «Спор».

Цель: совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Медитация.

Цель: релаксация.

Занятие № 5. Контакт с собой.

Цель: развитие навыков самоконтроля.

Упражнение «Зеркало со спичками».

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, преодоление неуверенности.

Упражнение «Установление и поддержание контакта».

Цель: установление контакта в общении; понимание своего состояния и его презентация, а также понимание состояния других людей, сопереживание.

Упражнение «Каруселька».

Цель: Установление доброжелательных отношений, развитие эмпатии.

Занятие № 6. Развитие эмпатии вербальным и невербальным способом.

Упражнение «Вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний».

Цель: описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, удивления, отвращения, гнева, страха, страдания, на которые каждый член группы ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

Упражнение «Перекрывание реальностей».

Цель: релаксация.

Упражнение «Невербальное выражение эмоций и «чтение» по невербальным признакам».

Цель: развитие эмпатии на невербальном уровне.

Занятие № 7. Тактильная эмпатия.

Цель: Развитие эмпатии при помощи прикосновений.

Упражнение «Передача чувства по кругу».

Цель: развитие эмпатии на кинестетическом уровне.

Упражнение «Прикосновение».

Цель: передать и почувствовать чувство через прикосновение.

Медитация.

Цель: релаксация.

Занятие № 8. Позитивное общение.

Цель: создание условий для позитивного общения.

Упражнение «Комплимент с мячом».

Цель: улучшение атмосферы и сокращение дистанции в общении.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие».

Цель: создание позитивного настроения, сокращение дистанции в общении.

«Моль».

Цель: снятие барьеров, поднятие настроения, движение.

Упражнение «Зеркало».

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, преодоление неуверенности.

Занятие № 9. Понимание других людей.

Цель: Закрепление навыков эмпатии.

Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: закрепление навыков эмпатии.

Упражнение «Побег из тюрьмы».

Цель: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Упражнение «Выход из контакта».

Цель: формирование навыков и умений общения с разными людьми.

Занятие № 10. Эмпатия на вербальном уровне.

Цель: формирование эмпатии на вербальном уровне.

Упражнение «Алфавит».

Цель: развитие эмпатии на вербальном уровне.

Упражнение «В самолёте».

Цель: развитие эмпатии на вербальном уровне с разными людьми.

Упражнение «Представление».

Цель: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Занятие № 11. Мы похожи, и мы такие разные.

Цель: показать насколько мы похожи и насколько также сильно различаемся.

Упражнение «Мы похожи».

Цель: повышение доверия друг к другу между участниками.

Упражнение «Я отличаюсь от тебя».

Цель: развитие коммуникативных навыков, толерантности, эмоциональной рефлексии.

Упражнение «Замороженный».

Цель: тренировка навыка саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Занятие № 12. Взаимодействие на невербальном уровне.

Цель: закрепление навыков взаимодействия на невербальном уровне.

Упражнение «Зеркало».

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, преодоление неуверенности.

Упражнение «Сообщение».

Цель: развитие коммуникативных навыков на невербальном уровне.

Медитация.

Цель: релаксация.

Занятие № 13. Невербальная эмпатия.

Цель: закрепление навыков эмпатии на невербальном уровне.

Упражнение «Приветствие».

Цель: развитие коммуникативных навыков на невербальном уровне.

Упражнение «Жесты».

Цель: развитие коммуникативных навыков на вербальном и невербальном уровне.

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие коммуникативных навыков на невербальном уровне.

Занятие № 14. Невербальное общение.

Цель: закрепление навыков общения на невербальном уровне.

Упражнение «Эмоциональное состояние».

Цель: развитие коммуникативных навыков на невербальном уровне.

Упражнение «Этюды».

Цель: развитие коммуникативных навыков на невербальном уровне.

Упражнение «Принудительное слушание».

Цель: развитие навыков активного слушания.

Таким образом, реализованная нами программа строится на четырнадцати уроках, каждый длительностью в один академический час. В её рамках использовались разнообразные методики, такие как психогимнастические упражнения, групповые беседы и ролевые игры. Основной целью разработанной нами программы является целенаправленное формирование у студентов факультета психологии эмпатических навыков в контексте тренинга, ориентированного на развитие коммуникативных умений.

В процессе реализации программы мы решали следующие задачи: повышение уровня эмпатии у студентов, так как это ключевой компонент профессионального успеха будущих психологов; помогали студентам освоить навыки эмпатии, обучали их понимать и сопереживать чувства и переживания других людей. Мы считаем, что эти навыки не только обогатят их личную жизнь, но и сделают их более компетентными и эффективными специалистами в области психологии, способными на более глубокое и продуктивное взаимодействие с клиентами и коллегами.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений был проведен формирующий этап эксперимента на той же группе выборки.

В результате диагностики перед реализацией программы формирования нами было установлено, что более половины группы выборки имеют склонность к среднему и низкому уровням эмпатии. По результатам реализации программы, мы видим следующие результаты диагностики.

Анализ результатов полученный в после реализации формирующего эксперимента по методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко) представлен на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

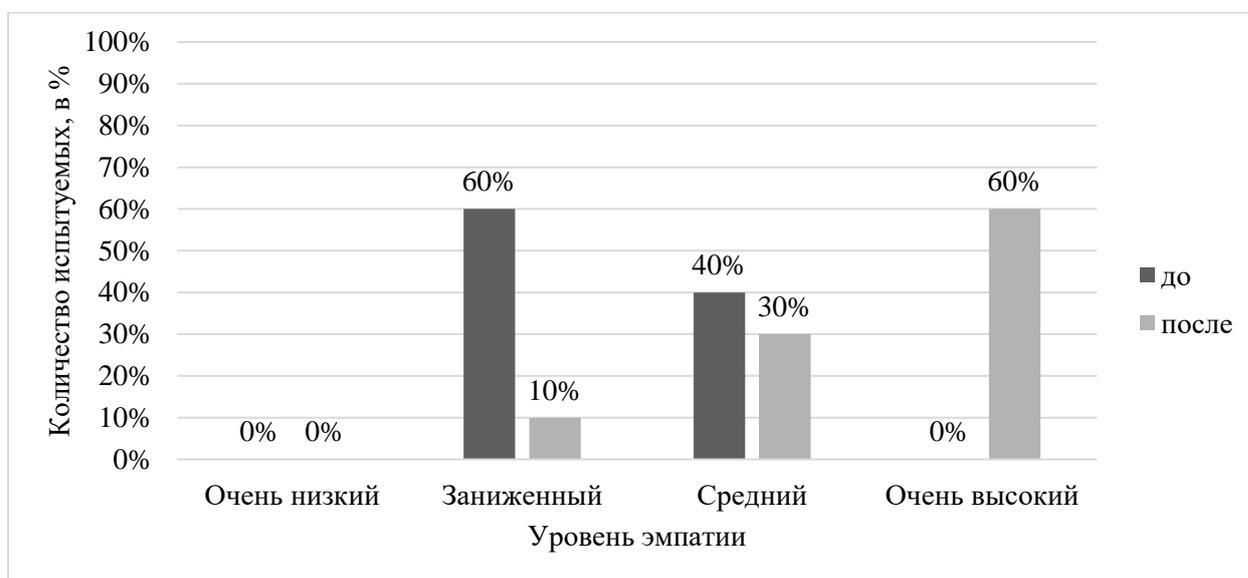


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко) до и после реализации программы

Представленные на рисунке результаты говорят о том, что в группе испытуемых преобладает очень высокий уровень эмпатии. 60 % (12 человек) обладают очень высоким уровнем эмпатии, что говорит об их достаточном сильном восприятии чувств окружающих людей. 30 % (6 человек) имеют средний уровень эмпатии, что может говорить об их склонности делать выводы о людях, опираясь на их поступки, а не на личные впечатления. 10 % (2 человека) имеют заниженный уровень эмпатии, что может проявляться как не внимательности в общении, а в некоторых случаях даже и проявлении негативных эмоции, как реакции на излишнее проявление чувств собеседником. В группе испытуемых не выявлены студенты факультета психологии с очень низким уровнем эмпатии.

Анализ результатов исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии, полученный после реализации программы формирования по методике «Шкала эмоционального отклика»

(А. Меграбян, Н. Эпшейн) представлен на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

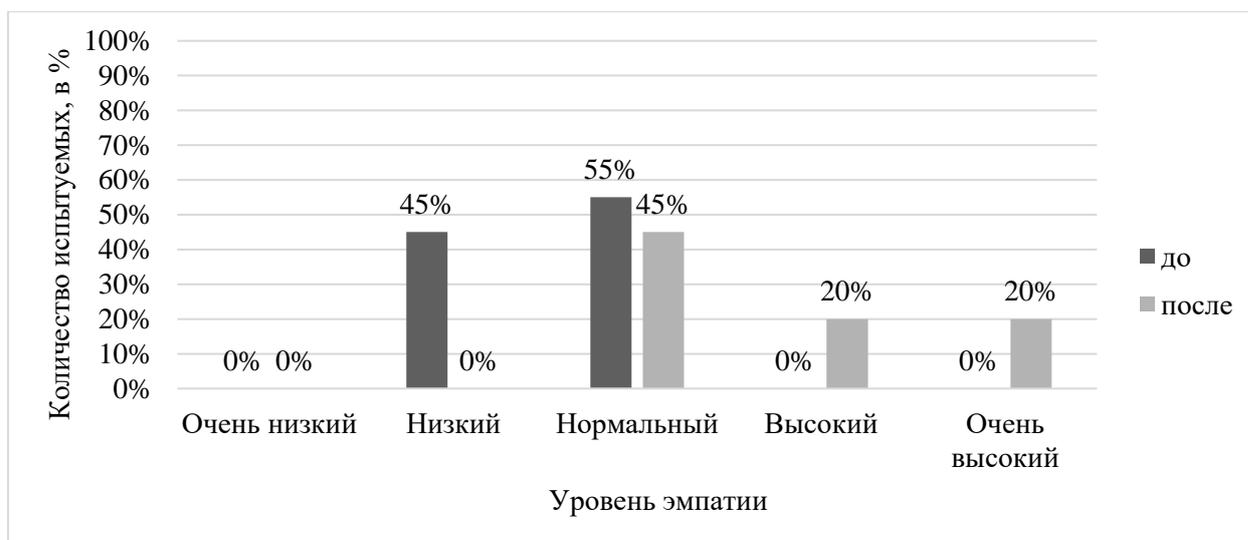


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн) до и после реализации программы

Как видно из рисунка 7, в данной группе испытуемых после реализации программы формирования преобладает нормальный уровень эмпатии, он выявлен у 45 % (9 человек). Данные исследования говорят о том, что эти студенты факультета психологии внимательны и терпеливы в общении с другими людьми и умеют слушать собеседника. Также после реализации программы формирования у 35 % (7 человек) уровень эмпатии стал высоким. У 20 % (4 человека) уровень эмпатии в результате реализации программы формирования вырос до очень высокого уровня, что в свою очередь доказывает положительную динамику и результативность проведенных мероприятий. В группе испытуемых не выявлены очень низкий и низкий уровни эмпатии.

Анализ результатов исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии, полученных по методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов) после реализации программы формирования, представлен на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

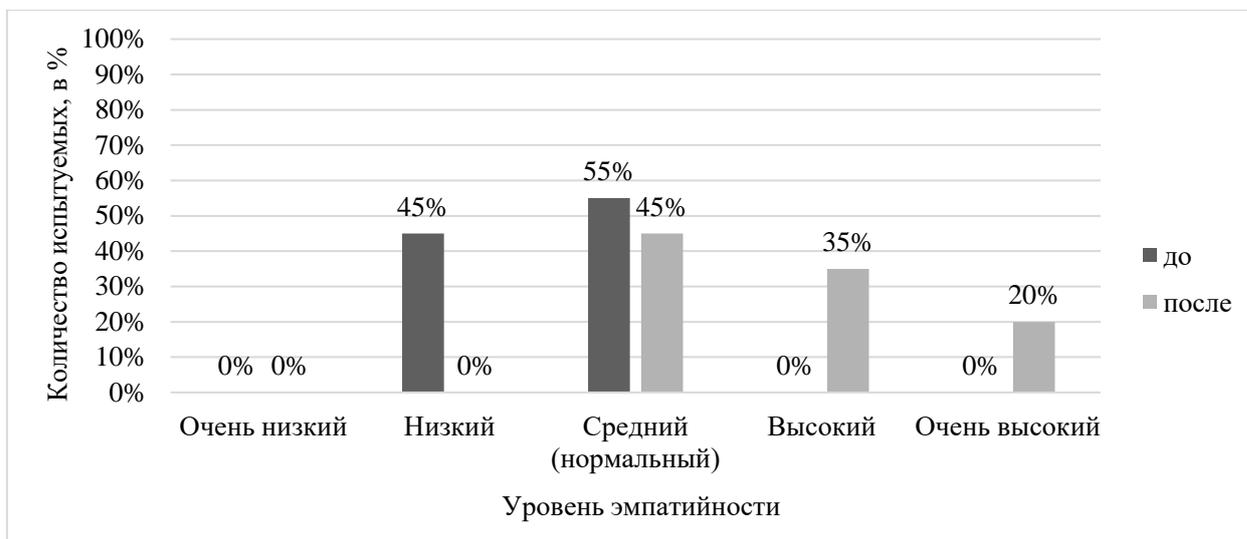


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов) до и после реализации программы

Проанализировав полученные результаты после реализации программы формирования эмпатии студентов факультета психологии, мы пришли к выводу, что в данной группе испытуемых большинство студентов обладают средним уровнем эмпатии – 45 % (9 человек). Они не являются «черствыми» людьми, но в тоже время не относятся к числу особо чувствительных людей. В данной группе студентов факультета психологии также выявлен высокий уровень эмпатии у 35 % (7 человек), что говорит о положительном влиянии реализованных мероприятий. Также в группе испытуемых выявлены студенты с очень высоким уровнем эмпатии, что подтверждает нашу гипотезу. В группе испытуемых не выявлены очень низкий и низкий уровни эмпатии.

Для того, чтобы подтвердить нашу гипотезу, мы воспользуемся методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона и сопоставим результаты диагностики уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн), сравним показатели «до» и «после» реализованной нами программы формирования эмпатии. Расчет критерия представлен в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

$H_0$  – интенсивность сдвигов показателей эмпатии студентов факультета психологии в направлении увеличения не превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей эмпатии студентов факультета психологии.

$H_1$  – интенсивность сдвигов показателей эмпатии студентов факультета психологии в направлении увеличения превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей эмпатии студентов факультета психологии.

Полученный результат:  $T_{\text{Эмп}} = 0$

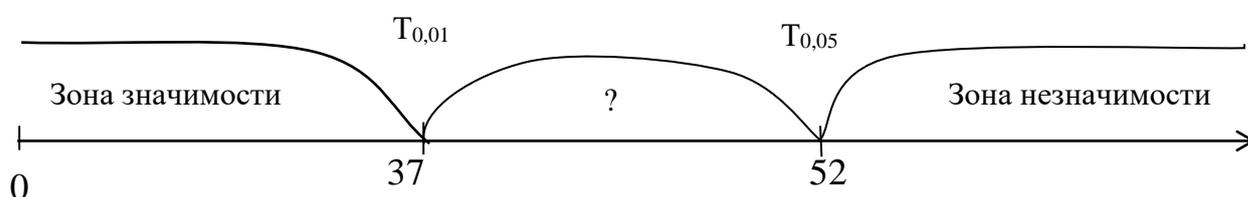


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученное значение  $T_{\text{Эмп}}$  находится в зоне значимости, принимаем гипотезу  $H_1$ . Показатели эмпатии студентов факультета психологии изменились в направлении увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам и студентам по формированию эмпатии студентов факультета психологии

Развитие навыка эмпатии индивидуально для каждого человека и зависит от различных факторов. Например, наше сопереживание активизируется по отношению к людям, которые похожи на нас. Но как стать более эмпатичным?

Самостоятельное развитие этого навыка возможно при условии следования определенным рекомендациям. Их можно найти, например, в научных и практических исследованиях [32, с. 144].

Так, первая рекомендация заключается в том, чтобы обращать внимание на вербальные и невербальные сигналы собеседника. Важно слушать интуицию и не игнорировать свои эмоции.

Вторая рекомендация подразумевает не только умственное слушание, но и эмоциональное восприятие того, что говорит человек. Нужно проявлять искреннее сопереживание, а не просто поддерживать диалог ради диалога.

Третья рекомендация связана с тем, что важно быть своими мыслями и вниманием полностью настоящими и присутствующими в данный момент. Не стоит создавать закрытую позу, дабы не создавать барьер между собеседниками. Это может помочь не только стать более эмпатичным, но и позволит лучше понимать людей вообще.

Умение эффективно общаться с людьми – это важный навык, который может принести немало пользы в жизни. Однако, чтобы добиться хороших результатов в общении с другими людьми, нужно соблюдать определенные правила. В частности, не стоит навязывать свою точку зрения в разговоре, ведь каждый человек имеет право на свое мнение и собственные мысли.

Кроме того, не следует переводить разговор на себя и интересоваться только своими проблемами. Слушайте собеседника внимательно, покажите ему, что вы его услышали и поняли. Оказывайте уважение к мнению других людей, даже если вы с ним не согласны.

Чтобы развивать эмпатию и улучшать свое общение с другими людьми, интересуйтесь их жизнью и хобби, узнавайте новое и расширяйте свой кругозор. И не забывайте, что одно слово может нанести рану в чувствах другого человека. Поэтому очень важно замечать, когда собеседник не в настроении для разговора и проявлять к этому уважение.

Ниже рассмотрим рекомендации для психологов и педагогов, которые помогут им развивать эмпатию у пациентов [53, с. 123].

Развитие эмпатии – это долгий и не простой процесс, который требует усилий и терпения. Однако, чтобы помочь другому человеку стать более

эмпатичным, необходимо сначала развивать его познавательно-когнитивную сферу. Важно обратить внимание на такие психические процессы, как речь, мышление, память, восприятие, внимание, воображение, представление, ощущение, и многие другие. Для этого необходимо использовать различные методики: тесты, игры, и тренинги.

Чтобы пробудить у другого человека способность к эмпатии, нужно помочь ему осознать свой эмоционально-чувственный опыт. На помощь могут прийти различные методики, которые позволяют расширить эмоциональные состояния и ощущения. Это могут быть специальные упражнения и игры, при помощи которых можно воспроизвести у человека определенные эмоциональные состояния и стимулировать их.

Для реализации этих методик важно уделять достаточно времени каждому человеку в индивидуальном порядке. Поэтому рекомендуется тщательно следить за реакцией на методики, быть готовым к адаптации каждой методики под особенности конкретного человека. Важно также понимать, что развитие эмпатии не является единственной задачей, поэтому необходимо главным образом учиться слушать и понимать других людей, опираться на индивидуальный подход. В конечном счете, любой методика будет успешной только тогда, когда ее результат полностью соответствует ожиданиям и потребностям каждого конкретного человека.

Столкнувшись с необходимостью выразить свои эмоции и чувства, существует множество методик, которые могут помочь в этом. Одним из примеров такой методики может быть создание эмоционального словаря. Лидер (ведущий) предлагает упражнение, в котором участники создают список разных эмоций и ощущений, чтобы иметь возможность выражать свои чувства точнее и эффективнее.

Большой список эмоций можно легко найти в интернете – психологи отмечают от 200 до 500 эмоциональных состояний. Но важно отметить, что болезненные эмоции также можно разделить на тяжелые и легкие. Например, гнев, фрустрация и раздражение могут быть тяжелыми

эмоциями, в то время как печаль, вина, пустота и низкая самооценка могут относиться к легким. Различение между этими типами эмоций также может помочь выражать свои чувства более точно и осознанно, а не только выяснять их причины.

Таким образом, развивать эмпатию можно как самостоятельно, так и при специализированной помощи психолога.

Развитие эмпатии у студента факультета психологии – это не просто механический процесс, а сложный синтез различных факторов. Этот процесс требует накопления количественных и качественных изменений в различных структурных компонентах эмпатии. Такие изменения, в свою очередь, зависят от многих внутренних и внешних факторов, таких как жизненный опыт студента, его учебно-профессиональный опыт и система отношений, в которую он включен.

Один из важнейших этапов развития эмпатии у будущих педагогов – это мотивационный этап. На этом этапе студентам необходимо понимать, какая роль эмпатии в их профессиональной деятельности. Для этого они должны быть готовы к тому, чтобы открыто и честно рассматривать множество различных вопросов и проблем.

Также важен когнитивно-содержательный этап – на этом этапе студенты начинают активно учиться и осознавать, что эмпатия может стать важным инструментом для решения многих профессиональных задач.

Деятельностный этап – это, безусловно, самый сложный этап. На этом этапе студенты уже должны быть готовы применять свои знания и навыки в реальных профессиональных ситуациях. Для этого необходимо постоянно практиковать свои навыки в различных областях, открыто и честно обсуждать свои ошибки и проводить собственную рефлекссию.

Контрольно-рефлексивный этап – это последний этап развития эмпатии. Он включает в себя постоянный контроль и анализ того, как студенты используют свои знания и навыки в реальных профессиональных

ситуациях. Он поможет им дорабатывать свои недостатки и стать настоящими профессионалами своего дела.

В процессе обучения эмпатии студенты проходят через четыре этапа развития этого качества. На первом мотивационном этапе формируется интерес и желание развивать эмпатию. На следующем этапе когнитивно-содержательного знакомства студенты изучают функции эмпатии педагога и узнают о различных методах диагностики.

После этого наступает деятельностный этап, в ходе которого студентам предстоит применять теоретические знания на практике. Им нужно будет самостоятельно проявлять эмпатию в различных условиях и при разнообразных задачах.

В конце обучения на контрольно-рефлексивном этапе проводится внешняя оценка развития эмпатии у студентов.

Эти этапы помогают студентам активно развивать свою эмпатию, научиться понимать других людей, сочувствовать им и эффективно работать в команде. Развитие эмпатии учитывается во многих профессиях, особенно в сфере социальных и медицинских услуг, где благодаря этому качеству возможно более качественное оказание услуг и лечения.

Формирование эмпатии – это сложный процесс, который зависит от многих факторов. Изучив их, можно определить, что наибольшее влияние на эмпатию оказывают социально-психологические и психологические факторы.

Начнем с социально-психологических аспектов. Если говорить о взрослых, то пол и возраст субъектов могут играть важную роль в формировании эмпатии. Также важно учитывать взаимоотношения в семье или в коллективе, а также другие социальные факторы.

Однако психологические факторы влияют на формирование эмпатии не менее, чем социальные аспекты. Психологическая дистанция между индивидами – один из главных факторов в формировании эмпатии. Также

значимым фактором является симпатия между людьми, их физическая привлекательность и степень сходства по интересам и взглядам на жизнь.

Итак, можно заключить, что формирование эмпатии – это сложный, многогранный процесс, который зависит как от социально-психологических, так и психологических факторов. Чтобы развивать свою эмпатию, необходимо учитывать все эти аспекты, особенно в общении с людьми в разных ситуациях – от работы до повседневного общения [62, с. 33].

Развитие эмпатии у педагогов-психологов – это сложный процесс, который имеет несколько уровней. Один из таких уровней – это уровень рефлексии, который позволяет понимать личностные особенности и эмоциональные состояния людей. Но как можно достичь этой цели и улучшить свои навыки эмпатии?

Множество методик могут быть использованы для развития эмпатии у будущих педагогов-психологов. Одним из таких методов является игра «Скульптор и глина». В этой игре один участник является «скульптором», а другой – «глиной». Для того, чтобы скульптор смог воплотить свой замысел, глине нужно полностью вжиться в эту идею и почувствовать эмоции скульптора.

Данный метод анализа помогает студентам размышлять о гуманной миссии педагога и понимать, что эмпатия является неотъемлемой частью их профессии. Кроме того, развитие эмпатии помогает создать более теплую и доверительную атмосферу в классе и помогает педагогу лучше понимать своих учеников и их потребности.

Не стоит забывать, что развитие эмпатии – это процесс непрерывный, который требует времени и упорства. Однако, улучшение этих навыков принесет значительную пользу не только педагогу, но и его ученикам, родителям и всему коллективу школы.

Все мы знаем, что со временем некоторые наши когнитивные функции начинают утрачиваться. Одним из таких аспектов является

способность к эмпатии. В студенческом возрасте у нас есть возможность укрепить эмпатийные качества и научиться понимать чужие эмоции и чувства.

Быть эмпатичным – это не только уметь сочувствовать, но также и понимать, в чем нуждается собеседник и насколько важно выслушать его. Зачем ждать пока способность к эмпатии снизится настолько, что мы начнем чувствовать себя отреченными от окружающего мира? Нам нужно развивать и укреплять нашу эмпатию на протяжении жизни.

Также важно помнить, что эмпатия не только улучшает наши отношения с окружающими, но и помогает нам самим улучшить свое состояние. Сочувствие и поддержка, которые мы можем предоставить другим людям и которые они могут вернуть нам, помогают нам чувствовать себя более связанными и довольными жизнью. Поэтому, позвольте себе быть более эмпатичным в вашей жизни и экспериментируйте с новыми способами укрепления этого важного качества.

Для того, чтобы стать более эмпатичным, необходимо не только ознакомиться с рекомендациями, но и пройти комплекс занятий. Этот комплекс включает в себя как теоретическую, так и практическую части.

В теоретической части участникам предоставляются лекции, которые помогают более глубоко понимать эмоции другого человека, находить пути их разрешения и в конечном итоге – лучше устанавливать контакт с окружающими.

А практическая часть включает в себя игры, которые направлены на развитие эмпатии. Одна из таких игр – «Поглаживание», где участники обходятся по кругу и произносят какое-то приятное слово о другом человеке. Это помогает не только укрепить коммуникацию в группе, но и подтолкнет к мысли о том, как сказать что-то приятное другому человеку и вызвать у него положительную реакцию.

Также очень важно использовать обращение по имени, так как это помогает в установлении контакта и создает атмосферу доверия. А

выражение чувств через речь помогает не только самому выразить свои эмоции, но и позволяет более точно оценить эмоциональное состояние собеседника.

Но самым необходимым компонентом является «активное слушание». Только так можно научиться воспринимать эмоции другого человека и понимать его точку зрения. Задавать вопросы и внимательно слушать ответы, подтверждать своими словами понимание и демонстрировать, что вы готовы действительно выслушивать – все это необходимо для эффективного общения и укрепления отношений.

Для успешного проведения занятий по психологии общения, необходимо позаботиться о знакомстве участников группы. Первое занятие нацелено на общее знакомство и создание доверительной атмосферы в группе. Кроме того, можно провести лекции на такие темы, как введение в психологию общения или профессиональная коммуникативная компетентность педагога-психолога.

Помимо общеизвестных правил проведения занятий для знакомства группы, каждая группа может иметь и свои особенности, и правила. Важно учитывать индивидуальные потребности группы и адаптировать методики и подходы под нее.

Новые подходы и методы в области психологии общения позволяют разработать более эффективные методики для проведения занятий. Они создают условия для успешного формирования коммуникативных навыков и умений участников группы, что положительно сказывается на их личностном росте и развитии профессионализма [21, с. 84].

Занятия в классе могут быть не только информативными, но и интерактивными. Разнообразие упражнений и игр помогает студентам сохранять внимание и активно участвовать в процессе обучения.

Игра «Благородный поступок» – одна из таких игр. Она развивает эмоциональную сферу и моральные принципы участников. Ведущий инициирует воспоминание о благородных поступках, которые совершали

участники в своей жизни – поступках, где участник жертвовал своими личными интересами ради другого человека. Такие истории помогают понять, как важно быть добрым и готовым помогать окружающим.

Если кто-то из студентов не желает делиться своей историей, то это не проблема. Главное, чтобы каждый студент был готов поделиться своими историями по собственной инициативе. Это позволяет участникам быть более открытыми и откровенными друг с другом, показать свою личность и свою готовность стать лучше. В конечном итоге, это помогает каждому студенту поверить в свои силы и возможности. В процессе выполнения упражнения, группа не только улучшает свои качества взаимодействия, но и приобретает новые навыки моторной рефлексии. Это позволяет участникам лучше понимать друг друга, находить общий язык и добиваться достижения общих целей.

Анализ условий, улучшающих установление контакта и понимания взаимодействия, также является важным результатом выполнения упражнения. Благодаря этому, группа может лучше определить свои сильные и слабые стороны в коммуникации и совместной работе.

Преодоление барьеров и вызовов, возникающих в ходе диадного взаимодействия, также является ключевой задачей, которую решает группа в процессе выполнения упражнения. Именно благодаря этой работе, группа может достичь новых высот в ее взаимодействии, создать более эффективный и продуктивный коллективный опыт [21, с. 87].

Один из методов работы со студентами – использование приемов из психодраммы, которые помогают им развивать эмпатию и умение ставить себя на место других людей. Приемы такие, как «Смена ролей», «Зеркальное отражение» и «За спиной», помогут студентам уметь проявлять сочувствие и понимание вместо упреков и оскорблений. Они могут быть полезны не только в учебной среде, но и в повседневной жизни.

При использовании «Смены ролей» студенты играют роли друг друга и смотрят на проблемы, которые возникают с разных точек зрения. Это помогает им увидеть ситуацию с другой стороны и лучше понять друг друга.

Прием «Зеркальное отражение» позволяет студентам увидеть, как их поведение может повлиять на других людей. Они могут увидеть, насколько их жесты и выражения лица могут быть мощным инструментом в общении.

Наконец, «За спиной» – это прием, при котором студенты говорят друг о друге, используя только положительные характеристики. Это поможет им почувствовать уважение и доверие к друг другу.

Все эти приемы могут помочь студентам развить навыки эмпатии и понимание. Это важный шаг в развитии личности, который поможет им стать лучшими людьми и лучшими профессионалами [11, с. 4].

Метод драматерапии применяется в группе для достижения нескольких целей. Среди них – формирование новых знаний и умений, создание начальных условий для развития профессиональных качеств студентов и стимулирование процесса саморазвития.

Один из методов драматерапии, направленный на развитие эмпатии, – «Неоконченные ситуации». Задания включают в себя обстоятельства, связанные с будущей педагогической деятельностью студентов, и героями являются сами студенты, педагоги и родители.

Разыгрывая ситуации и анализируя варианты их окончания, участники группы получают вопросы для обсуждения. Какие чувства переживал герой ситуации и почему, по мнению педагога, он так поступил? Какие были мотивы героев ситуации и что можно было бы изменить в их поведении, чтобы они справились с проблемой?

Этот метод драматерапии помогает студентам развивать свои навыки эмпатии и анализа, что пригодится им в будущей профессиональной деятельности.

Развитие эмпатии является важным качеством в межличностных отношениях. Для того, чтобы развивать этот навык существует множество

упражнений, которые помогут вам лучше понимать своего собеседника. Одним из таких упражнений является «Слепой и поводырь». Это упражнение включает сотрудничество и эмпатию, так как игроки должны использовать указательные пальцы для взаимодействия.

Игроки делятся на пары, один из которых играет роль «слепаца», а другой – «поводыря». «Слепец» закрывает глаза, а «поводырь» помогает игроку без глаз – передвигаться в пространстве. Пары начинают двигаться по комнате, сопровождая каждое движение указательным пальцем.

Это упражнение улучшает коммуникацию, помогает участникам лучше понять своих партнеров и развивает навыки эмпатии. Кроме того, оно также помогает игрокам научиться следить за своим поведением и эмоциями. Затем, участники меняются ролями, что позволяет им почувствовать перспективу другого человека и увидеть свой опыт через глаза своего партнера.

Таким образом, упражнение «Слепой и поводырь» является эффективным способом развития навыков эмпатии. Оно помогает игрокам научиться доверять друг другу и лучше понимать своих партнеров, что невероятно полезно для развития здоровых и продуктивных отношений.

Развитие навыков активного слушания и эмпатического понимания собеседника является одним из ключевых элементов развития личности. Поэтому, упражнения, которые направлены на прокачку этих навыков, имеют важное значение.

Одним из таких упражнений является «Кузнец Родион». Участникам необходимо объединиться в подгруппы, после чего им будет предложено прослушать отрывки из рассказа А. П. Чехова «Новая дача». После прослушивания, и используя фразы кузнеца Родиона, участники должны передать слова инженера Кучерова так, как их понял Родион. Это упражнение не только поможет развить умение понимания других людей, но и развивает навыки коммуникации.

Эмпатия – это способность человека увидеть мир глазами другого. Эта способность не дается с рождения, а приобретается с опытом. Личность, которая обладает этой способностью, способна постичь эмоциональное состояние своего собеседника и настроится на его волну. Научиться проникать в чужие чувства и понимать их происхождение можно через различные тренинги и упражнения, среди которых и «Кузнец Родион».

Каким образом можно развить в себе эмпатию и научиться более глубоко понимать чувства окружающих людей? Один из способов – пройти комплекс занятий, который включает в себя теоретическую и практическую части. Чтобы эмпатические способности у студентов стали более развитыми, необходимо пройти четыре этапа развития: мотивационный, когнитивно-содержательный, деятельностный и контрольно-рефлексивный.

На первом этапе мотивация становится главным двигателем развития. На этом этапе студенты узнают, почему эмпатия важна в повседневной жизни и какие преимущества она может дать.

Далее, на втором этапе, студенты учатся понимать, что именно означает эмпатия и как она проявляется в жизни человека.

Переходя на третий этап, необходимо применять полученные знания на практике. Упражнения, позволяющие расширить кругозор и наладить общение с людьми, которые находятся в незнакомой среде, будут ключевыми на этом этапе.

Наконец, на последнем, четвертом этапе, студенты научатся рефлексировать и контролировать свои эмпатические способности. Это поможет им лучше понимать свои взаимоотношения с окружающими людьми и повысит уважение к своим собеседникам.

Все эти этапы необходимы для развития и улучшения эмпатических способностей студентов. Лекции, также являются важной теоретической частью, давая им ключевые знания на каждом из четырех этапов.

### Выводы по 3 главе

Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений состоит из 14 занятий, каждое из которых длилось по 1 часу. Тренинги проходили 2 раза в неделю в течении двух месяцев.

Программа по формированию эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений основана на понимании чувств и эмоций других людей, понимании своих чувств, поднятии самооценки и снятии тревожности.

После реализации программы нами были выявлены следующие результаты:

Анализ общего уровня эмпатии после реализации программы по формированию эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений по результатам теста В.В. Бойко «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» удалось выявить следующие результаты: 60 % (12 человек) обладают очень высоким уровнем эмпатии, 30 % (6 человек) имеют средний уровень эмпатии, 10 % (2 человека) имеют заниженный уровень эмпатии, в группе испытуемых не выявлены студенты факультета психологии с очень низким уровнем эмпатии.

Анализ общего уровня эмпатии по результатам методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна выявил следующие результаты: в данной группе испытуемых после реализации программы формирования преобладает нормальный уровень эмпатии, он выявлен у 45 % (9 человек), у 35 % (7 человек) уровень эмпатии стал высоким, у 20 % (4 человека) уровень эмпатии в результате реализации программы формирования вырос до очень высокого уровня.

Анализ общего уровня эмпатии после реализации программы по формированию эмпатии у будущих педагогов-психологов по «Методика

диагностики эмпатии» И.М. Юсупова выявили следующие результаты: в данной группе испытуемых большинство студентов обладают средним уровнем эмпатии – 45 % (9 человек), также выявлен высокий уровень эмпатии у 35 % (7 человек), в группе испытуемых также выявлены студенты с очень высоким уровнем эмпатии – 20 % (4 человека).

Математическая обработка данных по Т-критерий Вилкоксона показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня эмпатии студентов факультета психологии преобладают над показателями отрицательного сдвига. Это позволяет нам сделать вывод о том, что наша программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений, способна оптимизировать уровень эмпатии у студентов факультета психологии. Гипотеза исследования верна.

Так же нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию эмпатии для педагогов и студентов факультета психологии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмпатийность – качество личности, которое проявляется в умении индивидуума сопереживать другим участникам общественной жизни.

Эмпатия заключается в способности тонко понимать чувства и эмоциональные переживания других. Многие люди обладают этим качеством с рождения.

На развитие эмпатии личности влияют различные факторы, которые психологи-педагоги условно разделили на несколько видов, которые классифицируются в зависимости от их временного промежутка формирования, личностных характеристик и т.д.

Также нами было составлено «Дерево целей» формирования эмпатии студентов факультета психологии, где генеральная цель заключается в осуществлении формирования эмпатии студентов факультета психологии.

Была построена модель формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Модель формирования эмпатии студентов факультета психологии состоит из следующих структурных компонентов: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. В работе использовались следующие методы и методики: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической и методической литературы, тестирование, эксперимент (констатирующий), тестирование при помощи методик: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн); методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов).

В ходе исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии был применен комплекс методик на выявление и изучение уровня эмпатии.

По методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко) 40 % (8 человек) обладают средним уровнем эмпатии, 60 % (12 человек) имеют заниженный уровень эмпатии, в группе испытуемых не выявлены студенты факультета психологии с очень низким и очень высоким уровнем эмпатии.

По методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн) в данной группе испытуемых преобладает нормальный уровень эмпатии, он выявлен у 55 % (11 человек). Также был выявлен низкий уровень эмпатии в группе испытуемых – 45 % (9 человек). В группе испытуемых не выявлены очень низкий, высокий и очень высокий уровни эмпатии.

По методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов) в данной группе испытуемых большинство студентов обладают средним уровнем эмпатии – 55 % (11 человек), также выявлен низкий уровень эмпатии у 45 % (9 человек), в группе испытуемых не выявлены очень низкий, высокий и очень высокий уровни эмпатии.

Полученные нами данные в результате констатирующего исследования говорят о необходимости разработки и реализации программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений. Всем испытуемым предложено участие в психолого-педагогической программе формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений.

Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений состоит из 14 занятий, каждое из которых длилось по 1 часу. Тренинги проходили 2 раза в неделю в течении двух месяцев.

Программа по формированию эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений основана на понимании чувств и эмоций других людей, понимании своих чувств, поднятии самооценки и снятии тревожности.

После реализации программы по результатам теста В.В. Бойко «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» удалось выявить следующие результаты: 60 % (12 человек) обладают очень высоким уровнем эмпатии, 30 % (6 человек) имеют средний уровень эмпатии, 10 % (2 человека) имеют заниженный уровень эмпатии, в группе испытуемых не выявлены студенты факультета психологии с очень низким уровнем эмпатии.

Анализ общего уровня эмпатии по результатам методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна выявил следующие результаты: в данной группе испытуемых после реализации программы формирования преобладает нормальный уровень эмпатии, он выявлен у 45 % (9 человек), у 35 % (7 человек) уровень эмпатии стал высоким, у 20 % (4 человека) уровень эмпатии в результате реализации программы формирования вырос до очень высокого уровня.

Анализ общего уровня эмпатии после реализации программы по формированию эмпатии у будущих педагогов-психологов по «Методика диагностики эмпатии» И.М. Юсупова выявили следующие результаты: в данной группе испытуемых большинство студентов обладают средним уровнем эмпатии – 45 % (9 человек), также выявлен высокий уровень эмпатии у 35 % (7 человек), в группе испытуемых также выявлены студенты с очень высоким уровнем эмпатии – 20 % (4 человека).

Математическая обработка данных по Т-критерий Вилкоксона показала, что интенсивность показателей положительного сдвига уровня эмпатии студентов факультета психологии преобладают над показателями отрицательного сдвига. Это позволяет нам сделать вывод о том, что наша программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в

условиях тренинга коммуникативных умений, способна оптимизировать уровень эмпатии у студентов факультета психологии. Гипотеза исследования верна.

Так же нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию эмпатии для педагогов и студентов факультета психологии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова А.В. Эмпатия как фундамент морального опыта / А.В. Абрамова // Известия Тульского университета. Гуманитарные науки. – 2017. – № 1. – С. 3-11.
2. Аكوпова М.А. Особенности развития познавательных способностей в студенческом возрасте / М.А. Аكوпова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2020. – № 12-1. – С. 22-26.
3. Алексеева Т.В. Проявление эмпатийных особенностей в юношеском возрасте / Т.В. Алексеева, В.В. Коваль, Е.П. Пескова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4(41). – С. 113-115.
4. Алиева М.Б. К проблеме современного студенчества / М.Б. Алиева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2021. – №39. – С. 51-55.
5. Басова А.Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А.Г. Басова // Молодой ученый. – 2022. – №8. – С. 254-256.
6. Бенеш Н.Л. Эмпатия как важнейшее личностное качество / Н.Л. Бенеш // Альманах современной науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 15-20.
7. Бороздина Г.В. Психология и педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений / Галина Бороздина. Москва: Юрайт, 2020. – 480 с. – ISBN 978-5-9916-2744-3.
8. Бражникова А.Н., Эмпатия как одна из составляющих нравственного будущего профессионала / А.Н. Бражникова, А.А. Зюзя // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. – №6 (76). – С. 12-16.
9. Брантова Ф.С., Представление об эмпатии в обыденном сознании у студенческой молодежи / Ф.С. Брантова, М.А. Биргеева //

Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. – № 1. – С. 78-83.

10. Ваганова О.И. Формирование педагогической эмпатии у бакалавров профессионального обучения / О.И. Ваганова, Н.В. Быстрова // Концепт. – 2021. – № 06. – С. 1-6.

11. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия : Учебное пособие для пед. вузов. Москва: Академия, 2021. – 624 с. – ISBN 978-5-7695-5004-1.

12. Гасиленко К.М. Специфика эмпатии студентов гуманитарного вуза / К.М. Гасиленко, Т.Н. Кочеткова // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 5-2. – С. 172-173.

13. Гоголева М.В. Формирование эмоциональной устойчивости студентов / М.В. Гоголева // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2019. – №1. – С. 18-22.

14. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики : Под ред. В.А. Сластенина. Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов. 3-е издание / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцев, Н.В. Ялпаева. Москва: Академия, 2021. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-5227-4.

15. Горбатова Е.А. Эмпатия: психологическая структура и механизмы реализации / Е.А. Горбатова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2018. – №1. – С.23-29.

16. Гуревич П.С. Психология и педагогика : Учебник / П.С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2021. – 480 с. – ISBN 978-5-534-04531-4.

17. Даудова Д.М. Эмпатия как психологический механизм саморазвития личности будущего психолога / Д.М. Даудова, Д.К. Аминова, А.А. Цахаева // Успехи современной науки и образования. – 2019. – Т. 3. № 4. – С. 49-51.

18. Дворникова И.Н. Студенческий коллектив как субъект личностно-профессионального воспитания будущего специалиста /

И.Н. Дворникова // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – № 7. – С. 170-174.

19. Дементьев И.В. Эмпатия: история и современность / И.В. Дементьев // Психология обучения. – 2023. – № 3. – С. 129-134.

20. Долгова В.И. Феномен эмпатии в психологических исследованиях / В.И. Долгова, Е.В. Мельник, Н.М. Петрова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 86-90.

21. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования : Учебник / Ирина Дубровина. – Москва: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. – 464 с. – ISBN 978-5-9770-0806-8.

22. Елефренко И.О. Эмпатия как основание коммуникации / И.О. Елефренко // Культурная жизнь Юга России. – 2020. – № 38. – С. 33-36.

23. Елефренко И.О. Синергетическая составляющая эмпатии / И.О. Елефренко // Фундаментальные исследования. – 2020. – №12. – С. 54-57.

24. Елефренко И.О. Синергизм эмпатии / И.О. Елефренко // Вестник МГГУ им М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2019. – №1. – С. 27-40.

25. Ермолаев-Томин О.Ю. Математические методы в психологии : учебник 5-е изд., испр. и доп. / О.Ю. Ермолаев-Томин. – Москва: Издательство Юрайт, 2016. – 511 с. – ISBN 978-5-534-04327-3.

26. Ермолова М.Ю. Что такое эмпатия: когнитивные теории и модели / М.Ю. Ермолова // Современная зарубежная психология. – 2016. – Т. 5. № 4. – С. 59-66.

27. Истратова О.Н. Психодиагностика : учебное пособие для высших учебных заведений / О.Н. Истратова. Ростов на Дону: Феникс, 2018. – 376 с. – ISBN 978-5-222-26151-4.

28. Карелин А.А. Психологические тесты / А.А. Карелин // Вестник МГГУ им М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2022. – Т.1. – С. 218.
29. Карягина Т.Д. Эмпатия как способность: структура и развитие в ходе обучения психологическому консультированию / Т.Д. Карягина, А.В. Иванова // Консультативная психология и психотерапия. – 2023. – № 4 (79). – С. 182-207.
30. Киселев А.М. Эмпатия и толерантность как важные составляющие педагогического процесса / А.М. Киселев // Актуальные проблемы современной науки. – 2018. – № 2 (40). – С. 115-117.
31. Королева М.А. Эмпатия как основная составляющая педагогической деятельности / М.А. Королева, Д.Р. Ткаченко // Новая наука: От идеи к результату. – 2019. – № 11-4. – С. 113-115.
32. Крайг Г. Психология развития : учебное пособие для высших учебных заведений / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 448с. – ISBN 5-94723-187-5.
33. Кузьмина В.П. Эмпатия в студенческом возрасте / В.П. Кузьмина // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2019. – №15. – С. 56-58.
34. Кучерявенко И.А. Изучение эмпатии у студентов-психологов с разными стратегиями поведения в межличностных отношениях / И.А. Кучерявенко // Молодой ученый. – 2021. – № 12. – С. 415-416.
35. Максимова К.Е. Эмпатия и сочувствие / К.Е. Максимова // В сборнике: Материалы студенческого научного кружка «Человек. Общество. Современность». – 2018. – № 4. – С. 133-134.
36. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т.В. Малютина // Омский научный вестник. – 2021. – № 2(126). – С. 129-133.
37. Манакова М.В. Эмпатия как профессиональное качество личности будущего педагога / М.В. Манакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 53-4. – С. 358-364.

38. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга : учебное пособие для высших учебных заведений / С.Н. Мельник. – Владивосток: Дальневосточного университета, 2018. – 32 с. – ISBN 5-89144-100-4.

39. Митасов С.Ю. Эмпатия как инструмент психологического воздействия на клиента в работе психолога / С.Ю. Митасов // Человеческий капитал. – 2021. – № 6 (102). – С. 44-49.

40. Можаяева Е.В. В фокусе – эмпатия / Е.В. Можаяева // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – Т. 25. № 2 (96). – С. 175-187.

41. Морозова А.В. Формирование эмпатии будущих педагогов посредством филологического образования / А.В. Морозова // международный журнал экспериментального образования. – 2020. – №11. – С. 121-122.

42. Мошинская Р.В. Этап реализации развития эмпатии будущих педагогов профессионального обучения в ВУЗе / Р.В. Мошинская // обучение и воспитание: методика и практика. – 2022. – №1. – С.327-331.

43. Мухаметшина О.В. Констатирующий этап экспериментальной работы по формированию коммуникативно-рефлексивной компетенции будущих менеджеров / О.В. Мухаметшина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2019. – №26. – С. 112-113.

44. Нагуманова Э.Р. Эмпатия в структуре личности будущих психологов / Э.Р. Нагуманова // В сборнике: Актуальные вопросы университетской науки сборник научных трудов. – 2017. – № 1. – С. 141-144.

45. Нелидова В.А. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога / В.А. Нелидова, Т.М. Маслова // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 3 (71). – С. 693-697.

46. Немов Р. С. Психология : Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. 5-е изд. / Р.С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2020. – 687 с. – ISBN 5-691-00233-3.
47. Новак Н.Г. Эмпатия как критерий профпригодности студентов-психологов / Н.Г. Новак, Н.М. Ткач // Сборник научных статей и материалов международной конференции. Под общей редакцией Р.В. Ершовой. – 2019. – № 3. – С. 276-281.
48. Новиков А.М. Методология : словарь основных понятий / А.М. Новиков, Д.А. Новиков. – Москва: Либроном, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-397-03756-3.
49. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для высших учебных заведений / А.А. Осипова. – Москва: ТЦ Сфера, 2018. – 509 с. – ISBN 5-89144-100-4.
50. Офоки И.В. Эмпатия и способы ее измерения / И.В. Офоки // Вестник Таджикского национального университета. – 2022. – № 3-3 (166). – С. 204-208.
51. Разаева Ж.В. Развитие эмпатии у студентов педагогических специальностей : учебно-методическое пособие / Ж.В. Разаева. – Москва: Изд.: РИО БарГУ, 2020. – 90 с. – ISBN 978-5-49807-638-6.
52. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности : учебно-методическое пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – Москва: Флинта, 2018. – 352 с. – ISBN 978-5-89349-100-5.
53. Роджерс К.Р. Гуманистическая психология. Теория и практика : учебно-методическое пособие / К.Р. Роджерс. – Москва: Изд.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013. – 456 с. – ISBN 978-5-9770-0035-2.
54. Руденко А.М. Основы психологии и педагогики: общие вопросы : Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.М. Руденко. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 125 с. – ISBN 978-5-222-25305-2.

55. Санникова А.Ю. Эмпатия эффективный инструмент общения / А.Ю. Санникова, В.П. Лаврова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – Т. 6. – С. 246–248.
56. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии : учебно-методическое пособие / Е.В. Сидоренко. – Петербург. Речь, 2003. – 346 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
57. Сизикова М.В. Эмпатия как фундаментальное измерение работы психолога-консультанта / М.В. Сизикова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 9. – С. 28-31.
58. Столяренко Л.Д. Психология : учебно-методическое пособие / Л.Д. Столяренко. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 592 с. – ISBN 978-5-49807-638-6.
59. Сутурина Ю.В. Роль эмпатии и алекситимии в педагогической деятельности преподавателей ВУЗа / Ю.В. Сутурина // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2020. – № 2. – С. 75-79.
60. Троицкая Е.А. Концепция эмпатии в зарубежной психологии конца XX – начала XXI века / Е.А. Троицкая // Вестник МГЛУ. – 2019. – №613. – С. 52-64.
61. Шабалина Л.А. Эмпатия как составляющая коммуникативной компетенции преподавателя вуза / Л.А. Шабалина // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2018. – Т. 6. № 2. – С. 108-113.
62. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология : учебно-методическое пособие / И.В. Шаповаленко. – Москва: Изд.: Юрайт. Серия: Бакалавр, 2019. – 576 с. – ISBN 978-5-534-11341-9.
63. Шкуратова А.П. Эмпатия как ключевая составляющая гуманизации обучения / А.П. Шкуратова, С.А. Васильева // Сборник конференций НИЦ Социосфера. – 2022. – №9. – С. 30-34.
64. Шнайдер М.И. Эмпатия как форма отражения другого человека / М.И. Шнайдер // Гуманизация образования. – 2021. – № 2. – С. 60-65.

65. Шубина О.А. Особенности общения в юношеском возрасте (на примере студенческой молодежи) / О.А. Шубина // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2018. – №1 (14). – С. 67-69.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики эмпатии студентов факультета психологии

#### Методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко)

##### Инструкция к тесту-опроснику Бойко.

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ «да» или «нет»).

Тестовый материал (вопросы).

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 удастся 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 со переживаний, 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.

Методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн)

Для исследования эмпатии используется методика «Шкала эмоционального отклика» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES). Этот опросник был разработан Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) и модифицирован Н. Эпштейном. С точки зрения А. Меграбяна, эмоциональная эмпатия – это способность сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, переживать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним. Как показали исследования, эмоциональная эмпатия связана с общим состоянием здоровья человека, его социальной адаптированностью и отражает уровень развития навыков взаимодействия с людьми.

Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа – как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации общения. По сравнению с исходным вариантом опросника несколько изменена шкала ответов, составлены таблицы пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки.

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

**Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика»**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| № п/п | Утверждение   | Ответ             |                         |                            |                       |
|-------|---|-------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
|       |   | Согласен (всегда) | Скорее согласен (часто) | Скорее не согласен (редко) | Не согласен (никогда) |
| 1     | Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко |                   |                         |                            |                       |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 2  | Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства                                      |  |  |  |  |
| 3  | Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать  |  |  |  |  |
| 4  | Я считаю, что плакать от счастья глупо  |  |  |  |  |
| 5  | Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей  |  |  |  |  |
| 6  | Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств   |  |  |  |  |
| 7  | Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие |  |  |  |  |
| 8  | На мое настроение очень влияют окружающие люди  |  |  |  |  |
| 9  | Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми   |  |  |  |  |
| 10 | Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки  |  |  |  |  |
| 11 | Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь  |  |  |  |  |
| 12 | Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)   |  |  |  |  |
| 13 | Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле  |  |  |  |  |
| 14 | Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь  |  |  |  |  |
| 15 | Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются   |  |  |  |  |
| 16 | Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут  |  |  |  |  |
| 17 | Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет                                  |  |  |  |  |
| 18 | Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены  |  |  |  |  |
| 19 | Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков   |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 20 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных                             |  |  |  |  |
| 21 | Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге |  |  |  |  |
| 22 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей                       |  |  |  |  |
| 23 | Я очень переживаю, когда смотрю фильм  |  |  |  |  |
| 24 | Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг               |  |  |  |  |
| 25 | Маленькие дети плачут без причины  |  |  |  |  |

### Обработка результатов

Для обработки ответов удобно воспользоваться Бланком подсчета результатов. Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов.

### Бланк подсчета результатов

| Номер утверждения | Ответ (в баллах)  |                         |                         |                       |
|-------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
|                   | Согласен (всегда) | Скорее согласен (часто) | Скорее согласен (редко) | не согласен (никогда) |
| 1                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 2                 | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 3                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 4                 | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 5                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 6                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 7                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 8                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 9                 | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 10                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 11                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 12                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 13                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 14                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 15                | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 16                | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 17                | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 18                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 19                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 20                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 21                | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 22                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 23                | 4                 | 3                       | 2                       | 1                     |
| 24                | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| 25                | 1                 | 2                       | 3                       | 4                     |
| $\Sigma$          |                   |                         |                         |                       |

### Анализ и интерпретация результатов

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 82-90 баллов – очень высокий уровень;
- 63-81 балл – высокий уровень;
- 37-62 балла – нормальный уровень;
- 36-12 баллов – низкий уровень;
- 11 баллов и менее – очень низкий уровень.

Высокие показатели по способности к эмпатии находятся в обратной связи с агрессивностью и склонностью к насилию; высоко коррелируют с покладистостью, уступчивостью, готовностью прощать других (но не себя), готовностью выполнять рутинную работу.

Люди с высокими показателями по шкале эмоционального отклика в сравнении с теми, у кого низкие показатели чаще: на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения; более эмоциональны, чаще плачут; как правило, имели родителей, которые проводили с ними много времени, ярко проявляли свои эмоции и говорили о своих чувствах; проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь; демонстрируют affiliативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений); менее агрессивны; оценивают позитивные социальные черты как важные; более ориентированы на моральные оценки.

Умение сопереживать другим людям – ценное качество, однако при его гипертрофии может формироваться эмоциональная зависимость от других людей, болезненная ранимость, что затрудняет эффективную социализацию и даже может приводить к различным психосоматическим заболеваниям.

Люди со средним (нормальным) уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Люди с низким уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

Выбор неэффективных поведенческих стратегий может быть следствием личностных особенностей человека или свидетельством незнания им деятельных форм участия в жизни других людей. Для развития эмпатических способностей нужно совершенствовать коммуникативные навыки, особенно умение слушать другого, перефразировать, отражать и отзеркаливать эмоции. Очень полезны тренинги асертивности, «гимнастика чувств».

Методика «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов)

Процедура проведения.

Эмпатия (сопереживание) – это принятие тех чувств, которые испытывает другой человек, так же, как если бы они были его собственными; эмоциональная отзывчивость человека, эмоциональный отклик, который осуществляется как в элементарных рефлекторных), так и в высших личностных формах сочувствия, сопереживания, сорадования). В высших личностных формах эмпатии выражается отношение человека к другим людям. Эмпатия является необходимым условием формирования нормальных взаимоотношений личности и группы (учебного класса, студенческой группы,

производственной бригады). Она рассматривается как профессионально важное качество психолога, педагога, консультанта, психотерапевта.

Данная методика позволяет выявить пять уровней развития эмпатии: очень высокий, высокий, средний (нормальный) низкий и очень низкий.

В опросник введена также «Степень откровенности».

Стремится ли испытуемый выглядеть лучше, чем он есть в действительности. Опросник состоит из 36 утверждений. Испытуемый читает опросник и ставит против того или иного утверждения:

- в случае полного согласия «да, всегда» - 5 баллов;
- в случае «почти всегда» - 4 балла;
- «часто» - 3 балла;
- «иногда» - 2 балла;
- «нет, никогда» - 1 балл.

При ответе «не знаю» ставится 0 баллов.

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покаленного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

#### Обработка и интерпретация результатов

Обработка и интерпретация результатов проводится в соответствии с ключами, т. е. порядковыми номерами утверждений, включенных в опросник: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Все баллы, полученные по этим ключам, суммируются и соотносятся со шкалой эмпатийных тенденций:

82-90 баллов – очень высокий уровень эмпатийности;

63-81 балл – высокий уровень эмпатийности;

37-62 балла – средний (нормальный) уровень эмпатийности;

12-36 баллов – низкий уровень эмпатийности;

11 и менее баллов – очень низкий уровень эмпатийности.

Кроме этого, обрабатываются ключи, отражающие шкалу «Степень откровенности».

Если испытуемый на некоторые ключи: 3, 9, 11, 13, 28, 36 – ответил «не знаю», а также не пометил пункты: 11, 13, 15, 27 – ответами «да, всегда», это говорит об отсутствии откровенности. Если по всем перечисленным утверждениям испытуемый дал не более трех искаженных ответов, результатам тестирования можно доверять, при четырех – уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можно считать, что работа выполнена напрасно.

Самый высокий уровень эмпатийности характеризуется болезненным чувством сопереживания. Эти люди в общении, как барометр, тонко реагируют на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Им трудно от того, что окружающие используют их в качестве громоотвода, обрушивая на них свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуют себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют им свои тайны и идут за советом. Нередко испытывают комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты: не только словом, но даже взглядом боятся задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает их. В то же время сами очень ранимы. Могут страдать при виде покаленного животного. Большая впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни они бывают близки к невротическим срывам.

Высокий уровень эмпатийности характеризуется высокой чувствительностью к проблемам окружающих, великодушием, склонностью многое им прощать.

Представители этого уровня эмпатийности эмоционально отзывчивы, быстро устанавливают контакты и находят общий язык с другими людьми. Окружающие ценят их задушевность. Они стараются не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносят критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяют своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитают работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаются в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах они не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести их из равновесия.

Нормальный (средний) уровень эмпатийности присущ подавляющему числу людей. Окружающие не могут назвать их «толстокожими», но в то же время они не относятся к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. В общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряют терпение. Предпочитают деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следят за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми, поступки которых для них иногда становятся неожиданными. У них нет раскованности чувств, и это мешает полноценному восприятию людей.

Низкий уровень эмпатийности характеризуется затруднениями в установлении контактов с людьми. Представители этого уровня неуютно чувствуют себя шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся им непонятными и лишены смысла. Отдают предпочтение единенным занятиям, конкретным делам, а не работе с людьми. Они сторонники точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у них мало друзей, а тех, кто есть, ценят больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят им тем же. Бывает, когда они чувствуют свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют их своим вниманием. Но это поправимо, если они станут более открытыми и будут пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

Очень низкий уровень эмпатийности характеризуется ее неразвитостью.

Представители этого уровня эмпатийности затрудняются первыми начать разговор, держатся особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше их. В межличностных отношениях нередко оказываются в неловком положении. Во многом не находят взаимопонимания с окружающими. Любят острые ощущения, спортивные состязания предпочитают искусству. В деятельности слишком центрированы (направлены) на себя. Они могут быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядят в лучшем свете. С иронией относятся к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносят критику в свой адрес, хотя могут на нее бурно не реагировать. Им необходима гимнастика чувств.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии по методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко)

| № исп. | Бал. эмп.   | Канал эмпатии |       |      |      |       |         |
|--------|---|---------------|-------|------|------|-------|---------|
|        | Общ.  | Рац.          | Эмоц. | Инт. | Уст. | Прон. | Индент. |
| 1      | 17  | 3             | 6     | 2    | 1    | 3     | 2       |
| 2      | 21  | 5             | 3     | 4    | 6    | 1     | 2       |
| 3      | 27  | 6             | 4     | 5    | 4    | 3     | 5       |
| 4      | 23  | 5             | 4     | 3    | 4    | 4     | 3       |
| 5      | 19  | 3             | 2     | 4    | 3    | 4     | 3       |
| 6      | 18  | 3             | 2     | 3    | 4    | 2     | 3       |
| 7      | 23  | 5             | 4     | 3    | 4    | 4     | 3       |
| 8      | 21  | 5             | 3     | 4    | 6    | 1     | 2       |
| 9      | 16  | 3             | 5     | 2    | 1    | 3     | 2       |
| 10     | 20  | 3             | 2     | 4    | 3    | 4     | 4       |
| 11     | 28  | 6             | 4     | 5    | 4    | 4     | 5       |
| 12     | 24  | 6             | 4     | 3    | 4    | 4     | 3       |
| 13     | 15  | 3             | 4     | 2    | 1    | 3     | 2       |
| 14     | 19  | 3             | 2     | 4    | 3    | 4     | 3       |
| 15     | 21  | 5             | 3     | 4    | 6    | 1     | 2       |
| 16     | 18  | 3             | 2     | 3    | 4    | 2     | 3       |
| 17     | 20  | 3             | 2     | 4    | 3    | 4     | 4       |
| 18     | 23  | 5             | 4     | 3    | 4    | 4     | 3       |
| 19     | 22  | 3             | 2     | 4    | 3    | 4     | 6       |
| 20     | 24  | 6             | 4     | 3    | 4    | 4     | 3       |
| Итого: | Очень высокий уровень эмпатии – 0 человек;<br>Средний – 8 человек;<br>Заниженный – 12 человек;<br>Очень низкий – 0 человек. |               |       |      |      |       |         |

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн)

| № исп. | Баллы  | Уровень эмпатии |
|--------|--|-----------------|
| 1.     | 31   | Низкий          |
| 2.     | 60   | Средний         |
| 3.     | 61   | Средний         |
| 4.     | 53   | Средний         |
| 5.     | 36   | Низкий          |
| 6.     | 25   | Низкий          |
| 7.     | 49   | Средний         |
| 8.     | 57   | Средний         |
| 9.     | 21   | Низкий          |
| 10.    | 19   | Низкий          |
| 11.    | 43   | Средний         |
| 12.    | 39   | Средний         |
| 13.    | 26   | Низкий          |
| 14.    | 14   | Низкий          |
| 15.    | 53   | Средний         |
| 16.    | 21   | Низкий          |
| 17.    | 23   | Низкий          |
| 18.    | 54   | Средний         |
| 19.    | 42   | Средний         |
| 20.    | 46   | Средний         |
| Итого  | Очень высокий уровень – 0 человек;<br>Высокий уровень – 0 человек;<br>Нормальный уровень – 11 человек;<br>Низкий уровень – 9 человек;<br>Очень низкий уровень – 0 человек. |                 |

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии по методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов)

| № исп. | Баллы   | Уровень эмпатийности |
|--------|---|----------------------|
| 1.     | 25  | Низкий               |
| 2.     | 37  | Средний              |
| 3.     | 39  | Средний              |
| 4.     | 41  | Средний              |
| 5.     | 13  | Низкий               |
| 6.     | 32  | Низкий               |
| 7.     | 38  | Средний              |
| 8.     | 42  | Средний              |
| 9.     | 22  | Низкий               |
| 10.    | 26  | Низкий               |
| 11.    | 43  | Средний              |
| 12.    | 46  | Средний              |
| 13.    | 30  | Низкий               |
| 14.    | 26  | Низкий               |
| 15.    | 37  | Средний              |
| 16.    | 31  | Низкий               |
| 17.    | 28  | Низкий               |
| 18.    | 38  | Средний              |
| 19.    | 41  | Средний              |
| 20.    | 43  | Средний              |
| Итого  | Очень высокий уровень эмпатийности – 0 человек;<br>Высокий уровень эмпатийности – 0 человек;<br>Средний (нормальный) уровень эмпатийности – 11 человек;<br>Низкий уровень эмпатийности – 9 человек;<br>Очень низкий уровень эмпатийности – 0 человек. |                      |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений

Соответственно теме программы формирования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений, мы выбрали комплекс методов для проведения занятий, соответствующих поставленной перед нами цели.

Цель – это расширение сознания и повышение психологической компетентности, научение новым видам поведения, приобретение новых личностных качеств и профессиональных навыков.

Программа разработана как для индивидуальной формы работы с личностью, так и для групповой практической работы. Материалы теоретического анализа литературы можно использовать для проведения установочной лекции по освещению данной темы, а также при интерпретации и комментариях непосредственно в процессе выполнения студентом заданий программы.

Специфика данной программы в том, что она имеет направленность на изменение поведения и на развитие эмоционально-волевых, когнитивных качеств личности. И, в основе продуктивного, качественного прохождения программы лежит сотрудничество, целенаправленность деятельности и искренность в выражении своих мыслей. Также, активность студента факультета психологии и его творческое, исследовательское отношение к этой теме.

Тактика проведения программы подразумевает, что применяемый комплекс методов формируется по возрастанию уровня сложности заданий. Объект психологического воздействия – студент факультета психологии. В нашей работе мы опирались на общепсихологическую норму.

Оценка эффективности программы – это повышение уровня эмпатических способностей у студента факультета психологии, фиксируемых посредством применения психодиагностических методик, и объективной регистрации изменений личности.

Продолжительность программы составляет 14 часов, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью один час. Также рекомендуется для сохранения приобретённых навыков, периодически повторять курс занятий, либо постоянное применение умений в профессиональной деятельности психолога.

По масштабу решаемых задач – это общая программа для оптимизации созревания личностно-профессиональных качеств будущего психолога.

Установочный блок занятий:

- установление контакта (знакомство);
- предоставление эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах прохождения программы, подводя к пониманию клиентом его желания (нежелания) участия в проекте;
- обсуждение ожиданий клиента от программы;
- обсуждение организационных вопросов, планирование.

Описание методик: они ориентированы на отработку вербального и невербального общения, перцептивных навыков восприятия и представления, установления взаимопонимания, понимание себя, изучение основ психофизиогномики, отработку коммуникативных навыков.

Занятие №1

Участники процесса рассказывают о себе в нескольких словах. Начинаем занятие.

Упражнение «Цвет моего состояния».

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Инструкция: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

(Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего участник говорит, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Для итоговой рефлексии тренинга можно использовать следующие вопросы:

Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге?

Какие чувства испытывали?

Что нового узнали о себе?

Как будете использовать эти знания?

Чему научились?

Как это пригодится в будущем?

Что было важным?

Над чем вы задумались?

Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

Данный тренинг направлен на развитие способности человека формировать Я-образы, т. е. представления о том, как он выглядит в глазах других людей, включенных в данную ситуацию, развитие навыков понимания чувств, состояний других людей, осознавать свои собственные переживания и эмоции. Данные навыки будут полезными, обеспечат гибкость поведения, помогут налаживанию контакта с окружающими.

Время: 20 минут.

Упражнение «Чувства по кругу»

Цель: развитие возможности участника в области вербализации чувств и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч обратно, называет чувство или состояние»

Упражнения на развитие навыков сочувствия, сопереживания, вчувствования в состояние партнера. Эмоциональный компонент эмпатии.

Время: 20 минут.

Упражнение «Ситуация».

Цель: развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате, и я предложу ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...»

После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой - сложнее?».

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; «Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный

подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

Время: 20 минут.

Занятие № 2

Упражнение «Визуальное чувствование»

Назначение: совершенствование перцептивных навыков восприятия представления.

Все садятся. Ведущий просит, чтобы участник внимательно посмотрел на лица людей на фото, и через 2-3 минуты он должен закрыть глаза и попытаться представить себе эти лица. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения ученик делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание; участник должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц с фото.

Время: 20 минут.

Упражнение «Говорящие жесты».

Цель: понимание состояния партнера через его жесты. Участники стоят напротив друг друга.

Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и мы будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния участника будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Рефлексивный компонент достаточно органично включается в состав каждого из упражнений, реализуемых в ходе тренинга. В завершении каждого упражнения, как правило, тренером, инициируется работа над осознанием собственных затруднений, своих чувств, переживаний. Для этого задаются следующие вопросы: «Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?», «Что вам особенно запомнилось? Почему?», «комфортно ли вам было выполнять задания?» и т. д.

Время: 20 минут.

Упражнение Заблудившийся рассказчик

Участники садятся напротив друг друга. Ведущий назначает тему разговора. Один участник начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно больше запутать свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано в любой момент, поэтому за ходом повествования нужно следить. Другой должен распутать разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам запутывает разговор, передает слово другому, и так далее.

Психотехническая игра Заблудившийся рассказчик является одним из способов выработки внутреннего контроля. В ходе тренировок функции отслеживания ассоциативной цепочки и удержания в памяти всех ее звеньев разом становится все более естественной и привычной. Регулярно практикующий эту игру обнаружит, что и за пределами психотехнических занятий он легко может каким-то образом настраивать себя, включать контроль и цепко удерживать в уме нить разговора, последовательность событий или ход собственных размышлений. В сознании ученика формируется как бы внутренний наблюдатель, способный бдительно следить за течением его мыслей или действий и мгновенно обнаруживать все отклонения от намеченного пути, все отвлечения и ассоциативные перескоки.

Время: 20 минут.

### Занятие № 3

#### Упражнение "Через стекло»

Назначение: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другой называет понятое. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Время: 20 минут.

#### Упражнение "Да"

Назначение: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

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". Визуальная калибровка.

У ведущего будет простая задача – вспоминать в произвольной последовательности две различные ситуации, а ученик будет стараться угадать. Рассказывать про них не надо, достаточно представлять их внутри себя. Одна ситуация – приятная, другая – не совсем.

А задача ученика установить внешние проявления этих внутренних переживаний. В одном случае могут быть более напряжены губы или голова наклонена более сильно вправо, а руки сомкнуты за спиной. в то время как в другой ситуации человек предпочитает их не соединять. Немного потренируем внимательность.

Сначала ведущий будет говорить какую собственно ситуацию он представляет, а ученик внимательно смотреть. Когда они решат, что основные различия найдены, то ведущий уже будет представлять некую ситуацию внутри себя произвольно, а ученик будет стараться угадать.

Обсуждение.

Каким способом определял ученик, какую именно ситуацию ведущий представлял внутри себя?

Время: 20 минут.

#### Упражнение «Подстройка под позу»

Давайте сейчас проведем маленький эксперимент. Сядем в одну позу.(Ведущий принимает такую же позу). Определите, на сколько я сейчас вам близок, на сколько свой? А сейчас? (Ведущий меняет позу). Изменилась оценка? А что произойдет, если я сяду опять в позу, в которой Вы сидите? (Ведущий садится в позу, в которой сидит ученик). Улучшилось отношение ко мне по сравнению с предыдущим разом? (Да) . Итак, вы уже поняли, что одним из основных признаков доверия является поза.

Время: 20 минут.

### Занятие № 4 Упражнение "Зеркало».

«Работаем в паре. И стоя двигаемся по залу. Наша задача повторять – отзеркаливать движения партнера. Только большая просьба, не надо садиться на шпагат и в позу лотоса. Наша задача – двигаться синхронно. Причем ведущий в паре у нас не обозначается. Мы оба ведём и оба подстраиваемся. Еще раз повторяю, наша задача – постараться двигаться совершенно синхронно.»

Время: 15 минут.

#### Упражнение «Спор.»

Мне бы хотелось, чтобы мы нашли какую-нибудь тему, относительно которой мы расходимся во мнениях. Желательно не в знаниях, а в оценке. Это может быть что

угодно. От того, хороший ли фильм Санта Барбара, до того, что более важно при выборе одежды.

А после того, как вы выбрали эту тему, попробуем ее обсудить. Но во время обсуждения будем сохранять одинаковые позы.

Желательно, что бы задание было дано уже после того, как будут найдены темы для обсуждения, особенно во втором задании. Если люди подстроены, то им очень тяжело найти в чем они не согласны друг с другом, а если отстроены-то в чем сходятся во мнениях.

Время: 15 минут.

А теперь найдите тему, в которой вы заранее согласны друг с другом, и тоже обсудите ее. Но во время этого обсуждения попробуйте все время находиться в разных позах.

Время: 15 минут.

Медитация.

Мне бы хотелось, чтобы вы сели поудобнее и убрали из рук все лишнее. Прислушайтесь к своему телу, удобно ли ему сидеть? Разрешите себе сесть так, чтобы вам было комфортно.

А теперь прислушайтесь к своему дыханию... Сосредоточьтесь на выдохе... Прочувствуйте как с каждым выдохом вы погружаетесь все глубже и глубже...

И когда вы поймете, что погрузились достаточно глубоко, вспомните то, что было сегодня на занятии... Постарайтесь быть достаточно пассивными - пусть все это само пройдет перед вами... Просто наблюдайте... Разрешите этому произойти.

И когда вы вспомните все то, что было сегодня, возьмите самое ценное, самое важное и возьмите в свою жизнь. И вы можете сделать это совершенно сознательно или доверится бессознательному – это не важно.

Просто в один прекрасный момент вы обнаружите, что ваше поведение неким образом изменилось, люди стали к вам относиться по-другому, и что-то неуловимо меняется не только в вас, но и вокруг вас.

Самое главное, что это произойдет и будет происходить само и пока вы будете ехать домой, спать, смотреть телевизор. Внутри вас в это время будет происходить нечто замечательное и восхитительное – вы будете учиться. И это будет происходить именно с вами и именно тогда, когда вам это нужно.

Время: 10 минут.

Занятие № 5

Упражнение "Зеркало со спичками."

Для разминки начинаем с упражнения «Зеркало». Далее:"Я вижу у нас более менее получается. Поэтому немного изменим упражнение. Возьмём по спичке. И зажмём ее так, чтобы она была перпендикулярна и находилась между правой ладонью одного и левой второго. А теперь попробуем двигаться так, чтобы спичка все время оставалась перпендикулярной нашим ладоням. А когда у нас это начнет хорошо получаться, возьмём по второй."

Время: 20 минут.

Упражнение «Установление и поддержание контакта».

Тренер может предложить передать невербально переживания следующих ситуаций, эмоций и чувств:

- ) друг не позвонил и не пришел на день рождения;
- ) неожиданный сюрприз, подарок;
- ) гордость за себя;
- ) высокомерие;
- ) подозрительность;
- ) враждебность;
- ) гнев;

- ) любовь;
- ) радость;
- ) обида.

После выполнения упражнения проводится обсуждение. Можно сделать обобщения о том, каким образом выражаются те или иные чувства.

Время: 20 минут.

Упражнение «Каруселька».

"Сядимся друг на против друга. У нас есть три минуты на то, чтобы выяснить, что у нас общего. Узнать те части нашего жизненного опыта, которые совпадают. Именно то, что в нас общего, а не то, что у нас различается. Многие люди пытаются начать общение с определения того, в чем различаются их мнение и интересы с мнением и интересами собеседника. Обычно это приводит к спору и напряженным отношениям, и общения просто не получается. В этом случае люди просто отстраиваются друг от друга.

Удобнее сначала выяснить что у нас общего, а только после этого уже искать различия. Но отношение уже к этому будет совершенно иное...

Рекомендую обращать внимание на то, как невербально реагирует человек на ваши слова."

Можно на последних этапах чтобы один говорил, другой нет. И говорящий только по невербальной реакции определял на сколько он совпал.

Время: 20 минут.

Занятие № 6

Упражнение "Вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний".

Нужно описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, удивления, отвращения, гнева, страха, страдания, на которые каждый член группы ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

Каждый член группы пишет самостоятельно на листочке. затем все по очереди зачитывают написанное индивидуально вслух. Участники могут отметить общие признаки, скорректировать неадекватные признаки.

Время: 20 минут.

Упражнение «Перекрытие реальностей».

Сначала проводится демонстрация.

Сегодня мы познакомимся со способом наведения транса под названием Перекрытие Реальностей. При работе с этим способом наведения вы сможете еще потренироваться в своем умении работы с каналами восприятия. Идея этого способа наведения состоит вот в чем. Если в обычном состоянии сознания человек в одном канале, то в трансе будет что-то другое. И ваша задача просто плавно перевести из одной реальности в другую. Но здесь главное не разрушить подстройку и все сделать очень плавно и аккуратно.

Основной канал.

Задайте своему партнеру вопрос:

Опиши пожалуйста то место, которое тебе нравится.

Это берег моря. Встает солнце, видно очень далеко, море голубое и спокойное. Кругом желтый песок, серые камни. А вдали скалы в дымке.

Здесь явно визуальный канал. И вы просто начинаете развивать картину.

Подстройка. Представь себе этот берег моря. Ты стоишь и можешь оглянуться по сторонам. Вдали ты можешь разглядеть скалы в дымке, песок под ногами желтый, неровный. И ты можешь пройтись по нему, поглядывая по сторонам. Это все подстройка. Вы просто возвращаете ему сказанную им же самим информацию и начинаете ее развивать, следя на сколько хорошо вы к нему подстроены.

Перекрытие реальностей. Если вы уверены, что подстроены хорошо, то вы делаете следующий шаг. И ты можешь посмотреть на море и услышать, как волны накатываются на песок.

И здесь вы делаете собственно перекрывание реальностей. Если есть море, то обычно есть волны, хотя бы и мелкие. И, естественно, они издают звук. Вот здесь вы и совершаете переход от визуальной системы в аудиальную. Можно было перевести и в кинестетику:

И ты можешь посмотреть на море, взглянуть на песок под ногами и почувствовать, как ты наступаешь на него.

На этом этапе старайтесь употреблять максимально общие слова. Это потом, когда вы начнете вести вы можете конкретизировать. А пока пусть человек сам решает, что конкретно он слышит или чувствует. Ваша задача просто направить, задать область поиска.

Время: 20 минут.

Упражнение "Невербальное выражение эмоций и «чтение» по невербальным признакам".

Участники группы разбиваются на пары, становятся в круг. По команде тренера всем нужно начать испытывать то или иное эмоциональное состояние, эмоцию или чувство. Тренер может неожиданно командой «стоп» остановить всех в тех позах, в каких они находятся. Можно выделить одну пару, тогда остальные наблюдают их. Пары можно менять, чтобы охватить большее количество участников и эмоций.

Время: 20 минут.

Занятие № 7

Упражнение «Передача чувства» по кругу.

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное – передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения.

После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Время: 20 минут.

Упражнение "Прикосновение".

Тема. Контакт, пантомима. Цель.

Передать и почувствовать чувство через прикосновение.

Выбирается один участник, который садится на стул, – «сенсор». Любой другой участник посредством прикосновения передает ему какое-то чувство. «Сенсор» пытается это чувство угадать. В случае угадывания его место занимает другой.

Варианты. Возможен социометрический вариант этой игры: «сенсор» садится спиной к группе, а прикасающиеся к нему выражают свое отношение. Задача «сensors» – отгадать, кто к нему прикоснулся.

Время: 20 минут.

Медитация.

У вас несколько минут на то, чтобы вспомнить, что вы узнали за сегодняшнее занятие. И подумать о том, как вы можете применить полученные знания. И как это может изменить вашу жизнь.

Время: 15 минут.

Занятие № 8

Упражнение «Комплимент с мячом».

Все встают в круг. Тренер предлагает, бросая мяч любому из группы, обратиться к нему по имени и сказать ему что-то приятное. Сам тренер может быть первым и дальше продолжает участвовать в упражнении. Таким образом он задает модель поведения. Если возникают паузы, это не означает, что нужно сразу прекращать упражнение. Обычно игра имеет свою динамику. Сначала говорят довольно поверхностные, банальные фразы друг другу, но постепенно обращение и высказывания трансформируются в передачу позитивной обратной связи друг другу и носят личный характер.

Время: 20 минут.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие».

Мы привыкли к стереотипам. Они обедняют нашу жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, придумав и воплотив в жизнь нетрадиционные приветствия. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног... Ваши варианты?

Время: 10 минут.

«Моль».

Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «моль».

Время: 5 минут.

Упражнение «Зеркало».

Необходимо симитировать выполнение нескольких несложных заданий. Их всего четыре. Задания следующие: 1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4) выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них участники будут выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них - исполнитель, а другой - его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы - зрители, они наблюдают за игрой пары. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

Время: 25 минут.

Занятие № 9

Упражнение «Я тебя понимаю».

Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

Время: 20 минут.

Упражнение «Побег из тюрьмы».

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника)". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Время: 20 минут.

Упражнение «Выход из контакта».

Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и имеет желание пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыгрывают ситуацию, предлагая несколько вариантов выхода из контакта. После этого следует обсуждение.

Время: 15 минут.

Занятие № 10

Упражнение «Алфавит».

Когда человек говорит, его речь можно условно разделить на две составные части. Первая – это содержание речи: слова и предложения. Вторая – это интонация, с которой они произносятся. Порой интонация бывает более важна, чем содержание. В этом можно убедиться, если взять абсолютно бессмысленный текст и прочесть его с разной интонацией. Попробуйте взять даже не текст, а набор букв в алфавитном порядке (т.е. Просто напросто держите перед глазами алфавит) и прочтите его так, словно это:

некролог;

признание в любви;

приговор суда;

прогноз погоды;

репортаж с футбольного матча.

Время: 20 минут.

Упражнение «В самолёте».

Группе предлагается разыграть следующую ситуацию «вы купили билет на самолёт Москва-Хабаровск, впереди 7 часов полёта. Спать вы не хотите, интересной книги у вас нет, вы обращаете внимание на соседа и пытаетесь завязать с ним разговор. Как вы поступите, если вашим соседом окажется: пожилая женщина, читающий книгу, молодая девушка и т.д.» Все члены группы включаются в игру, – то в роли, желающего вступить в контакт, то в роли его попутчика в разных вариантах.

Время: 20 минут.

Упражнение «Представление».

Цель упражнения: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

Время: 20 минут.

Занятие № 11

Упражнение «Мы похожи».

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож на меня тем, что... – Я отличаюсь от тебя тем, что...

Время: 20 минут.

Упражнение «Я отличаюсь от тебя».

В парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты – на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Время: 20 минут.

Упражнение «Замороженный».

Участникам предлагается разделить на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, воображая погруженное в анабиоз существо – с окаменевшим лицом и пустым взглядом.

Задача «реаниматора» – в течение одной минуты вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматору» запрещено прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает: взгляд, мимика, жесты и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, Улыбку и другие эмоциональные проявления. Критерии «выхода из анабиоза» устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации»: они могут варьировать - от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица.

Время: 20 минут.

Занятие № 12

Упражнение «Зеркало».

Участникам предлагается разделить на пары и встать лицом друг к другу. Один из них делает какие-либо замедленные движения руками. Задача другого - в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники «зеркала» довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику движений. От раза к разу следить за «оригиналом» легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача прежняя, но роли «оригинала» и «зеркала», ведущего и ведомого, не определены. Гибко подстраиваясь, друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Время: 20 минут.

Упражнение «Сообщение».

На листе бумаги записывается небольшое сообщение. За тем с помощью жестов это сообщение передается партнеру по общению. Упражнение выполняется до тех пор, пока партнер не даст знать, что сообщение понято. Правильность понимания проверяется по записи. Упражнение может выполняться парами, всеми участниками группы одновременно. Либо одна пара выполняет, остальные участники группы являются зрителями. Затем можно сверить понимание ситуации всеми участниками занятия.

Время: 20 минут.

Медитация.

У вас несколько минут на то, чтобы вспомнить, что вы узнали за сегодняшнее занятие. И подумать о том, как вы можете применить полученные знания. И как это может изменить вашу жизнь.

Время: 15 минут.

Занятие № 13

Упражнение «Приветствие».

Участник должен поздороваться с каждым членом группы без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимы (движения тела). Если приветствия однообразны, следует вспомнить, например, приветствия героев из фильмов или национальные способы приветствия.

Время: 15 минут.

Упражнение «Жесты».

В разговор вступают 2 человека. Свободно общаясь друг с другом, они должны обязательно использовать самые разнообразные жесты. Причем как можно более активно. Группа следит, чтобы жестов было больше, но они должны быть естественными в разговоре.

Время: 20 минут.

Упражнение «Подарок»

Каждый участник без слов – жестами, мимикой - должен показать, какой подарок он дарит имениннице. Сама именинница, а также и все остальные пробуют угадать, что это за подарок.

Время: 20 минут.

Занятие № 14

Упражнение «Эмоциональное состояние».

Изобразите эмоциональное состояние (гнев, радость, обиду, ожидание и т. д.) с помощью:

мимики;

жестов;

мимики и жестов.

Время: 20 минут.

Упражнение «Этюды».

Разыграйте небольшие этюды, «разговаривая» друг с другом с помощью жестов и мимики на темы:

«Перед окнами вагона», «В шумном зале», «В рот воды набрал», «В театре»;

«Разговор с иностранцем» – ему нужно узнать дорогу: в зоопарк, к врачу, на пристань, в гостиницу, в продуктовый магазин, в «Детский мир» и т. д.

Стремитесь с помощью жестов и мимики как можно точнее выражать свои мысли и понимать реплики партнера, вступать в контакт, поддерживать и усиливать его, завершать общение. Результаты выполнения упражнения следует обсудить.

Время: 20 минут.

Упражнение «Принудительное слушание».

Проведите с кем-нибудь из товарищей упражнение на "принудительное слушание". Ваша задача- перед своим высказыванием обязательно в точности повторить высказывание партнера. Фиксируйте ошибки. Сколько раз вы не смогли точно воспроизвести фразу собеседника? Почему? Проанализируйте результаты.

Время: 20 минут.

Перечень необходимых для тренинга материалов и оборудования:

-фотопортреты людей (вырезки из журналов);

-ручки, бумага;

-стулья;

-ковёр;

-диагностические бланки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии студентов факультета психологии в условиях тренинга коммуникативных умений

Таблица 4.1 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии студентов факультета психологии по методике диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко)

| № исп. | Бал. эмп.  | Канал эмпатии |       |      |      |       |         |
|--------|--|---------------|-------|------|------|-------|---------|
|        | Общ.   | Рац.          | Эмоц. | Инт. | Уст. | Прон. | Индект. |
| 1      | 27   | 5             | 6     | 4    | 3    | 5     | 4       |
| 2      | 30   | 6             | 6     | 5    | 6    | 3     | 4       |
| 3      | 32   | 6             | 6     | 5    | 6    | 5     | 4       |
| 4      | 33   | 6             | 6     | 5    | 6    | 5     | 5       |
| 5      | 29   | 6             | 5     | 5    | 6    | 3     | 4       |
| 6      | 28   | 5             | 5     | 5    | 6    | 3     | 4       |
| 7      | 32   | 6             | 6     | 5    | 6    | 4     | 5       |
| 8      | 31   | 6             | 6     | 5    | 6    | 4     | 4       |
| 9      | 16   | 3             | 5     | 2    | 1    | 3     | 2       |
| 10     | 28   | 4             | 6     | 5    | 6    | 3     | 4       |
| 11     | 35   | 6             | 6     | 6    | 6    | 6     | 5       |
| 12     | 31   | 6             | 6     | 5    | 6    | 4     | 4       |
| 13     | 15   | 3             | 4     | 2    | 1    | 3     | 2       |
| 14     | 29   | 6             | 5     | 5    | 6    | 3     | 4       |
| 15     | 34   | 6             | 6     | 5    | 6    | 6     | 5       |
| 16     | 28   | 6             | 4     | 5    | 6    | 3     | 4       |
| 17     | 32   | 6             | 6     | 5    | 6    | 5     | 4       |
| 18     | 32   | 6             | 6     | 5    | 6    | 3     | 6       |
| 19     | 33   | 6             | 6     | 5    | 6    | 5     | 5       |
| 20     | 31   | 6             | 6     | 5    | 6    | 4     | 4       |
| Итого: | Очень высокий уровень эмпатии – 12 человек;<br>Средний – 6 человек;<br>Заниженный – 2 человека;<br>Очень низкий – 0 человек. |               |       |      |      |       |         |

Таблица 4.2 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн)

| № исп. | Баллы   | Уровень эмпатии |
|--------|---|-----------------|
| 1.     | 54  | Нормальный      |
| 2.     | 84  | очень высокий   |
| 3.     | 86  | очень высокий   |
| 4.     | 78  | Высокий         |
| 5.     | 61  | Нормальный      |
| 6.     | 42  | Нормальный      |
| 7.     | 68  | Высокий         |
| 8.     | 83  | очень высокий   |
| 9.     | 45  | Нормальный      |
| 10.    | 49  | Нормальный      |
| 11.    | 70  | Высокий         |
| 12.    | 64  | Высокий         |
| 13.    | 54  | Нормальный      |
| 14.    | 43  | Нормальный      |
| 15.    | 74  | Высокий         |
| 16.    | 56  | Нормальный      |
| 17.    | 49  | Нормальный      |
| 18.    | 82  | очень высокий   |
| 19.    | 67  | Высокий         |
| 20.    | 66  | Высокий         |
| Итого  | Очень высокий уровень эмпатии – 4 человек;<br>Высокий уровень эмпатии – 7 человек;<br>Нормальный уровень эмпатии – 9 человек;<br>Низкий уровень эмпатии – 0 человек;<br>Очень низкий уровень эмпатии – 0 человек. |                 |

Таблица 4.3 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии студентов факультета психологии по методике «Диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов)

| № исп. | Баллы  | Уровень эмпатийности |
|--------|--|----------------------|
| 1.     | 54   | Нормальный           |
| 2.     | 84   | очень высокий        |
| 3.     | 86   | очень высокий        |
| 4.     | 78   | Высокий              |
| 5.     | 61   | Нормальный           |
| 6.     | 42   | Нормальный           |
| 7.     | 68   | Высокий              |
| 8.     | 83   | очень высокий        |
| 9.     | 45   | Нормальный           |
| 10.    | 49   | Нормальный           |
| 11.    | 70   | Высокий              |
| 12.    | 64   | Высокий              |
| 13.    | 54   | Нормальный           |
| 14.    | 43   | Нормальный           |
| 15.    | 74   | Высокий              |
| 16.    | 56   | Нормальный           |
| 17.    | 49   | Нормальный           |
| 18.    | 82   | очень высокий        |
| 19.    | 67   | Высокий              |
| 20.    | 66   | Высокий              |
| Итого  | Очень высокий уровень эмпатийности – 4 человек;<br>Высокий уровень эмпатийности – 7 человек;<br>Нормальный уровень эмпатийности – 9 человек;<br>Низкий уровень эмпатийности – 0 человек;<br>Очень низкий уровень эмпатийности – 0 человек. |                      |

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпшейн)

| №                        | Результаты методики до коррекции | Результаты методики после коррекции | Разность (после – до) | Значение разности по модулю | Ранг разности |
|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| 1                        | 31                               | 54                                  | +23                   | 23                          | 5             |
| 2                        | 60                               | 84                                  | +24                   | 24                          | 6,5           |
| 3                        | 61                               | 86                                  | +25                   | 25                          | 10            |
| 4                        | 53                               | 78                                  | +25                   | 25                          | 10            |
| 5                        | 36                               | 61                                  | +25                   | 25                          | 10            |
| 6                        | 25                               | 42                                  | +17                   | 17                          | 1             |
| 7                        | 49                               | 68                                  | +19                   | 19                          | 2             |
| 8                        | 57                               | 83                                  | +26                   | 26                          | 13,5          |
| 9                        | 21                               | 45                                  | +24                   | 24                          | 6,5           |
| 10                       | 19                               | 49                                  | +30                   | 30                          | 19            |
| 11                       | 43                               | 70                                  | +27                   | 27                          | 15            |
| 12                       | 39                               | 64                                  | +25                   | 25                          | 10            |
| 13                       | 26                               | 54                                  | +28                   | 28                          | 16,5          |
| 14                       | 14                               | 43                                  | +29                   | 29                          | 18            |
| 15                       | 53                               | 74                                  | +21                   | 21                          | 4             |
| 16                       | 21                               | 56                                  | +35                   | 35                          | 20            |
| 17                       | 23                               | 49                                  | +26                   | 26                          | 13,5          |
| 18                       | 54                               | 82                                  | +28                   | 28                          | 16,5          |
| 19                       | 42                               | 67                                  | +25                   | 25                          | 10            |
| 20                       | 46                               | 66                                  | +20                   | 20                          | 3             |
| Сумма рангов             |                                  |                                     |                       |                             | 210           |
| Сумма не типичных рангов |                                  |                                     |                       |                             | 0             |