



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмпатии у студентов факультета психологии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Психологическое консультирование»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

80,47 % авторского текста

Работа рекомендов. к защите  
рекомендована/не рекомендована

«4» 06 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ОФ-422-227-4-1

Ван Цзюелинь Ван Цзюелинь

Научный руководитель: О.А. Кондратьева

к.псх.н., доцент, зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ .....	9
1.1 Проблема формирования эмпатии в психолого-педагогической литературе .....	9
1.2 Особенности эмпатии студентов факультета психологии .....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмпатии студентов факультета психологии .....	26
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ .....	33
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	34
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ .....	51
3.1 Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии.....	52
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента .....	61
3.3 Психолого-педагогические рекомендации студентам факультета психологии по формированию эмпатии .....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмпатии студентов.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследование эмпатии студентов факультета психологии.....	99

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Психолого-педагогическая программа формирования эмпатии студентов факультета психологии.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии.....	111

## ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная психологическая деятельность предъявляет к личности особые требования: умение в отношениях с клиентом быть искренним, понимать эмоциональное состояние клиента, правильно отражать и передавать чувства, переживаемые в настоящий момент. Без практического овладения такой психической реальностью как эмпатия, невозможно достижение эффективности в профессиональной деятельности.

Для того чтобы будущий психолог был квалифицирован, недостаточно одних знаний по психологии, настоящий профессионал должен обладать профессионально-важными качествами. Поэтому развитие и формирование эмпатии, как профессионально-важного качества, а так же способности постигать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, сочувствовать ему, быть готовым к помощи является сегодня особо актуальной.

Проблема эмпатии личности приобретает особую актуальность в связи с общими тенденциями психологии современного общества, которое становится всё более жёстким, рациональным, прагматичным. С этой точки зрения развитие эмпатии представляется своего рода социальным заказом, так как ведёт к решению целого ряда психологических проблем.

Эмпатия является одним из регуляторов взаимоотношений между людьми, проявляется в стремлении оказывать помощь и поддержку другим людям, ведёт к развитию гуманистических ценностей личности, сопровождает личностный рост и становится одним из ведущих её признаков.

В научной литературе в настоящее время существует большое количество толкований греческого термина «*empathia*» – эмпатия. С тех пор как термин появился в философии, он подвергался различным интерпретациям и рассматривался, как: вчувствование (Т. Липпс,

И. Фолькельт), симпатия (А. Шопенгауер, Т. Риббо), понимание (В. Дильтей), сопереживание (К. Роджерс), как процесс (Л.Н. Джрнзян, А.П. Сопиков, Л.П. Стрелкова, Р.Г. Селиванова). Под эмпатией понимается и способность (Дж. Мид, Даниэль Гоулмен, А.Н. Поддьяков, Т.П. Гаврилова), и культура (Р.Р. Хаертдинов), и компетенция (А. Moritz, J. Ripplinger).

В связи с ростом интереса к феномену «эмпатия», увеличивается и количество толкований данного термина.

Интерес к эмпатии как научному понятию не случаен: он начал проявляться в общественном сознании во второй половине XX века, когда стали особенно заметны проблемы отчуждения и дегуманизации человеческого существования. Однако было бы ошибкой считать, что изучение эмпатии ограничивается лишь недавними десятилетиями. Это понятие имеет глубокие исторические корни в гуманитарных науках, особенно в области этики и философии. Постепенно, в XX веке, феномен эмпатии стал также предметом анализа в социологии, культурной антропологии, эстетике, теории познания, психологии и педагогике.

Хотя традиционно эмпатия рассматривается в рамках психологии – социальной, личной, психологии общения и межличностного восприятия, а также педагогической психологии – важно отметить, что она как научная категория не может быть сведена лишь к одному из этих направлений познания. Сложности в исследовании эмпатии обусловлены её многогранностью и «размытостью» как онтологического явления. Следовательно, поиск адекватной научной трактовки понятия эмпатии является одной из ключевых задач междисциплинарных исследований.

Вопрос о развитии эмпатии часто обсуждается в двух ключевых аспектах – общественном и профессиональном. В первом случае речь идет о формировании эмпатии у детей и о том, насколько эмпатичен наше общество в целом, что связано с такими проблемами, как агрессия, эгоизм и безразличие к страданиям других. Во втором контексте эмпатия

становится важной в работе специалистов, чья основная задача – оказывать помощь людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, например, медикам, психологам и социальным работникам.

В рамках компетентностного подхода в системе профессионального образования акцентируется необходимость развивать эмпатию как ключевую способность для работников помогающих профессий. Это подразумевает необходимость более четкого определения эмпатии, что позволяет оценивать и выявлять различные уровни ее развития, а также разрабатывать программы обучения, направленные на это развитие. Однако концептуальное осмысление эмпатии в психологии остается сложным и многогранным, с отсутствием единой теории, которая могла бы охватить все аспекты этого явления. Это подразумевает необходимость более четкого определения эмпатии, что позволяет оценивать и выявлять различные уровни ее развития, а также разрабатывать программы обучения, направленные на это развитие.

Таким образом, учитывая актуальность рассматриваемых вопросов, формулировалась тема исследования: «Формирование эмпатии у студентов факультета психологии».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования эмпатии у студентов факультета психологии.

Объект исследования: эмпатия у студентов факультета психологии.

Предмет исследования: формирование эмпатии студентов факультета психологии.

Гипотеза исследования – уровень эмпатии студентов факультета психологии изменится если:

– разработать и реализовать модель, состоящую из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

– разработать и провести программу формирования эмпатии студентов факультета психологии, включающую консультационные беседы, игры, упражнения, групповые занятия.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему формирования эмпатии в психолого-педагогической литературе.

2. Выделить особенности эмпатии студентов факультета психологии.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмпатии студентов факультета психологии.

4. Определить этапы исследования, подобрать оптимальные методы и методики.

5. Дать характеристику выборки, провести опытно-экспериментальное исследование и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу формирования эмпатии студентов факультета психологии.

7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

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

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко; методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; опросник «Диагностика поликоммуникативной эмпатии» (И.М. Юсупова).

3. Математико-статистические: выборочное среднее значение, Т-критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологическую основу исследования составили исследования С. Роджерса, Э.Б. Титченера, С.Л. Рубинштейна, Т.П. Гавриловой, И.В. Вачкова, И.П. Ильина, О.В. Евтихова и многих др. Также основу исследования составили авторефераты диссертаций следующих авторов: Т.Д. Карягиной, Т.Д. Максимец, С.Н. Кипуровой, И.М. Юсупова.

База исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. В исследовании принимали участие 20 студентов 3 курса, в возрасте 18-20 лет.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, заключения, трех глав основного текста, списка использованной литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

## 1.1 Проблема формирования эмпатии в психолого-педагогической литературе

Эмпатия (от греч. *empathia* – сопереживание) понимается как внерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование); отзывчивость на переживания и эмоции другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций [13, с.67].

Под эмпатией в узком смысле слова, понимается – сочувствие, сопереживание, понимание эмоциональных и психологических состояний других людей [1, с.2]. Однако понятие эмпатия имеет так же более широкое значение и глубинное понимание. Во-первых, эмпатия понимается как нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование). Во-вторых, она представляется как эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого, т. е разновидность социальных эмоций [24, с.15].

Исходные теоретические положения феномена эмпатии представлены в трудах представителей субъективно-идеалистической психологии – А. Бена, Т. Липпса, заложивших основу и перспективу в исследовании эмпатии как личностного феномена.

Различные аспекты эмпатии и эмпатических способностей отражены в исследованиях отечественных и зарубежных авторов: Р.О. Агавеляна, В.В. Бойко, С.Б. Борисенко, Т.П. Гавриловой, Е.П. Ильина, Ю.А. Менджерицкой, Т.П. Пашуковой, А.П. Сопикова, Н.А. Седых, Л.П. Стрелковой, Э. Титченер, К. Роджерса и др.

Эмпатия является понятием, которое подразумевает «вчувствование» и «проникновение» в эмоциональное состояние другого человека.

Согласно Большому психологическому словарю, эмпатию делят на три типа: эмоциональную, когнитивную и предикативную (рисунок 1) [13, с.278].



Рисунок 1 – Типы эмпатии (по Джону Гоулману и Полу Экману)

Эмоциональная эмпатия основывается на подражании и проекции аффективных и моторных реакций, когнитивная включает в себя интеллектуальные процессы, такие как сравнение и аналогия, а предикативная связана со способностью предсказывать эмоциональные отклики другого человека в определённых ситуациях.

Также выделяются формы эмпатии, такие как сопереживание – это переживание аналогичных эмоциональных состояний через отождествление с другим, и сочувствие – это ощущение собственных эмоций в контексте чувств другого.

Чаще всего эмпатия обсуждается в контексте психотерапии, хотя она имеет применение и в других сферах. В 1905 году Зигмунд Фрейд первым предложил определение эмпатии, описав её как процесс, в котором терапевт учитывает психическое состояние пациента и стремится понять его, сопоставляя его «Я» с собственным.

Основоположник гуманистической психологии, Карл Роджерс, использовал термин «эмпатия» в работе консультанта с клиентом. Он утверждал, что эмпатия означает точное восприятие внутреннего мира другого, с сохранением всех эмоциональных и смысловых оттенков, как будто вы становитесь этим другим, но при этом сохраняете ощущение дистанции [46, с.428].

К. Роджерс, американский психолог, один из создателей и лидер гуманистической психологии, в своих работах часто работал с понятием эмпатии. Он описывает это понятие следующим образом: «...быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков». Психолог отмечает, что нужно оставлять ощущение «как бы» я это переживаю, ведь если оно отсутствует, то на смену приходит состояние идентификации и человек не может разграничить, где его чувства, а где заимствованные чувства другого человека [46, с.429].

В своих исследованиях Роджерс опирался на концепцию переживания, предложенную Е. Гендлином, и пришёл к выводу, что эмпатия представляет собой особый вид отношений, необходимый для личностного роста. Он выделил несколько аспектов эмпатического взаимодействия, включая способность войти в мир другого человека и оставаться в нём, чувствительность к изменяющимся переживаниям и активный обмен впечатлениями [42, с.27].

Венгерский психоаналитик Ш. Ференци считал, что каждый, кто глубоко изучает принципы психоаналитической техники, имеет возможность успешно практиковать психоанализ. Но есть один личностный компонент, который будет влиять на работу – психоаналитик должен быть тактичным, то есть эмпатийным. Эмпатия дает психологу почувствовать в каком сейчас состоянии клиент и что ему сказать, в какую сторону двигаться в работе дальше, как психолог переживает свои эмоции, чувства, как работа с клиентом отражается на нем. Идентификация собственных и клиентских ощущений помогает понять, как строить терапевтическую работу, от чего отталкиваться, где остановиться, а где зайти дальше. Также это возможность предусмотреть чувства своего клиента [35, с.178].

Для того, чтобы правильно интерпретировать свои чувства и чувства окружающих, уместно обратиться к понятию эмоциональный интеллект.

Д. Гоулман говорил, что коэффициент умственного развития и эмоциональный интеллект не имеют определенной корреляции между собой. Люди, имеющие высокий IQ не обязательно имеют высокие показатели эмоционального интеллекта, но изредка это также встречается. Эмоциональный интеллект – это о возможности понимать, управлять, выражать эмоции, свои и окружающих людей. По мнению Д. Гоулмана, человек, имеющий высокий коэффициент умственного развития, уверен в своем интеллекте, отличается широким кругом потребностей, может чувствовать повышенную тревожность, склонен к размышлениям. Человек с высоким эмоциональным интеллектом более социально стабилен, открыт, находится в хорошем настроении, не подвержен тревожным размышлениям или страхам. Частично можно согласиться, ведь эмоциональный интеллект позволяет понимать причинно-следственные связи наших эмоциональных реакций, почему сейчас страшно, весело или тревожно. Но к эмоциональному интеллекту можно отнести и возможность рационально проявлять эмоции исходя из ситуации. Человек отдает себе отчет, что сейчас я чувствую эту эмоцию, потому что нахожусь в определенной ситуации, то есть это эмоциональная нескованность, открытость [23].

Д.В. Люсин к эмоциональному интеллекту относил: идентификацию эмоций, использование эмоций для улучшения мышления, понимания, управление эмоциями как возможность контроля над ними. Эмоциональный интеллект вмещает в себя эмпатию, как возможность сопереживать людям. Это необходимое умение каждого психолога [40, с.3].

Исследования Х. Кохута представляли эмпатию как метод наблюдения и сбор данных, способствующий переживанию опыта другого без потери объективности. Он определял психоанализ как дисциплину, основанную на интроспекции и эмпатии. Кохут подчёркивал, что эмпатия

является универсальной потребностью в развитии, и что её отсутствие в раннем детстве может привести к патологиям [35, с.44].

Процесс психологизации человеческих и общественных наук в первой половине XX века поспособствовал научному анализу эмпатии. Т. Липпс разработал теорию чувствования, которая стала основой для дальнейших дискуссий о механизмах эмпатии, связывая её с аналогиями и логикой [33, с.98].

Немецкий философ В. Дильтей рассматривал эмпатию как проявление особой личной способности, основанной на «магическом отношении», которое, согласно его мнению, с течением времени становится техникой понимания. Он утверждал, что эмпатия эволюционирует и становится более совершенной формой интерпретации [19, с.3].

В российской психологии понятие эмпатии трактуется неоднозначно. Многие исследователи связывают его с такими терминами, как социальная чувствительность, чуткость и эмоциональная идентификация. Т.П. Гаврилова анализирует механику действия эмпатии, рассматривая её как эмоциональное переживание, обусловленное личным опытом, и выделяет стадии сопереживания и сочувствия [24, с.65].

А.А. Бодалев рассматривает эмпатию как социально-психологический механизм, который включает децентрацию и рефлексю, влияющие на восприятие окружающего мира и взаимодействие с другими людьми. Он утверждает, что существование эмпатии зависит от оценочной реакции участников взаимодействия.

Сравнительный анализ представлений об эмпатии в различных психотерапевтических школах, проведённый А.К. Бохартом, показывает, что эмпатия охватывает спектр отношений, таких как признание, понимание и теплота к другому. Эмпатия также рассматривается как отражение нравственного развития личности [10, с.255].

Т.Р. Каштанова и А.А. Бодалев подчеркивают, что у эмпатичных людей проявляется заинтересованность и отзывчивость к чувствам других, что связано с их душевным здоровьем. В.Знаков отмечает, что эмпатия выражается через положительное отношение к другому, однако может включать и негативные реакции [9, с.65].

Современные представления об эмпатии как о научном психологическом понятии не слишком претерпели изменения последние 10 лет.

Немецкий ученый Юрген Рипплингер относит эмпатию к социальным компетенциям, понимая под ней сопереживание другим людям, восприятие потребностей других и адекватное реагирование, проявление уважения, понимание взглядов других людей [12, с.157].

Основатель сайта [www.soft-skills.com](http://www.soft-skills.com) Андре Моритц (André Moritz) также относит эмпатию к социальной компетенции (soft skills), определяя ее как способность осознавать мысли и чувства других людей и понимать высказывания и эмоции других с позиции их мировоззрения. Андре Моритц утверждает, что эмпатия не обязательно будет связана с поддержкой, заботами о другом человеке, как это часто понимается на первый взгляд. Скорее, считает он, эмпатия распространяется на широкую область «понимания». Понимание не будет при этом означать, что вы что-то одобряете. Но с точки зрения эмпатии, уже имеет смысл то, что вы «понимаете» или хотя бы пытаетесь понять, что побудило человека к конкретному поступку, под влиянием чего человек переживает определенные чувства [50, с.119].

То, что эмпатия ближе к пониманию, чем к разделению эмоционального состояния, считает В. Колер. Термин «социальная эмпатия» был введен Робертом Райхом. Он считает, что смысл существования общества сводится к минимуму без сочувствия [11, с.265].

Социальную роль эмпатии подчеркивает О.А. Полюшкевич, отводя ей ключевую роль в социальном взаимодействии общества, определяя ее,

как «систему выработанных ценностей, норм поведения и мышления, отражающих понимающее поведение в данный конкретный исторический период». Механизм социальной эмпатии не может работать, если внешние обстоятельства мешают людям проявлять ее. О.А. Полюшкевич называет социальную эмпатию «зеркалом социальных перемен», т.е. эмпатия может выступать опорой преемственности и консолидации, но, в то же время, она может стать и формой разобщения и разрушения социальных норм [8, с.25].

В своей монографии В.И. Долгова и Е.В. Мельник рассматривают эмпатию с одной стороны «как свойство личности психолога», с другой – как «процесс эмоционального отклика одной личности на переживания другой», такой процесс, по их мнению, выражается в стремлении человека понять своего собеседника, оказывать ему посильную помощь и поддержку [38, с.65].

Эмпатию как способность рассматривают в своей статье Т.Д. Карягина и А.В. Иванова. Они разрабатывают модель эмпатических способностей (на основе модели способностей В.Д. Шадрикова), определяют ее структуру, выделяя функциональные, операционные и мотивационные компоненты. Свой подход они определяют как практико-ориентированное изучение эмпатии, основываясь на двух общепсихологических категориях – высшей психической функции и способности [33, с.98]. Термин «эмпатическая способность» в ряде отечественных исследований также выступает в качестве синонима термина «эмпатия» [6; 9].

В работе А.А. Буданцевой мы встречаемся с понятием эмпатии как эмпатической культуры, под которой она понимает «системное образование, включающее в себя гуманное отношение к другим людям [17, с.32].

Способность к эмоциональному сопереживанию и реакция на чувства окружающих является важным аспектом человеческого

взаимодействия. Это включает в себя навыки внимательного слушания, наблюдения и глубокого вникания в эмоциональное состояние других людей. Не менее значимо уметь не только воспринимать переживания других, но и стремиться оказать им помощь. Это также включает в себя нравственное сознание и процесс погружения в мир другого человека, ощущая себя в нем как дома. Эмпатия представляется эффективным механизмом общения [1, с.15].

Американский писатель и психолог Дэниел Гоулман предлагает интересный взгляд на эмпатию, сравнивая ее с «социальным радаром». По его мнению, дефицит эмпатии может привести к тому, что люди начинают воспринимать других как стереотипные фигуры, игнорируя их уникальность. Гоулман отмечает, что людям, испытывающим недостаток эмпатии, свойственно состояние «выключенности» и «социальной неуклюжести» [22, с.124].

В рамках концепции эмоционального интеллекта, Дэниел Гоулман рассматривает эмпатию как один из ключевых компонентов. Основной задачей эмпатии является интерпретация эмоций других людей, а высшим уровнем ее развития он считает способность понимать проблемы, с которыми сталкивается другой человек [22, с.127].

Преподаватель Берт Сверси включает эмпатию в список совместно с взаимопониманием, убедительностью, сотрудничеством и достижением согласия, называя эти навыки «пятью простыми секретами успеха» [4, с.67].

Следовательно, эмпатия служит индикатором нравственного уровня личности и проявляется в разных формах: от индифферентности до активной помощи.

Анализ литературы показал, что у исследователей отсутствует единое понимание термина «эмпатия», поскольку каждый из них интерпретирует этот феномен по-своему. На основе различных трактовок была сформулирована собственная дефиниция эмпатии, охватывающая все

аспекты данного явления. Эмпатия определяется как способность воспринимать эмоции других людей, вживаться в их переживания и понимать их внутренний мир. Эта способность включает в себя непроизвольное переживание эмоций, возникающих в процессе общения, а также умение распознавать эмоциональное состояние человека через его мимику, жесты и поведение [14, с.18].

Таким образом, эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. По мнению большинства исследователей, составляющими эмпатии являются: когнитивный компонент в виде понимания состояний другого человека без изменения своего состояния; эмоциональный (аффективный) компонент в виде сопереживания и сочувствия; поведенческий (действенный) компонент в виде активной поддержки другого и оказания помощи. Таким образом, необходимость изучения вопросов, связанных с эмпатией, обусловлена широкими возможностями применения результатов исследований в разных областях деятельности. Эмпатия способствует точному восприятию другого, моральному росту и эффективному взаимодействию.

## 1.2 Особенности эмпатии студентов факультета психологии

На современном этапе развития психологического образования в России одной из ключевых проблем является гуманистическая ориентация и моральная ответственность специалистов. Одним из важнейших этических качеств психолога, которое способствует развитию его профессиональной коммуникативной компетенции, является эмпатия – способность понимать и разделять чувства других людей. Эмпатия играет решающую роль в гармонизации межличностных отношений, содействует нравственному развитию личности и обеспечивает эффективное взаимодействие в процессе предоставления психологической помощи [7, с.54].

Среди профессионально важных качеств личности психолога так же принято особо выделять способность к эмпатии, рефлексии, и профессиональному психологическому мышлению, особенностью которого является необходимость обобщенного и опосредованного познания психологического механизма поступков человека, ведущих к нахождению способов эффективного взаимодействия с ним в условиях профессиональной деятельности [15, с.31]. Эмпатия как профессионально важное качество студента-психолога начинает формироваться с самого начала обучения в ВУЗе.

Для выполнения основных видов своей профессиональной деятельности психологу необходимы соответствующие составляющие эмпатии. Эмпатия способствует согласованности межличностных отношений, морально-нравственному развитию личности, эффективному взаимодействию при оказании психологической помощи клиенту [38, с.167].

В условиях, когда наблюдается дефицит «теплоты» в межличностных отношениях и резкие негативные изменения в социальной и экономической сфере, перед обществом возникает проблема одиночества и безразличия. Поэтому вопрос эмпатии, как умения сочувствовать и сопереживать, становится не только значимым для подготовки психологов, но и актуальной социальной и психологической проблемой нашего времени.

В различных аспектах своей работы психологу необходимо использовать элементы эмпатии. Профессия психолога требует от специалиста уникальных качеств: способности понимать эмоциональные состояния клиентов, искренне взаимодействовать с ними и отражать текущие чувства. Без глубокого освоения такой важной психической составляющей, как эмпатия, невозможно добиться успеха в этой области [44, с.311].

Умение находиться в состоянии эмпатии означает точно воспринимать внутренний мир другого человека, сохраняя все эмоциональные и смысловые нюансы, что в свою очередь способствует повышению эффективности в профессиональной психологической практике.

Эмпатия представляет собой одно из ключевых личностных качеств, необходимых будущим педагогам. Развивая высокие уровни эмпатии, учитель способен сопереживать ученику, понимать его эмоциональные переживания и находить с ним общий язык. Это качество позволяет принимать взвешенные решения, которые не причинят вреда обучаемым. В противовес, педагог с недостаточно развитой эмпатией рискует сделать неправильный выбор, что может негативно отразиться на ученике [24, с.66].

Формирование эмпатии у студентов педагогических специальностей происходит в процессе их обучения в высших учебных заведениях. Студенческий возраст характеризуется повышенной эмоциональной восприимчивостью. Эмоциональная жизнь включает не только индивидуальные чувства, направленные на конкретные события или лица, но и формирование более обобщенных эмоций, таких как чувство красоты или трагедии. Эти чувства отражают устойчивые установки личности. Основные проблемы, которые стоят перед молодыми людьми в этот период, заключаются в поиске близости и идентичности, что способствует формированию основ их эмоциональной культуры [44, с.68].

Эмоциональная культура включает в себя степень развития эмоций, что подразумевает эмоциональную отзывчивость и высокую степень ответственности за собственные переживания перед окружающими [31, с.67].

В рамках педагогической психологии эмпатия рассматривается как ключевая характеристика личности таких специалистов, как воспитатели, учителя и педагога-психолога. Это качество проявляется в контексте

общения и взаимодействия, когда осуществляется гуманистический подход (согласно исследованиям Т.П. Гавриловой, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.И. Долговой, А.В. Козиной, С.В. Кондратьевой, Г.Ф. Михальченко, К. Роджерса, Н.Ю. Синягиной, М.Ю. Тюлина, Е.А. Хрусталева и др.) [24; 46; 17].

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. Также не отмечается «сензитивного периода» в развитии эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Поэтому развитие эмпатии может происходить на любом этапе обучения [48, с.64].

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 деятельностью.

Среднего уровня развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки недостаточно для осуществления будущей профессиональной педагогической деятельности. Поэтому существует острая необходимость для целенаправленного развития эмпатических способностей у будущих педагогов в процессе их обучения.

В качестве активного связующего звена педагога с детьми, профессионально значимым качеством выступает эмпатия учителя. На уровне личностных характеристик эмпатия предполагает наличие гуманистической направленности психолога, ценностных ориентаций, связанных с педагогической деятельностью, наличие специальных умений увидеть проблему, прислушиваться к своим чувственным восприятиям,

учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, делая процесс обучения развивающим [17, с.39].

В итоге, эмпатия является неотъемлемой частью работы педагога и психолога, которая позволяет специалисту установить доверительные отношения с клиентом и воспитуемым, помочь ему справиться с трудностями. Хороший психолог всегда должен проявлять эмпатию, понимание и готовность помочь своим клиентам, несмотря на эмоциональные трудности, которые могут возникать в процессе работы. Без эмпатии работа стала бы механической и непредсказуемой [27, с.56].

Следовательно, эмпатия является важным профессиональным качеством и педагогов, и психологов. Обусловлено это особенностями профессиональной педагогической деятельности, комплексом личностных качеств, которые связаны с межличностным взаимодействием.

Развитие эмпатии у будущих педагогов и психологов обеспечивает их психологическим инструментарием в понимании себя и обучаемых в процессе педагогического взаимодействия. Эмпатия является стержнем, вокруг которого должна строиться профессиональная подготовка будущих педагогов [41, с.78].

Мы можем однозначно сказать, что в профессиональной деятельности психолога одним из главных качеств, которое помогает ему чувствовать клиентов и дает возможность понять их на эмоциональном уровне, является эмпатия.

Таким образом, эмпатия является важным понятием в современной психологии и обозначает способность осознавать эмоциональные состояния других людей, а также испытывать чувства, схожие с их переживаниями и сопереживать им, играет большую роль в развитии профессиональной компетенции будущих педагогов-психологов [24, с.6].

В рамках компетентного подхода в системе профессионального образования акцентируется необходимость развивать эмпатию как ключевую способность для работников помогающих профессий.

Способность к эмпатии у всех людей развита по-разному вне зависимости от возраста или социального статуса. Кто-то полностью вовлекается в проблемы своего собеседника, а кто-то, отбросив эмоции, смотрит на всё объективно [40].

При оценке уровня эмпатии принято выделять три ее уровня развития: низкий, средний и высокий (таблица 1).

Таблица 1 – Уровни развития эмпатии

уровень	Критерии / признаки
Низкий	Характеризуется неразвитым чувством сопереживания. Человек с низким уровнем развития эмпатии не способен обращать внимание на эмоциональное состояние окружающих его людей. Люди с низким уровнем развития эмпатии очень часто погружены в свои дела и не уделяют времени эмоциям. Такой человек не сможет понять собеседника, поставить себя на его место, понять его внутренний мир и текущее состояние.
Средний	Данный уровень эмпатии имеют большинство людей. Причем вне зависимости от их профессиональной деятельности. Такие люди готовы, чтобы в необходимый момент проявить сопереживание. Но более глубоко в суть проблемы такие люди часто не вникают.
Высокий	Человек с высоким уровнем развития эмпатии переживает чужое состояние как своё собственное. Такие люди готовы полностью вникнуть в проблемы собеседника, стараются ему помочь. В межличностном взаимодействии осторожны, пытаются не обидеть окружающих. Высокий уровень развития эмпатии есть лишь у небольшого числа людей.

У студентов первого курса психолого-педагогического образования эмпатия находится в процессе формирования. Для качественного протекания этого процесса необходимо создание необходимых условий, которые будут направлены на эффективное развитие личности будущих педагогов. Для успешного и эффективного формирования эмпатии у студентов используют разнообразные методы и формы педагогического взаимодействия: дискуссия, диалоговое общение, волонтерская деятельность, диспут, участие студентов в групповых психологических тренингах и многое другое [44, с.89].

В современной методике обучения студентов гуманитарных направлений основной упор делается на коммуникативную направленность, культурную и психологическую составляющую. Большое внимание уделяется созданию так называемой «благоприятной среды»

(positive environment) для обучаемых. Одним из способов развития эмпатии является работа над собственной эмоциональной открытостью, готовностью быть чутким и понимающим. Необходимо также улучшать свои навыки коммуникации и эмоционального интеллекта, чтобы эффективно взаимодействовать с людьми и понимать их нужды [45, с.156].

Студенты с развитыми эмпатическими свойствами способны выстраивать гармоничные взаимоотношения с окружающими не только в рамках обучения, но и в дальнейшем успешно общаться на высоком профессиональном уровне.

Уровень развития эмпатии среди студентов зависит от выбранной специальности. В некоторых областях эта способность критически важна, тогда как в других она может оказаться менее актуальной. Это означает, что студенты различных специальностей обладают уникальными характеристиками эмпатии. С целью изучения этих особенностей среди будущих педагогов был проведен анализ ряда исследований.

Исследование, проведенное Е.Г. Коваленко, показало, что большинство студентов педагогических специальностей имеют уровень эмпатии ниже среднего, в то время как студенты с высоким уровнем эмпатии занимают второе место. Аналогичные результаты были получены в работе С.Н. Максимец, который также отметил, что уровень эмпатии у большинства студентов педагогики и молодых учителей с небольшим стажем составляет средний уровень [38, с.89].

С.Н. Кипурова отмечает, что на первых курсах обучения у студентов преобладает эмоциональный компонент эмпатии, в то время как на третьем и четвертом курсах на передний план выходят когнитивные элементы. Таким образом, в процессе обучения происходит изменение соотношения компонентов эмпатии [38, с.118].

М.Е. Полякова утверждает, что в процессе профессионального становления будущих педагогов-психологов наблюдается как количественное, так и качественное изменение их эмпатических

способностей. К четвертому курсу уменьшается количество студентов с низким уровнем эмпатии и увеличивается число с средним уровнем. Вместе с тем снижается значимость эмоционального и рационального каналов, при этом возрастает роль интуитивного канала и установок, способствующих эмпатии [41, с.256].

М.А. Пономарева также исследовала развитие компонентов эмпатии у студентов-психологов и пришла к выводу, что на первом курсе наблюдаются самые низкие показатели по каналам «проникающей способности» и «эмоциональному каналу». На втором курсе снижается значение «рационального канала», в то время как «идентификация в эмпатии» и «установки, способствующие эмпатии», показывают рост. Тем не менее, эти различия не всегда статистически значимы [42, с.134].

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. 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 [18, с.5].

О процессе формирования эмпатии у студентов целесообразно говорить с точки зрения конкретных, сформированных в ходе социализации и обучения способах, которыми реализуется эмпатическая функция.

Мы выделяем в процессе эмпатии три стадии:

- появление переживания состояния другого человека;
- развертывание, прояснение переживания до требуемой степени ясности;

– реализация, воплощение эмпатического переживания [11, с.193]. Возможно неполное прохождение этих этапов, равно как и различные степени требуемой ясности и степени воплощения переживания. Соответственно этим трем стадиям можно выделить также три плана анализа как эмпатического процесса, так и структуры эмпатических способностей: чувственно-перцептивный, рефлексивный, экспрессивно-коммуникативный.

При подходе к эмпатии как профессиональной способности, а не как к профессионально важному качеству, фокус внимания меняется: не развитие склонности к эмпатии, а приобретение эмпатическими процессами «свойств оперативности». В психологии профессионального развития так определяется развитие способностей: как за счет освоения специальных операций, так и за счет тонкого приспособления этих операций к условиям деятельности [48, с.46].

Развитие эмпатии влияет на формирование способности воспринимать и отзываться на эмоциональные состояния других, на установление взаимопонимания между людьми, на основе сопереживания, ведёт к снижению уровня агрессии и профилактике межличностных конфликтов. В связи с чем, развитие эмпатии представляет особую значимость для психологической практики, науки, образования и других сфер деятельности.

На основе анализа литературных источников, посвященных теме эмпатии, можно сделать несколько ключевых выводов.

Изучение исследований, направленных на изучение особенностей эмпатии у студентов указывает на преобладание среднего уровня развития эмпатии и изменение эмпатических способностей, а также изменение значимости различных каналов эмпатии в процессе обучения. Развитие эмпатии может происходить на любом этапе образовательного процесса.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмпатии студентов факультета психологии

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы сформировали представление о сущности процесса формирования эмпатии, рассмотрели специфику и особенности ее развития у студентов факультета психологии.

В результате чего разработано дерево целей исследования по проблеме формирования эмпатии студентов факультета психологии. Дерево целей – методика постановки целей и ее декомпозиция на задачи, которые делятся на еще более простые шаги. В результате человек приходит к конкретному списку действий, приводящих к достижению замысла. Получается графическая схема, напоминающая дерево, во главе которой находится глобальная цель. Дерево целей – это визуальный метод отображения способа достижения цели. Выглядит как перевёрнутое дерево. Главная цель находится наверху и от неё идут ветки – промежуточные задачи и шаги к достижению. Дерево целей – это визуальный метод отображения достижения цели. Выглядит как перевёрнутое дерево. Главная цель находится наверху и от неё идут ветки – промежуточные задачи и шаги к достижению. Метод работает на построение плана действий, помогает выстроить иерархию работы над задачей и визуализировать промежуточные этапы.

Главная задача дерева – визуализация информации. Информация в данном случае – глобальная задача на будущее. Она связывает условия (что нужно сделать) с главной целью (что мы хотим получить).

Построение «дерева целей» возможно по следующему алгоритму:

1. Формирование генеральной (общей) цели.
2. Разделение генеральной цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Деление подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.

4. Деление подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцелей 3-го уровня) и т.д.

Представим дерево целей – формирование эмпатии студентов факультета психологии (рисунок 2).

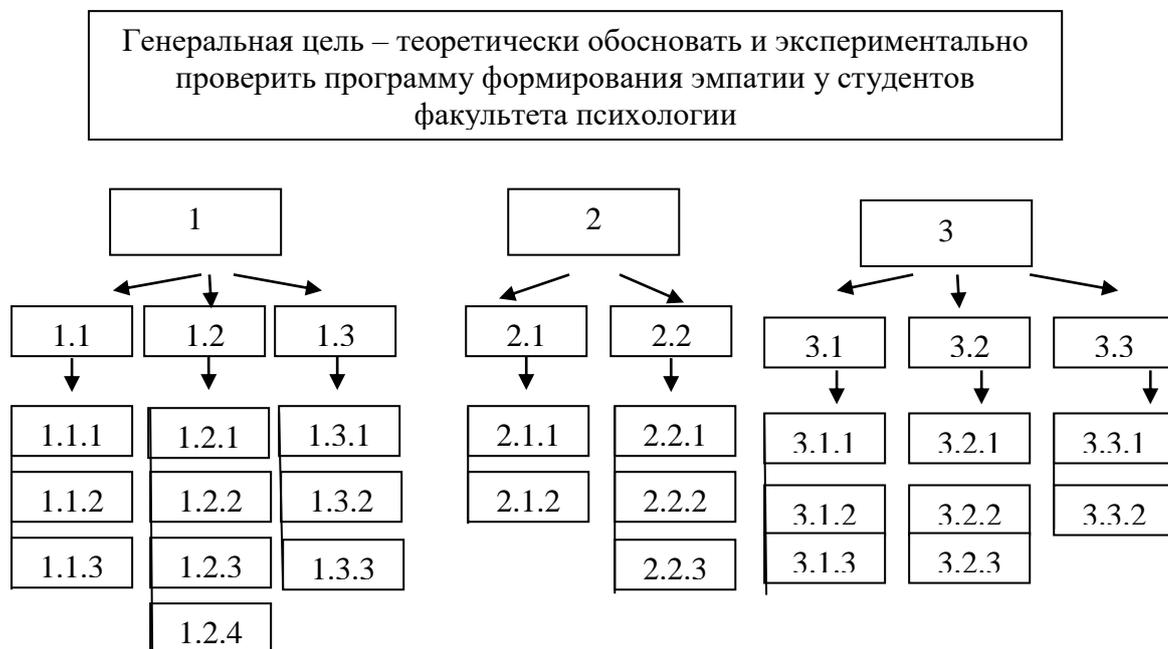


Рисунок 2 – «Дерево целей» формирования эмпатии студентов факультета психологии

Расширенное описание дерева целей:

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования эмпатии у студентов факультета психологии.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии.

1.1. Выделить проблему эмпатии в психолого-педагогической литературе

1.1.1. Изучить понятие «эмпатия», «формирование эмпатии», «эмпатия психолога» в психолого-педагогической литературе.

1.1.2. Охарактеризовать подходы к исследованию и формированию эмпатии.

1.1.3. Выделить особенности формирования эмпатии.

1.2. Определить особенности эмпатии студентов факультета психологии.

1.2.1. Выделить актуальность эмпатии в профессиональной деятельности психолога.

1.2.2. Определить особенности формирования и развития эмпатии студентов.

1.2.3. Изучить особенности формирования эмпатии и причины ее изменения у студентов факультета психологии.

1.2.4. Изучить процесс формирования эмпатии у студентов факультета психологии.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования эмпатии студентов факультета психологии.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования эмпатии студентов факультета психологии.

1.3.2. Сделать анализ концепций формирования эмпатии студентов факультета психологии.

1.3.3. Выделить основные методы и методики формирования эмпатии студентов факультета психологии.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Дать характеристику этапов, методов и методик исследования эмпатии студентов.

2.1.2. Подобрать диагностические методики для исследования эмпатии студентов.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования эмпатии студентов.

2.2.2. Провести первичную диагностику формирования эмпатии студентов факультета психологии.

2.2.3. Проанализировать полученные результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Составить программу формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3.1.3. Реализовать программу формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования по формированию эмпатии студентов факультета психологии.

3.2.1. Провести диагностическое исследование эмпатии студентов факультета психологии.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность формирования эмпатии студентов факультета психологии.

3.3. Составить рекомендации по формированию эмпатии студентов факультета психологии.

3.3.1. Разработать рекомендации студентам.

В результате теоретического исследования мы создали модель формирования эмпатии студентов факультета психологии, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционный, аналитический (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Модель исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии

Педагогическое моделирование – это разработка конкретных целей для достижения педагогических процессов или ситуаций, посредством создания моделей. Это сложное научно-педагогическое явление,

особенности которого раскрываются через призму теоретизации и педагогической практики в постановке и решении задач развития личности в системе непрерывного образования. Определяет возможности уточнения используемого научного знания в системе образования и создания нового научного знания. Педагогическое моделирование определяет перспективность создания того или иного педагогического средства, обеспечивающего решение одной или нескольких задач современной педагогической практики.

Рассмотрим каждый блок более подробно:

1. Теоретический блок включает в себя изучение понятия эмпатии в психолого-педагогической литературе, подходы к определению, особенности проявления в студенческий период у будущих психологов, а также составление «Дерево целей» и модели формирования эмпатии студентов факультета психологии в психолого-педагогической литературе.

2. Диагностический блок подразумевает исследование формирования эмпатии студентов факультета психологии. Для этого мы использовали следующие методики:

– методика «Диагностика уровня эмпатических способностей»  
В.В. Бойко;

– методика «Шкала эмоционального отклика»  
А. Меграбяна и Н. Эпштейна;

– опросник «Диагностика поликоммуникативной эмпатии»  
И.М. Юсупова.

3. Коррекционный блок включает в себя разработку и реализацию программы формирования эмпатии студентов факультета психологии.

4. Аналитический блок – проведение повторной диагностики эмпатии студентов, оценка эффективности программы формирования эмпатии студентов факультета психологии.

С помощью математической обработки экспериментальных данных мы сможем проверить нашу гипотезу о том, что эмпатия студентов факультета психологии изменится если:

- разработать и реализовать модель, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;

- разработать и провести программу формирования эмпатии студентов факультета психологии, включающую консультационные беседы, игры, упражнения, групповые занятия.

Таким образом, подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования эмпатии студентов факультета психологии. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

#### Выводы по главе 1

Эмпатия (от греч. *empathia* – сопереживание) понимается как внерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование); отзывчивость на переживания и эмоции другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций [13, с.14].

Проблема эмпатии личности приобретает особую актуальность в связи с общими тенденциями психологии современного общества, которое становится всё более жёстким, рациональным, прагматичным.

Для того чтобы будущий психолог был квалифицирован, недостаточно одних знаний по психологии, настоящий профессионал должен обладать профессионально-важными качествами. Поэтому развитие и формирование эмпатии, как профессионально-важного качества, а так же способности постигать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, сочувствовать ему, быть готовым к помощи является актуальной.

Различные аспекты эмпатии и эмпатических способностей отражены в исследованиях отечественных и зарубежных авторов: Р.О. Агавеляна, В.В. Бойко, С.Б. Борисенко, Т.П. Гавриловой, Е.П. Ильина, Ю.А. Менджерицкой, Т. П. Пашуковой, А.П. Сопикова, Н.А. Седых, Л.П. Стрелковой, Э. Титченер, К. Роджерса и др.

Таким образом, эмпатия способствует точному восприятию другого, моральному росту и эффективному взаимодействию. Эмпатия включает когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты.

Среди профессионально важных качеств личности психолога так же принято особо выделять способность к эмпатии, рефлексии, и профессиональному психологическому мышлению, особенностью которого является необходимость обобщенного и опосредованного познания психологического механизма поступков человека, ведущих к нахождению способов эффективного взаимодействия с ним в условиях профессиональной деятельности [15, с.76].

Анализ литературы показал, что у исследователей отсутствует единое понимание термина «эмпатия», поскольку каждый из них интерпретирует этот феномен по-своему. На основе различных трактовок была сформулирована собственная дефиниция эмпатии, охватывающая все аспекты данного явления. Эмпатия определяется как способность воспринимать эмоции других людей, вживаться в их переживания и понимать их внутренний мир. Эта способность включает в себя произвольное переживание эмоций, возникающих в процессе общения, а также умение распознавать эмоциональное состояние человека через его мимику, жесты и поведение [14].

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил составить «Дерево целей» и модель формирования эмпатии студентов факультета психологии. Сама модель состоит из четырех блоков: теоретический блок, диагностический блок, коррекционный блок, аналитический блок.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование уровня эмпатии студентов факультета психологии проходило в 3 этапа.

Поисково-подготовительный.

На первом этапе решались задачи: подбор участников эксперимента; определение критериев оценки; подготовка исследования.

Основные методы: анализ литературы, изучение документов, выбор методик исследования.

Основной, опытно-экспериментальный.

Второй этап включал проведение исследования и решал задачи: проведение экспериментальной части исследования по предложенным методикам.

На эмпирическом этапе исследования эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем изучался уровень эмпатии студентов факультета психологии без дополнительного воздействия на выборку.

В рамках констатирующего исследования проводился анализ различий или взаимосвязей показателей. Констатирующее исследование определяет некоторое состояние эмпатии на текущий момент. Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра. Показывает, в какой степени точно проверены данные и могут ли они быть настоящими, устанавливает причинно-следственные связи между представленными явлениями [26, с.66].

Формирующий эксперимент – метод прослеживания изменений в ходе активного воздействия исследователя на испытуемых. Предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого. Весь этот процесс сопровождается экспериментом констатирующим, благодаря чему удается установить различие начального, актуального уровня и конечного, соответствующего зоне развития ближайшего. Он позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, но через создание специальных ситуаций раскрыть закономерности, механизмы, динамику, тенденции развития, определяя возможности оптимизации этого процесса.

Контрольный эксперимент – итоговый, для проверки эффективности проведенной программы коррекции. С этой целью проводится повторное тестирование испытуемых по тестам, которые использовались на констатирующем этапе исследования. И далее проводится сравнительный анализ психологических показателей до и после формирующего воздействия с использованием Т-критерия Вилкоксона.

Основные методы: диагностические методики «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко; «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; Опросник «Диагностика поликоммуникативной эмпатии» И.М. Юсупова; методы математической статистики.

Контрольно-обобщающий, аналитический этап.

Задачи третьего этапа: разработка программы и рекомендаций по формированию эмпатии; повторная диагностика; анализ результатов. Использовались методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Рассмотрим подробнее методы исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко; методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; опросник «Диагностика поликоммуникативной эмпатии» И.М. Юсупова.

3. Математико-статистические: выборочное среднее значение, Т-критерий Вилкоксона.

Метод анализа психолого-педагогической литературы предполагает детальное исследование научных достижений специалистов, занимающихся вопросами профессиональной мотивации. Этот подход также охватывает изучение исторического контекста проблемы и сопоставление мнений различных психологов по данной тематике. Благодаря проведенному анализу мы смогли выделить ключевые элементы, непосредственно связанные с темой нашего исследования.

По О.Б. Саликову, метод синтеза – объединение в единое целое свойств, частей и отношений, которые были уже выделены и исследованы при их анализе. В результате синтеза появляется новое образование, свойства которого – это итог их внутренней взаимозависимости и взаимосвязи. При осуществлении синтеза происходит восстановление изначальной целостности объекта, явления и проверка полученных знаний о его свойствах [23, с.88].

Выделяются следующие типы синтеза: прямой синтез – обобщение от частного к общему, индуктивный; обратный синтез – ход мыслей направлен от факторов, которые стали известны в процессе предварительного анализа, к первоначальным условиям или первопричинам.

Различают следующие виды синтеза: поступательный – ход всего исследования направлен от причинных к следственным основаниям; возвратный – ход исследования направлен от данных, полученных в

процессе предварительного анализа, к предполагаемым условиям; прямой – индуктивное обобщение, то есть, переход мысли от видовых к родовым понятиям, от родовых и типологическим и т.д.

По Н.В. Девдариани, метод обобщения – сбор разных кусочков информации в единую картину, выделяя основные части по изучаемой теме [3, с.10].

По В.В. Никандрову, метод сравнения – сопоставление разных объектов или различных сторон одного объекта изучения в определенный момент времени [11, с.156]. Данные этих объектов сравниваются между собой, что позволяет выявить отношения между ними.

С помощью метода эксперимента можно определить причинно-следственные зависимости. При проведении эксперимента исследователь создает оптимальные условия для изучения конкретных явлений. Такое исследование с изменением условий исследователь может контролировать до конкретного результата.

Основным признаком эксперимента, который отличает его от наблюдения, является целенаправленное вмешательство исследователя в изучаемую ситуацию и активное управление ею. Главная задача эксперимента заключается в выявлении общих закономерностей, связывающих психические явления и их внешние проявления. В ходе проведения эксперимента создается специальная искусственная среда, где задействуются ключевые факторы, необходимые для анализа исследуемого процесса.

Процесс целеполагания включает в себя формулирование целей и выбор наиболее эффективных из них. В рамках этого процесса также определяются методы и критерии, необходимые для достижения намеченных результатов. Эти результаты становятся целью, на которую необходимо направить целенаправленные усилия.

Моделирование представляет собой способ получения новых знаний путем вывода на основе аналогии. При этом модель определяется как

система взаимосвязей, которая характерна для другого объекта или абстрактной конструкции. Основой логики метода моделирования является рассуждение по аналогии, когда условие применяется к одному объекту, а вывод делается относительно другого. При этом вывод о сходстве определенных взаимосвязей делается на основе сходства других взаимосвязей в тех же системах.

Метод тестирования представляет собой часть психодиагностики, использующий стандартизированные методики для изучения различных психических явлений. Он направлен на получение количественных и качественных данных об уровне развития изучаемых характеристик. Тесты охватывают широкий спектр исследований и становятся все более популярными.

Результаты тестирования могут быть сравнены между собой независимо от условий их проведения. Метод тестирования отличается высокой валидностью, надежностью и точностью благодаря строгим требованиям, предъявляемым к их составлению.

Методики исследования были выбраны, исходя из анализа научных исследований и теоретических изысканий по теме работы. Рассмотрим подобранные методики исследования.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко (тест на эмпатию Бойко) предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко. (Тест-опросник на эмпатию Бойко) представлен в Приложении 1.

Методика представляет собой опросник, в котором 36 утверждений, на которые дается ответ «да» или «нет».

Используется инструментарий: тестовые листы, ручки или планшетный компьютер.

Исследование эмпатии студентов по Методике диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко позволяет определить уровень

эмпатических способностей. Автор методики при оценке эмпатии диагностирует ее по следующим критериям:

Рациональный канал эмпатии – характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояния, 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 эмоциональный резонанс 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 энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии – свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, 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 информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. В итоге оценивается общий уровень эмпатии: высокий, средний или низкий.

Методика «Шкала эмоционального отклика».

Авторы: А. Меграбян, Н. Эпштейн

Эта методика 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.

Шкала эмоционального отклика (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES) предназначена для измерения способности человека к эмоциональной эмпатии, то есть к чувствованию и переживанию эмоций других людей, представлена в Приложении 1.

Шкала эмоционального отклика (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES) предназначена для измерения способности человека к

эмоциональной эмпатии, то есть к чувствованию и переживанию эмоций других людей. Тест состоит из 25 вопросов.

Респонденты отвечали при помощи планшетного компьютера.

Методика «Диагностика поликоммуникативной эмпатии» И.М. Юсупова при помощи теста эмпатийного потенциала личности исследует «эмпатийный потенциал», под которым автор понимает предрасположенность личности к вчувствованию-проникновению в объекты социальной природы, то есть способность к принятию роли, аффилиацию и опыт данного переживания в эмоциональной памяти испытуемого.

Предлагаемая методика успешно используется казанским психологом И.М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: 0 – не знаю; 1 – нет, никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда; 5 – да, всегда.

Метод математико-статистической обработки данных применяется для обработки результатов экспериментов, чтобы показатели, полученные в ходе эксперимента, можно было обобщать, приводить в систему и выявлять закономерности.

Проверка эффективности программы формирования эмпатии студентов осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений значения признака в двух разных условиях на одной и той же выборке. Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно

широком диапазоне. Суть метода состоит в сопоставлении выраженности сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально исходят из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Алгоритм подсчета Т-критерия Вилкоксона:

1. Составить список испытуемых в любом порядке, например, алфавитном.
2. Вычислить разность между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» – «до»). Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом и сформулировать соответствующие гипотезы.
3. Перевести разности в абсолютные величины и записать их отдельным столбцом (иначе трудно отвлечься от знака разности).
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
5. Отметить ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
6. Подсчитать сумму этих рангов.

7. Определить критические значения  $T$  для данного  $n$  по таблице. Если  $T_{эмп.}$  меньше или равен  $T_{кр.}$ , сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметить те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия  $T$ :  $T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$ .

Инструментарий представлен в Приложении 1.

Таким образом, исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. На этапах были разработаны: цель и задачи, сформулирована гипотеза и проблема исследования, а также определена актуальность проблемы.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальной базой выступил Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Исследование проводилось со студентами факультета психологии 3–4 курса, 20 человек, исследование проводилось с использованием планшетного компьютера и мобильных устройств.

Возраст испытуемых 19 – 25 лет, лица женского и мужского пола. Выбраны студенты 3–4 курса, так как это уже определившиеся со специальностью молодые люди. Доучившись до старших курсов, имеют представление о психических процессах, без академических задолженностей, посещающие занятия и стремящиеся закончить вуз и получить диплом. Заинтересованы в результатах исследования. Многие

определились с будущей специализацией, работают по специальности (особенно девушки) в детских учреждениях.

На опытно-экспериментальном этапе проводилось исследование студентов по представленным выше методикам. Рассмотрим полученные результаты.

На исследовательском этапе проводилось анкетирование по представленным выше методикам. Рассмотрим полученные результаты.

20 студентов факультета психологии отвечали на вопросы теста, что позволило оценить и проанализировать уровень эмпатии. Результаты представлены на рисунке 4.

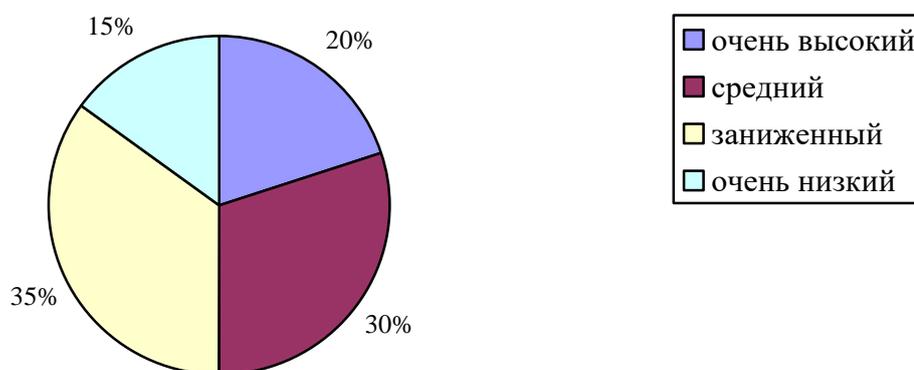


Рисунок 4 – Результаты оценки уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике В.В. Бойко, %

У 20 % студентов факультета психологии мы определяем очень высокий уровень эмпатии, эти ребята могут эмоционально-интуитивно отражать другого человека, что позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений – свойств, состояний, реакций – в целях прогнозирования и адекватного воздействия на поведение. Чувства и переживания других такие люди принимают слишком близко к сердцу, пропуская боль другого человека через себя, свои мысли и чувства. У данных студентов есть способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать,

соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера.

30 % студентов демонстрируют средний уровень эмпатии, что достаточно неплохо для будущих специалистов-психологов. Человек может понять, почувствовать и при необходимости помочь. Средний уровень эмпатии означает, что студент способен понимать и разделять чувства других, но не всегда может делать это автоматически или интенсивно. Это наиболее распространенный уровень, которого достаточно для большинства повседневных взаимодействий и отношений. Люди со средним уровнем эмпатии обычно знают, когда следует выслушать, но они не всегда могут уловить более тонкие эмоциональные сигналы. Этот уровень эмпатии часто хорошо сбалансирован, позволяя людям оказывать эмоциональную поддержку, не истощая свои эмоциональные резервы.

35 % опрошенных студентов демонстрируют заниженный уровень эмпатии, что может быть связано с возрастом, полом или настроением в данный момент времени. Или является качественной характеристикой и может быть скорректирован.

У 15 % студентов определяется низкий уровень эмпатии. Таким студентам часто трудно понять или разделить эмоции других. Это не обязательно означает, что они безразличны к проблемам и бедам окружающих, у них может просто не быть эмоциональных или когнитивных инструментов, чтобы расшифровать эмоциональное состояние другого человека или настроиться на него. Низкий уровень эмпатии часто наблюдается при определенных психологических состояниях, таких как нарциссическое расстройство личности или антисоциальное расстройство личности. Однако низкий уровень эмпатии не является диагнозом или необратимой чертой характера; эту характеристику можно развивать и улучшать с помощью целенаправленных упражнений и психологической поддержки.

Студенты с низким уровнем эмпатии стараются избегать личных контактов, считают неуместным проявление любопытства к другой личности, спокойно относятся к переживаниям и проблемам окружающих.

Проведем и опишем исследование эмпатии при помощи методики «Шкалы эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Опросник по данной методике приведен в Приложении 1. Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа – как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них.

Опросник оценивает уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей. Авторы выделяют пять уровней. Рассмотрим результаты (рисунок 5).

Мы видим по результатам опроса у 5 % студентов-психологов, очень высокий уровень выраженности эмоционального отклика на переживания людей.

Такие студенты, с высокими показателями по шкале эмоционального отклика на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения, более эмоциональны, чаще плачут; ярко проявляют свои эмоции и говорят о своих чувствах, проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь, демонстрируют аффилиативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений), не агрессивны, оценивают позитивные социальные черты как важные, 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 профессиональную деятельность психолога, может приводить к психосоматическим заболеваниям и быстрому профессиональному выгоранию.

У 15 % студентов высокий уровень выраженности эмоционального отклика на переживания людей. Это дружелюбные, сопереживающие студенты, которые приходят на помощь в трудной ситуации, помогают младшим и старшим, но без чрезмерной эмоциональной включенности.

Демонстрируют нормальный уровень эмоционального отклика на переживания других людей 30 % опрошенных студентов. Эти студенты 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.

По четверти студентов (25 %) имеют низкий и очень низкий уровень эмоционального отклика на переживания других людей, 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.

Графически результаты представлены на рисунке 5.

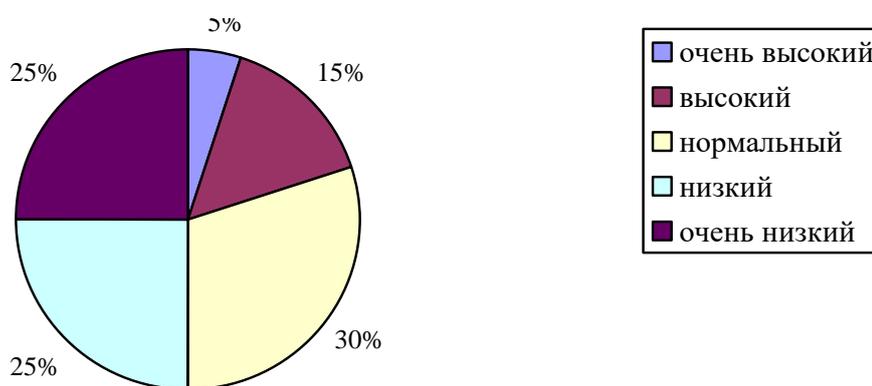


Рисунок 5 – Результаты оценки уровня выраженности эмоционального отклика на переживания других людей («Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна) (n=20)

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.

Также проводилось исследование уровня эмпатии студентов факультета психологии по методике И. М. Юсупова. Респондентам предлагалось ответить на 36 утверждений, выбрав вариант ответа из предложенных.

Обработка результатов позволила сделать выводы, представленные ниже (рисунок 6).

Проведенное исследование эмпатии студентов по методике И.М. Юсупова показало, что с очень высоким уровнем эмпатии студентов не выявлено, но с высоким – 20 %. Эти студенты, по оценке опросника И.М. Юсупова, чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать; с неподдельным интересом относятся к людям, эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакты и находят общий язык. Эти студенты стараются не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. В оценке событий они больше доверяют своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитают работать в команде, но часто нуждаются в социальном одобрении своих действий. Таких молодых людей очень легко вывести из равновесия, что не сочетается с будущей профессиональной деятельностью психолога.

Нормальный уровень в данном опросе демонстрируют 35 % студентов–психологов. Этот уровень присущ большинству людей. Окружающие не могут назвать такого человека толстокожим, но в то же время он не относится к числу особо чувствительных лиц. Ему не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под

самоконтролем. В общении такой человек внимателен, старается понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств теряет терпение. Предпочитает деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята.

Низкий и очень низкий уровень развития эмпатии показывают 30 % и 15 % студентов соответственно. Эти студенты испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуют себя в шумной компании, эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся им непонятными и лишёнными смысла. Такие люди отдают предпочтение уединённым занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Бывают моменты, когда человек с низкой эмпатией чувствует свою отчужденность. Следовательно, на эту категорию студентов и будет направлена реализация нашей экспериментальной программы.

Графические результаты представлены на рисунке 6.

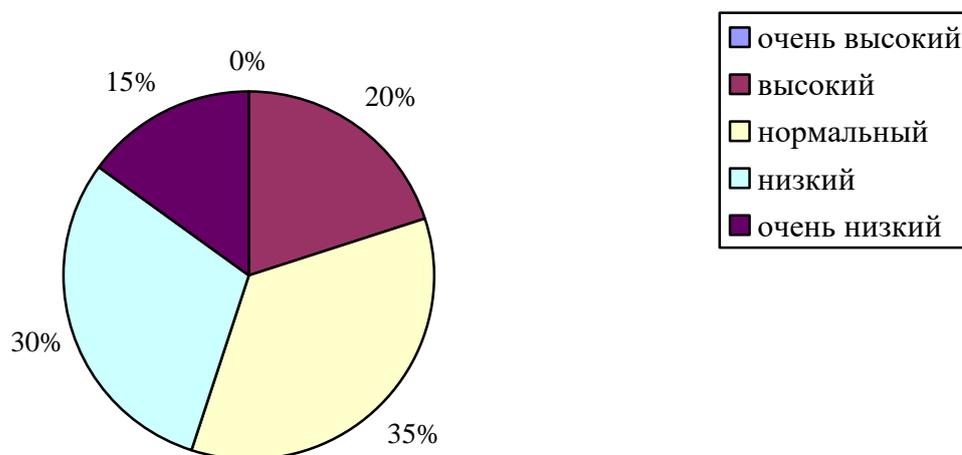


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня эмпатии (по методике И.М. Юсупова) студентов факультета психологии (n=20)

Таким образом, все три методики показывают статистически одинаковый результат. Со студентами можно и нужно работать по коррекции уровня эмпатии. В дальнейшем исследовании и опытно-экспериментальной работе принимают участие все выбранные студенты

экспериментальной группы. Высокий и низкий уровень эмпатии не соответствует критериям профессиональной компетенции будущих специалистов-психологов. Слишком чувствительные педагоги-психологи не способны адекватно оценивать проблемные ситуации, а слишком отстраненные не могут вникнуть в суть проблемы клиента или ребенка. Специалисту-психологу оптимально иметь средний уровень в соответствии с критериями оценки представленного тестового материала.

## Выводы по главе 2

Проведенное нами исследование позволило выявить особенности эмпатии среди студентов факультета психологии, одним из направлений профессиональной деятельности, которых является социально-педагогическая поддержка и психологическая помощь, проведение разнообразных мероприятий, занятий, консультаций. Способность к эмпатии необходима будущим специалистам системы образования.

В процессе работы сформулирована цель, задачи экспериментальной работы, выделены этапы, выбраны исследовательские методы.

Наше исследование, посвященное формированию эмпатии студентов факультета психологии, состояло из этапов: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

Этапы помогли структурировать работу и определить общую методологию исследования. На поисково-подготовительном этапе мы изучили методы и методики, которые необходимы, для этого изучали психолого-педагогическую литературу и результаты исследований.

Таким образом, мы определили тему исследования, изучили статьи и учебные пособия для психологов по теме эмпатии и ее формированию, отобрали подходящий материал для темы исследования. Конкретизировали проблему, выбрали объект и предмет исследования. Мы подобрали нужные методики, которые подходят теме нашего исследования, причем каждая из них соответствует параметрам

надежности, валидности и статистическим критериям. Затем мы приступили к диагностике испытуемых.

На опытно-экспериментальном этапе проведена исследовательская работа. Мы провели исследование на выбранных испытуемых студентах факультета психологии. Часть работы проходила с использованием приложений и программ. При проведении методик некоторым испытуемым было трудно понять некоторые высказывания, однако студенты старательно выполнили все методики, что дало нам возможность получить качественные результаты.

Мы получили результаты в процессе исследования: высокий уровень эмпатии выявлен у 20 %, нормальный уровень эмпатии (средний) у 35 % студентов, высокий и очень высокий соответственно у 35 и 10 % студентов.

Таким образом, использованные методики показывают статистически одинаковый результат. Со студентами можно и нужно работать по коррекции уровня эмпатии.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ**

### 3.1 Программа формирования эмпатии студентов факультета психологии

Цель программы: формирование эмпатии студентов факультета психологии.

Задачи программы:

- познакомить с понятием «эмпатия»; развивать представление об эмпатии;
- развивать у участников способность к эмпатии;
- развивать наблюдательность и способность сопереживания к партнеру по общению;
- развивать способности понимать собственный эмоциональный мир и уметь сопереживать окружающим.

Общая цель тренинга – эмоциональное сближение участников, формирование осознанного понимания эмпатии.

Способность к эмпатии развивается у человека в процессе накопления жизненного опыта, переживания ситуаций, заставляющих его встать в позицию собеседника, осознать его переживания. Эпизодические переживания подобного рода суммируются, что, в последствии, приводит к устойчивому эмпатийному поведению.

Тренинг для формирования эмпатии студентов факультета психологии может опираться на несколько ключевых принципов: осознание, признание, взаимодействие и сострадание. Он должен включать практические упражнения, направленные на развитие умения понимать и разделять чувства других людей, а также на практическое применение эмпатии в различных жизненных ситуациях (на примере виртуальных героев, в данном случае – киногероев).

Поскольку эмпатические способности человека проявляются, прежде всего, в процессе взаимодействия с другими, развивать эти черты также проще всего в процессе взаимодействия. Безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально-психологические тренинги.

Тренинг – активный способ группового обучения, направленный на формирование эффективной модели поведения, выработку определенных навыков, стратегий поведения.

Программа разработана для студентов факультета психологии, предусматривает 1 –2 занятия в неделю, 45-90 минут. В занятиях принимают участие до 20 человек (экспериментальная группа и желающие студенты факультета).

Форма работы – групповые занятия, тренинг, практические занятия, игры, участие в социальных проектах в качестве волонтера.

Почти все студенты участвуют в проектах в качестве волонтера, мы же хотим сделать их участие осознанным, социально ориентированным и двусторонним. Для этого студенты должны выбрать любое волонтерское направление, подключиться к нему, участвовать и написать краткое эссе о целях и результатах.

Участие в волонтерской деятельности помогает студентам развивать социальную ответственность и чувство эмпатии. Общение с людьми в трудной ситуации, помощь безвозмездно, работа в команде – все это формирует у молодых людей понимание важности помощи окружающим и способность к сочувствию.

Волонтеры сталкиваются с различными ситуациями и задачами, что помогает им развивать ценные навыки, такие как коммуникация, управление временем, организация событий, умение работать в коллективе и другие. Эти навыки не только ценны для волонтерской деятельности, но и пригодятся студентам в будущей карьере. Волонтерство и образование тесно взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Участие в

волонтерской деятельности не только приносит пользу окружающим, но и обогащает личность, развивает навыки и качества, необходимые для успешной жизни и карьеры. Для студентов, желающих улучшить свои навыки, получить новый опыт и оказать помощь тем, кто в ней нуждается, волонтерство становится уникальным шансом стать лучше и изменить мир к лучшему.

Предлагаемый студентам факультета психологии тренинг на формирование эмпатии рассчитан на три месяца занятий. Включает групповые занятия: кинотренинг, упражнения и задания по развитию эмпатии.

Для развития и стимуляции механизмов эмпатии у студентов мы рекомендуем применять в работе методические игры и упражнения, способствующие развитию познавательно-когнитивной сферы, расширению и осознанию эмоционально-чувственного опыта человека.

Один раз в неделю со студентами проводится кинотренинг. Основы его проведения приводятся ниже, один раз в неделю тренинг по эмпатии, который включал 2 – 3 упражнения.

Групповая работа в ходе кинотренинга позволяет увидеть новое другими глазами, проанализировать иную точку зрения. В ходе тренинга развиваются навыки «чтения» невербальных и вербальных сигналов партнера, сопереживания, сочувствия. Совершенствуется способность прогнозировать поведение другого.

Кинотренинг рекомендуется проводить раз в неделю в свободное от основной учебной деятельности время. Общая продолжительность занятия – 1,5 часа (фильм участникам рекомендуется посмотреть заранее). Каждое занятие включает вводную часть (цель: введение в тему, настрой на совместную деятельность, снятие эмоционального напряжения, достижение контакта участников), основную часть (цель: развитие эмпатии студентов на основе анализа и обсуждения художественных

фильмов) и заключительную часть (цель: подведение итогов занятия, осознание собственных изменений, закрепление положительных эмоций).

Основой развития эмпатии студентов-психологов в рамках данной программы является интеллектуальный анализ эмоционального состояния героев или ситуации из фильмов. В ходе просмотра фильма, анализа и обсуждения осуществляется осознание и проявление эмпатических способностей. Реализация данной программы также возможна на базе кино клубов и психологических клубов для студентов.

Рассмотрим упражнения на тренинга по эмпатии. Перед началом каждого занятия руководитель начинает со вступительного слова, напоминая о цели и задачах занятий, распределяет роли, объясняет упражнения.

Упражнения для проведения тренинга по формированию эмпатии студентов- психологов.

#### 1. «Визуализация».

В этом упражнении студентам предлагается вместе прослушать аудиозапись (может быть диалог, взятый из какого-либо фильма) и представить услышанное, пережить чувства и настроение участников разговора, предположить, что предшествовало данному диалогу, и каково возможное продолжение сюжета. После чего студенты делятся своим заключением и сравнивают его с заключением партнера.

#### 2. «Свободный танец».

Данное упражнение развивает способность проникать в мир чувств и эмоции других людей, выраженных через движения. Студентам раздаются карточки, описывающие различные жизненные эмоциональные ситуации, которые они должны невербально изобразить посредством движений, остальные участники должны отгадать, что именно переживает показывающий.

#### 3. «Изображение».

Глядя на изображение, участники сочиняют сюжет, рассказ, притчу или стихотворение, пытаясь анализировать переживания изображенных людей и входить в их эмоциональный мир. Затем делятся своими предположениями с группой.

#### 4. «Лучший подарок».

В данном упражнении участники делятся своими ощущениями и переживаниями, которые испытывали в своей жизни при получении самых приятных подарков (будь то предметы, события);

#### 5. «Изображаем эмоции».

В этом упражнении педагог предлагает участникам мимически изображать различные эмоциональные состояния: огорчение, радость, гнев, испуг, усталость, удивление, недоверие и т.д., входя в различные образы.

#### 6. «Интонация».

Это упражнение учит передавать и распознавать эмоциональное состояние через интонацию говорящего. Участникам предлагается произнести одно и то же предложение абсолютно разными интонациями, а слушающие должны разгадать, какую именно эмоцию пытается выразить говорящий.

#### 7. «Скажи взглядом».

Это упражнение выполняется в паре, участники, взявшись за руки, бессловесно передают друг другу разные эмоции одним лишь взглядом, затем обсуждают, насколько точно и правильно эмоции передавались и воспринимались.

#### 8. «Учимся слушать и слышать».

Учитель выбирает одного студента и, выйдя за дверь, рассказывает какую-то историю (сюжет из фильма, книги), в которой присутствуют несколько персонажей, завязка и развязка. Затем этот студент выбирает еще одного слушателя и также за дверью рассказывает ему эту историю. И так все участники по очереди передают друг другу эту историю. В

заключение педагог рассказывает эту историю всей группе и проверяет таким образом, насколько внимательно участники слушали друг друга и передавали услышанную информацию. Зачастую, к концу задания, история значительно меняется в сюжете, а некоторые из персонажей исчезают или, напротив, добавляются новые. Это забавное задание, учит внимательно слушать и воспринимать услышанную информацию.

Подобные методики, на наш взгляд, являются эффективным средством для повышения уровня эмпатии, развития сердечного потенциала и творческого воображения, улучшения коммуникативных способностей и межличностных отношений и как следствие воспитание полноценного гармонично развитого человека, когда эмпатическое проникновение в другого человека будет являться естественным результатом развития личности.

#### 9. Упражнение «Пойми другого».

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

#### 10. Упражнение «Любящий взгляд».

Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом.

Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

#### 11. Упражнение «Эпитеты».

Материал: набор фотографий с изображением людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

Каждому участнику дают одну из фотографий «эмоционального состояния» человека. Задание: внимательно рассмотрите фотографии и

охарактеризуйте их. Причем это должна быть характеристика не каких-то отдельных частей лица, а личности в целом. Подберите не менее семи эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние.

Например: этот человек спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный.

12. Упражнение «Отражение чувств». Все участники разбиваются на пары. Первый член пары произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала излагает своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывал его партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

13. Упражнение «Вчувствование». Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: говорящего, слушающего, чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас.

Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

14. Упражнение «Телефонный разговор». Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют

телефонный разговор, в ходе которого по манере говорить, по интонации голоса партнера они должны определить его эмоциональное состояние. Затем обсуждаются результаты выполнения задания.

15. Упражнение «Сыщик». Ведущий просит участников представить себя в роли сыщиков. Каждый намечает себе объект слежки (одного из членов группы), стараясь, чтобы тот об этом не догадался. Необходимо выяснить, каково настроение объекта, его эмоциональное состояние. Упражнение выполняется в течение пяти минут. Затем результаты наблюдения обсуждаются.

16. Упражнение «Красный карандаш». Группа садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» – критика, советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

17. Упражнение «Поддержка». Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения: В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

18. Упражнение «Внутренний голос». Участники становятся по кругу. Один из участников группы (назовем его «А») выбирает себе того, кто будет играть роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной участника «А» и говорит от первого лица: «Я (имя участника «А»), сейчас чувствую... потому что... из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы

участнику «А»: «Прав ли твой внутренний голос? Все ли он сказал из того, что ты хотел бы услышать? Может, ты хотел бы послушать другой «внутренний голос»? Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос».

Вопросы для обсуждения: С какими трудностями вы встретились во время выполнения упражнения? Что затрудняет или облегчает отражение чувств другого человека? Какие чувства вы испытывали?

19. Упражнение «Ваши способности к искренности». Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг Другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него – своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно откликаться. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

Для обсуждения: Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?

Всего проводится 10–12 занятий со студентами, после чего рационально проведение повторного опроса по представленным методикам.

Таким образом, профессиональная пригодность определяется совокупностью индивидуальных особенностей человека, влияющих на успешность освоения трудовой деятельности и эффективность ее выполнения. Она отражает реальный уровень развития профессионально значимых качеств, необходимых для выполнения конкретной деятельности. Одним из таких качеств для педагогов-психологов является эмпатия.

Отличительной особенностью развития эмпатии успешных студентов является профессиональная сосредоточенность, сформированность устойчивой позиции к будущей профессии, знаниями

требований, предъявляемых к ней и условий ее осуществления. В студенческий период интенсивно происходит формирование у молодых людей общей эмоциональной направленности, основ эмоциональной культуры.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирования межличностных отношений в учебном коллективе подростков проведена контрольная диагностика.

Цель контрольного исследования – определение эффективности программы формирования эмпатии студентов факультета психологии. Использовались те же методики, что и на констатирующем этапе эксперимента («Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко; «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; «Диагностика поликоммуникативной эмпатии» И.М. Юсупова).

Контрольное исследование эмпатии студентов по методике диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко позволяет оценить динамику показателей после проведения программы. Анализируется рациональный канал эмпатии, эмоциональный, интуитивный, установки, способствующие или препятствующие эмпатии, проникающая способность, идентификация, – что позволяет оценить общий уровень эмпатии как очень высокий, средний, заниженный и очень низкий.

20 студентов факультета психологии отвечали на вопросы теста, что позволило оценить и проанализировать уровень эмпатии. Результаты представлены в таблице 2.

Проведем сравнение результатов опроса в начале и в конце экспериментальной программы (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки уровня эмпатии по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко» до и после проведения программы (n=20)

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество	%	Количество	%
Очень высокий	4	20	5	25
Средний	6	30	9	18
Заниженный	7	35	5	25
Очень низкий	3	15	1	2

Мы видим, что после проведения программы тренинга увеличилось количество студентов с очень высоким уровнем эмпатии с 20 до 25 %, уменьшилось на 10 % количество студентов с заниженным уровнем эмпатии.

Студенты на хорошем уровне научились определять и чувствовать эмоции других людей, собственное состояние и коллег. Понимание причин и реакций позволяет повышать профессиональный уровень, что значимо для будущих психологов. Повысился уровень эмоциональной отзывчивости, сопереживания. Студенты научились распознавать чувства и эмоции по косвенным признакам, что позволит определить истинные причины радости и грусти.

Увеличилось количество студентов, обладающих способностью входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Студенты получили в ходе проведения программы инструменты для распознавания состояния другого человека и смогли воспользоваться ими.

На контрольном этапе эксперимента также проводился опрос студентов при помощи методики «Шкалы эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна, который оценивает уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки уровня выраженности эмоционального отклика на переживания других людей по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко» до и после проведения программы (n=20)

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество	%	Количество	%
Очень высокий	1	5	0	0
Высокий	3	15	4	20
Нормальный	6	30	12	60
Низкий	5	25	2	10
Очень низкий	5	25	2	10

Проанализируем полученные результаты после проведения программы.

Очень высокий уровень не демонстрирует никто из студентов, то есть студент, у которого он определялся, стал более адекватно выражать эмоциональный отклик, что является важным проявлением профессиональной компетентности будущего психолога. Слишком ранимые и принимающие все проблемы клиентов и воспитанников близко к сердцу специалисты быстро «выгорают» и теряют квалификацию.

Высокий уровень у 4 студентов, что составляет 20 %, динамика составила 5 %, то есть студент, у которого был очень высокий уровень, демонстрирует высокий, что показывает аффилиативное поведение, но не формирует эмоциональной зависимости.

Нормальный уровень выраженности эмоционального отклика на переживания других людей на контрольном этапе изменился в два раза, до 60 %. То есть проведенные тренинговые упражнения позволяют выстраивать адекватное отношение к эмоциям и переживаниям людей, учат не только сопереживанию, но и грамотной оценке ситуации и состояния.

Студенты с нормальным уровнем эмоционального отклика на переживания людей способны оценивать поступки, действия, факты, а не только эмоции и реакции на события, а также контролировать собственные эмоциональные проявления, не впадая в крайние сопереживания, что является признаком профессионализма.

Низкий и очень низкий уровень у 10 % студентов против 25 % на констатирующем этапе, они не понимают эмоциональных переживаний, проявлений, поступков, но склонны к принятию рациональных решений, оценивают ситуацию и людей с позиции анализа, а не эмоционального восприятия.

Данным студентам еще нужно совершенствовать коммуникативные навыки и учиться отзеркаливать эмоции, уметь слушать других людей, выслушивать их внимательно, осознавая их проблемы.

Проведем сравнение результатов в начале и в конце экспериментальной программы.

Мы видим достаточно высокую положительную динамику после проведения программы, направленной на формирование эмпатии студентов факультета психологии.

Специалисту системы человек–человек, а особенно в сфере педагогики и психологии необходимо в своей профессиональной деятельности выбирать стратегии поведения на основе оценки состояния оппонента, поведения, реакций, переживаний, что позволяет достаточный уровень эмпатии. Динамика составляет в среднем 10–15 %.

На контрольном этапе мы также провели опрос при помощи методики И. М. Юсупова (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты оценки эмпатии (по методике И. М.Юсупова) студентов факультета психологии до и после проведения программы (n=20)

Уровень	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Количество	%	Количество	%
Очень высокий	0	0	2	10
Высокий	4	20	7	35
Нормальный	7	35	8	40
Низкий	6	30	2	10
Очень низкий	3	15	1	5

После проведения программы по формированию и развитию эмпатии мы видим позитивную динамику результатов опроса по методике И.М. Юсупова. Студенты в основном показывают высокий и нормальный уровень развития эмпатии, 7 % и 8 % соответственно.

Эти студенты стали более эмоционально отзывчивы, общительны, быстрее устанавливают контакты и находят общий язык.

Чрезмерные эмоциональные переживания находятся под контролем, студенты используют в принятии решений не только эмоциональные реакции, но и аналитические логические выводы.

Низкий и очень низкий уровень эмпатии по результатам данного опроса у 10 % и 5 %, на констатирующем этапе низкий уровень выявлялся у 30 % студентов, очень низкий у 15 %, динамика составила более 10 %. Но учитывая положительную динамику, со студентами можно работать в данном направлении.

Проведем сравнение результатов в данном опросе в начале и в конце экспериментальной программы.

Позитивная динамика составила 15–18 %, следовательно, мы наблюдаем положительное влияние проведение тренингов и специализированных занятий по развитию и формированию эмпатии студентов.

Мы можем рассмотреть динамику набранных баллов по трем проведенным тестам. Так как в ключе ответов распределение таково, что результат позитивно изменяется в соответствии с количеством набранных баллов, рассмотрим, сколько было набрано баллов группой в целом по этапам эксперимента (таблица 5).

Для определения темпов изменения результатов при повторном тестировании использовали формулу по П.С.Сириусу (1).

$$W = 100 \times (V2 - V1) / 0,5 \times (V1 + V2), \quad (1)$$

где:

W – темпы прироста результатов в %,

V1 – исходный результат в конкретном тесте,

V2 – конечный результат в тесте.

Таблица 5 – Итоговые результаты исследования уровня эмпатии студентов факультета психологии

Этап	Методика В. В. Бойко		Методика А. Меграбяна и Н. Эпштейна		Методика И. М. Юсупова		Итого (баллы)
	баллы	М ср.	баллы	М ср.	баллы	М ср.	
Констатирующий	500	25,5	764	38	809	39,7	2073
Контрольный	497	24,9	1024	52,3	1094	54	2615
W, %	6 %		29 %		29 %		23 %

Таким образом, все три методики показывают статистически одинаковый результат. Положительная динамика составляет 23 %, что позволяет говорить о состоятельности гипотезы.

Проверка эффективности программы формирования эмпатии студентов осуществлялась с помощью Т-критерия Вилкоксона, так как он позволяет установить направленность и выраженность изменений значения признака в двух разных условиях на одной и той же выборке. Мы сопоставили данные Методики И.М. Юсупова.

Гипотеза  $H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=19$ :

$$T_{кр}=37 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=53 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. Отразим зону значимости на рисунке 7.

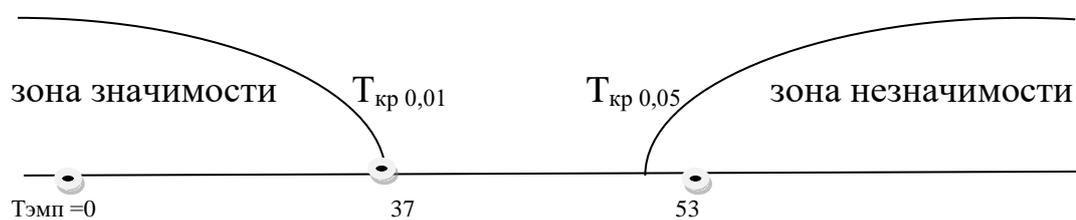


Рисунок 7 – Ось значимости

В нашем случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Интенсивность сдвигов в сторону повышения эмпатии студентов превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения.

Таким образом, математическая обработка результатов по критерию  $T$ - Вилкоксона показала, что уровень эмпатии студентов факультета психологии позитивно изменился после реализации программы. И можем сделать вывод, что полученные результаты освоения комплексной программы и, как следствие, формирование эмпатии может быть развита при помощи специально разработанной программы.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации для студентов факультета психологии по формированию эмпатии

Полученные данные подчеркивают необходимость систематической работы по формированию и совершенствованию уровня эмпатии, а также её составляющих, у будущих педагогов-психологов в процессе их обучения в высших учебных заведениях.

Для повышения уровня эмпатии у студентов факультета психологии представляется целесообразным проводить специальные занятия, в рамках разработанной программы, применяя разнообразные методики, а студентам заниматься саморазвитием и самосовершенствованием.

Эмпатия у учащихся вузов может развиваться в ходе занятий через игровые формы, взаимодействие с окружающими, индивидуальные беседы и групповые активности, участие в волонтерском движении. Ниже приведены методы, которые могут быть использованы в коррекционной работе для формирования эмпатии:

1. Обучение сопереживанию посредством анализа прочитанного. Использование воображения и чтение литературных произведений открывают перед студентами замечательные возможности для развития эмпатии за счет осознания и обозначения собственных эмоций. В данной ситуации задача педагога-психолога заключается в том, чтобы помочь осознать, какие чувства могут испытывать персонажи в прочитанных рассказах и в воображаемых ситуациях. Следует подготовить специальные тексты для чтения и организовать обсуждения эмоций героев из различных социальных контекстов, подводя итоги о том, почему кто-то может испытывать аналогичные чувства.

2. Применение квест-технологий для активного вовлечения студентов в процесс развития эмпатии. Одним из примеров такого подхода может служить создание сценария, в котором учащиеся, используя набор подсказок о личных качествах человека, ищут его среди своих педагогов и однокурсников. Правильно определив личность, студенты должны провести «опрос» этого человека согласно специальной инструкции, стремясь понять его надежды, мечты и важные для него ценности.

3. Групповое занятие, направленное на развитие способности распознавания эмоций. Необходимо написать различные эмоции на небольших листках бумаги и поместить их в контейнер, расположенный перед группой студентов. Учащиеся по очереди выбирают листок и читают его про себя, затем они должны изобразить данную эмоцию для остальных членов группы. После этого группа обсуждает, как им удалось распознать эмоцию и почему они выбрали именно такое определение.

4. Творческая деятельность как инструмент для развития эмпатии. Этот подход очень эффективно работает с молодыми людьми. Студенты вырезают лица из журналов или газет, либо создают коллажи из своих фотографий, которые затем переносятся на большой лист бумаги.

Эти методы могут способствовать формированию более глубокого понимания эмоций, как собственных, так и окружающих, что, в свою очередь, поддерживает развитие эмпатии.

Предложить коллегам разобраться в значении эмоций, которые они видят на изображениях, и сгруппировать картинки по определённым критериям. Затем обсудить каждую из них с группой. Одним из основных преимуществ осознанности является её способность «перемещать фокус внимания с личной субъективности на объективную реальность». Это изменение восприятия позволяет нам больше понимать и сопереживать эмоциям других людей.

Ролевая игра может стать безопасным и комфортным способом решения сложных ситуаций и возможностью попробовать поставить себя на место других.

Кроме того, можно использовать метод «беспорядочных проявлений доброты». Например, можно предложить следующее: «Обратите внимание на тех, кто делает для вас добрые дела без ожидания чего-либо взамен. Это может проявляться в простом жесте, таком как открытие двери, пока вы спешите укрыться от дождя, или помощь в загрузке тяжёлого груза в автомобиль. В течение дня постарайтесь заметить возможности для добрых поступков, даже если они остаются незамеченными для других. В конце дня подумайте о своих добрых делах и о том, как они повлияли на окружающих».

Эмпатическое слушание также играет ключевую роль в развитии любых отношений. Оно помогает углубить связь между сверстниками, друзьями и членами семьи как на эмоциональном, так и на интеллектуальном уровнях. Чтобы успешно практиковать активное

слушание, студентам следует научиться терпению и избегать перебиваний, даже если они не согласны с собеседником.

Вот некоторые эмпатические вопросы, которые могут быть полезны, хотя и не должны доминировать в процессе работы: «Когда ваша предвзятость мешала вам сделать правильный выбор? Какие решения вызывают у вас сомнения? Когда ваши инстинкты подводили вас? Как вы находите баланс между заботой о себе и нуждами других? Как вы утешаете окружающих? Почему ваш опыт кажется вам значимым? Когда вы стремились быть собой наилучшей версией? Создает ли ваше любопытство трудности? Как вы используете тишину в разговоре? Что другие должны знать о вас? Как вы справляетесь с негативными эмоциями? Когда вы чувствуете себя наиболее присутствующим?».

Эмпатические ответы и утверждения могут показать, что студенты понимают переживания других: «Мне жаль, что с вами это произошло. Я бы тоже расстроился на вашем месте. Спасибо, что были честны со мной. Это испытание не из легких. Понятно, что это произвело на вас сильное впечатление. Есть ли что-то ещё, чем вы хотели бы поделиться? Похоже, у вас был трудный период. Да, то, что произошло, совершенно не имеет смысла. Я на вашей стороне. Неудивительно, что вы расстроены. Это действительно звучит пугающе. Вы правы».

Также можно предложить студентам изобразить свои представления о сочувствии с помощью рисунков. Этот подход поможет сосредоточить внимание на данной теме и задействовать их творческий потенциал.

Хотя индивидуальные качества и социальные связи формируют нас как личностей, этапы нашего роста и социализации могут значительно изменить наше поведение и реакции на окружающий мир. Стремясь решать проблемы на личном уровне и более глубоко понимать глобальные вызовы, человек должен развивать сочувствие и сострадание, чтобы принимать решения, которые удовлетворяют потребности не только его самого, но и окружающих. Формирование эмпатии способствует созданию

искренних и глубоких отношений с людьми на протяжении всей жизни, что поможет им принимать более взвешенные решения, касающиеся как своих проблем, так и вопросов, затрагивающих родных и близких.

Таким образом, эмпатия – это способность понимать и разделять чувства других людей, что особенно важно для будущих психологов. Ниже мы представляем дополнительные упражнения, задания, игры и советы, которые помогут студентам развить эту важную компетенцию.

Мы можем предложить для студентов метод развития эмпатии – ведение эмоционального дневника. Студенты ведут дневник, в котором фиксируют свои эмоции и ощущения в течение недели. Важно описывать ситуации, которые вызвали эти эмоции, и размышлять о чувствах других людей в этих ситуациях.

Для развития самосознания и способности сопереживать студенты могут работать в парах в течение дня поочередно рассказывать друг другу о своих переживаниях, а партнер должен активно слушать и затем пересказать услышанное своими словами, добавляя, как он думает, что чувствовал рассказчик.

Для развития навыков активного слушания и понимания чужих эмоций можно разыгрывать сценарии, в которых один из участников играет роль клиента с определенной проблемой, а другой – психолога.

После каждой игры проводится обсуждение, где участники делятся своими ощущениями и реакциями.

Данное упражнение позволяет оценить свои профессиональные умения и порепетировать сюжеты будущей профессиональной деятельности.

Для того, чтобы осознать разнообразие эмоций и научиться их идентифицировать студенты должны обращать внимание на выражение этих эмоций. Просматривая изображения картин в музее, фотографий в социальных сетях надо оценивать, что чувствовал человек в момент фотографирования или что изобразил автор-художник на картине.

Придумать историю, которая предшествовала и продолжение сюжета. Такое самостоятельное упражнение хорошо развивает способности интерпретировать эмоциональные состояния и развивает воображение.

Необходимо регулярно обсуждать эмоции. С коллегами и одногруппниками необходимо создавать атмосферу, где обсуждение эмоций станет нормой. Это поможет студентам делиться своими переживаниями и учиться понимать чувства других, сблизит участников группы и позволит формировать профессиональные качества, необходимые в будущей работе.

Чтение литературы о психологии: книги и статьи, посвященные эмпатии и эмоциональному интеллекту поможет расширить понимание и осознание эмпатии.

Хорошо использовать приемы и методы в течение дня, во время занятий, например, метод «Сопереживание» (студенты учатся ставить себя на место другого человека, анализируя его чувства и мысли в различных ситуациях); метод «Рефлексии» (после каждой практической работы или ролевой игры студенты обсуждают свои ощущения и мысли, что способствует глубокому пониманию эмоций), метод «Моделирования» (студенты наблюдают за поведением опытных психологов и обсуждают, как те проявляют эмпатию в своей работе).

Таким образом, развитие эмпатии является одной из ключевых задач в подготовке специалистов в области психологии. Эмпатия позволяет лучше понимать и чувствовать переживания других людей, что особенно важно в профессии психолога. Одним из эффективных способов формирования этой важной компетенции является участие студентов в волонтерском движении.

Волонтерство – это не просто способ помочь другим, но и уникальная возможность для личностного роста. Студенты, принимающие участие в волонтерских проектах, сталкиваются с разнообразными жизненными ситуациями, которые требуют от них не только

профессиональных знаний, но и эмоциональной вовлеченности. Работа в больницах и взаимодействие с детьми, находящимися в трудных жизненных обстоятельствах, предоставляет студентам уникальный опыт, который значительно обогащает их внутренний мир.

Во-первых, работа в больницах позволяет студентам столкнуться с реальными человеческими страданиями и переживаниями. Наблюдая за пациентами, они учатся чувствовать боль и радость других, понимая, что каждое состояние имеет свои причины и последствия. Это взаимодействие помогает развивать способность к сопереживанию, что является основой эмпатии. Студенты начинают осознавать, как важно быть рядом с людьми, которые нуждаются в поддержке, и как простые действия могут оказать значительное влияние на их эмоциональное состояние.

Во-вторых, работа с детьми, особенно с теми, кто переживает трудности, формирует особую чувствительность и понимание. Дети часто выражают свои эмоции и переживания более открыто, что дает волонтерам возможность увидеть мир их глазами. Это взаимодействие помогает студентам развивать навыки активного слушания и умения задавать правильные вопросы, что является важным аспектом эмпатии. Понимание детских переживаний и эмоций способствует формированию более глубоких связей и отношений, что в дальнейшем положительно сказывается на профессиональной деятельности психолога.

Кроме того, волонтерское движение способствует развитию навыков командной работы и сотрудничества. Студенты учатся взаимодействовать с разными людьми, что также является важным аспектом эмпатии. Умение работать в команде, учитывать мнения и чувства других членов группы формирует у студентов более широкий взгляд на мир и помогает им стать более чуткими и отзывчивыми.

Участие студентов факультета психологии в волонтерском движении, особенно в работе с больницами и детьми, является важным инструментом для развития эмпатии. Этот опыт не только обогащает их

личностный и профессиональный рост, но и формирует навыки, которые будут необходимы в их будущей практике. Рекомендуем активно вовлекать студентов в волонтерские проекты, чтобы они могли развивать свою эмпатию и становиться более чуткими и профессиональными специалистами в области психологии.

Эти рекомендации помогут студентам развить эмпатию, что является ключевым навыком для их будущей профессиональной деятельности.

### Выводы по главе 3

Результаты опытно-экспериментальной работы на формирующем этапе были достигнуты с помощью составления и апробации программы формирования эмпатии студентов факультета психологии, впоследствии составлены рекомендации для студентов. Рассмотрим каждый этап более подробно.

Третья глава посвящена описанию и анализу опытно-экспериментального исследования по формированию эмпатии студентов факультета психологии. На основе анализа результатов констатирующего эксперимента, была реализована программа формирования эмпатии студентов факультета психологии, где мы подробно рассмотрели формы и методы работы со студентами.

Во втором параграфе мы собирали данные по изменениям уровня эмпатии студентов-участников эксперимента. Математическая обработка результатов по критерию Т-Вилкоксона показала, что уровень эмпатии студентов позитивно изменился после реализации программы. Мы можем сделать вывод, что полученные результаты освоения комплексной программы говорят об ее эффективности. Положительная динамика составила более 23 %.

Третий параграф являлся заключительным, где мы предложили психолого-педагогические рекомендации по повышению уровня эмпатии студентов факультета психологии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение теоретических аспектов проблемы эмпатии и проведение практического исследования позволяет сделать выводы и сформулировать заключение.

Среди профессионально важных качеств личности психолога особо выделяют способность к эмпатии, рефлексии, и профессиональному психологическому мышлению, особенностью которого является необходимость обобщенного и опосредованного познания психологического механизма поступков человека, ведущих к нахождению способов эффективного взаимодействия с ним в условиях профессиональной деятельности.

Эмпатия, являясь важным понятием в современной психологии, обозначает способность осознавать эмоциональные состояния других людей, а также испытывать чувства, схожие с их переживаниями и сопереживать им, играет большую роль в развитии профессиональной компетенции будущих педагогов–психологов.

Теоретическая часть работы раскрывает вопросы особенностей и актуальности формирования эмпатии студентов факультета психологии.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования эмпатии, а также изучение влияния эмпатии на развитие профессиональной компетенции студентов факультета психологии позволил определить основу процесса формирования эмпатии студентов-психологов в системе профессионального образования. В результате чего сформулировано теоретическое обоснование модели формирования эмпатии студентов-психологов в системе профессионального образования.

В результате исследования эмпатии студентов факультета психологии достигнута поставленная цель работы – теоретически изучить и экспериментально проверить влияние эмпатии на формирование профессиональной компетентности студентов факультета психологии.

В ходе исследования была проанализирована и изучена психолого-педагогическая литература, определено понятие эмпатии, влияние эмпатии на профессиональную компетенцию будущих психологов, а также вклад ученых в изучение и решение выделенной нами проблемы.

Эмпатия является понятием, которое подразумевает «чувствование» и «проникновение» в эмоциональное состояние другого человека.

Следовательно, эмпатия служит индикатором нравственного уровня личности и проявляется в разных формах: от индифферентности до активной помощи. Высший уровень эмпатии характеризуется устойчивым положительным отношением и реальной поддержкой.

Таким образом, эмпатия способствует точному восприятию другого, моральному росту и эффективному взаимодействию. Исследования показывают, что эмпатия включает когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, что подчеркивает её важность в формировании личности и в различных сферах человеческой деятельности.

О процессе формирования эмпатии у студентов целесообразно говорить с точки зрения конкретных, сформированных в ходе социализации и обучения способах, которыми реализуется эмпатическая функция.

Для успешного и эффективного формирования эмпатии рекомендуется использовать разнообразные методы педагогического взаимодействия. Среди них могут быть: дискуссия, диалоговое общение, волонтерская деятельность, диспут, участие студентов в групповых психологических тренингах.

Исследование феномена эмпатии имеет долгую историю, уходящую корнями в XVII век, когда начался расцвет философской мысли. В ту эпоху эмпатия рассматривалась в рамках философских дисциплин, таких как эстетика и этика. Применение термина «эмпатия» получило широкую известность в 1950-х годах XX века, когда его смысл интерпретировался как процесс «вчувствования». В отечественной психологии это понятие

утвердилось гораздо позже, благодаря научным работам Т.П. Гавриловой в 1970-х годах.

Анализ литературы показал, что у исследователей отсутствует единое понимание термина «эмпатия», поскольку каждый из них интерпретирует этот феномен по-своему. На основе различных трактовок была сформулирована собственная дефиниция эмпатии, охватывающая все аспекты данного явления. Эмпатия определяется как способность воспринимать эмоции других людей, вживаться в их переживания и понимать их внутренний мир. Эта способность включает в себя произвольное переживание эмоций, возникающих в процессе общения, а также умение распознавать эмоциональное состояние человека через его мимику, жесты и поведение [14, с.54].

В процессе исследования нами были решены следующие задачи:

- проанализирована проблема формирования эмпатии в психолого-педагогической литературе;
- изучены особенности влияния эмпатии на развитие профессиональной компетенции студентов факультета психологии;
- рассмотрены теоретические особенности процесса формирования эмпатии студентов-психологов в системе профессионального образования;
- определены этапы исследования, подобраны оптимальные методы и методики исследования;
- составлены характеристики выборки, проведено опытно-экспериментальное исследование и проанализированы результаты констатирующего эксперимента;
- разработана программа формирования эмпатии студентов факультета психологии;
- проанализированы результаты формирующего эксперимента;
- разработаны рекомендации по формированию эмпатии студентов факультета психологии.

Полученные в ходе работы результаты подтвердили сформулированную гипотезу о том, эмпатия студентов факультета психологии изменится если:

- разработать и реализовать модель, состоящую из теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического блоков;
- разработать и провести программу формирования эмпатии студентов факультета психологии, включающую консультационные беседы, игры, упражнения, групповые занятия.

Использованные в исследовании методики: «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко; Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; опросник «Диагностика поликоммуникативной эмпатии» И.М. Юсупова выявили недостаточный для студентов факультета психологии уровень эмпатии на констатирующем этапе эксперимента. Разработанная и внедренная программа позволила добиться статистически достоверных позитивных показателей, динамика составила более 20 %.

Таким образом, математическая обработка результатов по критерию Т- Вилкоксона показала, что уровень эмпатии студентов факультета психологии позитивно изменился после реализации программы. И можем сделать вывод, что полученные результаты освоения комплексной программы и, как следствие, формирование эмпатии может быть эффективно при помощи специально разработанной программы.

Следовательно, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: эмпатия определяет эффективность будущей профессиональной деятельности студента-психолога; в студенческом возрасте у будущих педагогов-психологов преобладает средний уровень развития эмпатии; в студенческом возрасте по-разному происходит процесс формирования эмпатии, т.е. наблюдается скачкообразный характер проявления данного феномена и отдельных его компонентов на разных этапах обучения в учреждении высшего образования.

Гипотеза исследования подтвердилась.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы по развитию и оптимизации уровня эмпатии и отдельных ее компонентов у будущих педагогов-психологов в процессе обучения в учреждении высшего образования для повышения профессиональной компетентности.

Развитая у человека эмпатия – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению и, прежде всего, в обучении и воспитании. Поэтому эмпатия рассматривается как профессионально значимое качество.

Эмпатия является ценностью образования, необходимость которой обусловлена актуальными требованиями социального и культурного контекста.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакумова И.В. Психолого-педагогические основы инновационных методов обучения в высшей школе: монография / И.В. Абакумова, А.К. Белоусова, Е.С. Зорина. – Москва: КноРус, 2021. – 210 с. – ISBN 9785466027020.
2. Агавелян Р.О. Эмпатия как фактор психологической готовности дефектолога к профессиональной деятельности: монография / Р.О. Агавелян. – Москва, 2023. – 16 с. – ISBN 978-5-85921-810-3.
3. Ананишнев В.М. Моделирование в сфере образования / В.М. Ананишнев // Системная психология и социология. – 2020. – Т. 1. – № 2. – С.58-66.
4. Антонова Л.Н. Педагогика поддержки: смысл, специфика, предназначение / Л.Н. Антонова // Мир психологии. – 2022. – № 1. – С. 178- 184. – ISBN 979-0-66000-052-3.
5. Арестова О.Н. О соотношении физических и смысловых параметров коммуникативного пространства / О.Н. Арестова, И.А. Пахомов // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 112-123. – ISBN 978-5-09-1045345
6. Басин Е.Я. Творчество и эмпатия / Е.Я. Басин // Вопросы философии. – 2017. – №2. – С. 54-66. – ISBN 978-5-9290-0266-3.
7. Батаршев А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев. – Москва: Владос, 2024. – 246 с. – ISBN 5-691-01025-5.
8. Белоногова М.В. Влияние кинотренинга на развитие рефлексивности и эмпатии у студентов-психологов / М.В. Белоногова // Научная инициатива в психологии: межвузовский сборник научных трудов студентов и молодых ученых / Под ред. П.В. Ткаченко. – Курск: КГМУ, 2016. – С. 11-18.
9. Белоусова А.К. Самоорганизация совместной мыслительной деятельности / А.К. Белоусова. – Ростов-на-Дону: Российский

государственный педагогический университет, 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-288-05692-5.

10. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва: Прогресс, 2016. – 211 с. – ISBN 978-5-238-00920-9.

11. Богачева О.Ю. Эмпатия как профессионально важное качество врача / О.Ю. Богачева: метод. рекомендации. – Ярославль, 2014. – 19 с. – ISBN 9-37975-027-3

12. Бодалев А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – Москва: Педагогика, 2003. – 272 с. – ISBN 5-87977-027-3

13. Бодалев А.А. Психологические условия гуманизации педагогического общения / А.А. Бодалев // Советская педагогика. – 1998. – № 12. – С. 65-71. – ISBN: 5-87224-121-6.

14. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2007. – 511 с. – ISBN 5-9292-0156-0.

15. Бойко В.В. Оценка эмпатии личности / В.В. Бойко, О.А. Клиценко. – Санкт–Петербург: Сударыня, 2002. – 32 с. – ISBN 978-0803612464.

16. Большой психологический словарь. – Москва: АСТ, 2022. – 867 с. – ISBN 985-13-7525-X.

17. Бондаренко О.Р. Этиология психических нарушений в психотерапии / О.Р. Бондаренко // Журнал практического психолога. – 2022. – № 1. – С.102–120. – ISBN 978-966-188-031-2.

18. Бражникова А.Н. Еще раз о профессии «психолог» / А.Н. Бражникова // Психология и школа. – 2024. – № 4. – С. 31-35. – ISBN 978-5-9270-0362-4.

19. Брушлинский А.В. О тенденциях развития современной психологии мышления / А.В. Брушлинский // Национальный психологический журнал. – 2023. – № 2 (10). – С. 10-16.

20. Будаговская Н.А. Адаптация многофакторного опросника эмпатии / Н.А. Будаговская // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 1. – С. 202–227. – ISBN 978-5-9270-0362-4.
21. Буданцева А.А. Формирование эмпатической культуры у учащихся 5-7 классов на этнопедагогической основе / А.А. Буданцева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com> (дата обращения: 30.01.2025).
22. Василев В.К. Рефлексия как прикладная проблема психологии / В.К. Васильев // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 12. – № 3. – С. 208-225.
23. Василькова А.П. Эмпатия как один из специфических критериев профессиональной пригодности будущих специалистов-медиков: монография / А.П. Василькова. – Санкт-Петербург, 2008. – 17 с. – ISBN 5-89353-196-5.
24. Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. – 2017. – № 2. – С. 3–14. – ISBN 978-5-89774-812-9.
25. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва: Эксмо. – 2019. – 136 с. – ISBN 5-699-13728-9.
26. Гальперин П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. – Москва: Наука, 2009. – ISBN 5-8013-0016-3.
27. Голиков Ю.Я. Проблемы исследования психической регуляции в триаде «деятельность, личность, состояние» / Ю.Я. Голиков // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 115 с.
28. Гончаренко Е.С. Развитие эмпатийного потенциала личности / Е.С. Гончаренко. – Краснодар, 2022. – 122 с. – ISBN 978-5-00044-486-3.
29. Гордеева Т.О. Когнитивные и образовательные эффекты системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина : возможности и

ограничения / Т.О. Гордеева // Психология. – 2020. – № 16(4). – С. 14-25.

30. Горева А.Д. Научная интерпретация понятия «эмпатия» в современной отечественной и зарубежной литературе / А.Д. Горева // Вестник Костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – С.187–195. – ISBN 978-1-6654-3408-9.

31. Гоулман Д. Эмоциональная компетентность и 5 секретов успеха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psixologiya.org/socialnaya/emocionalnyj-intellekt> (дата обращения: 10.02.2025). – ISBN 978-5-91657

32. Гоулман Д. Эмпатия зарождается в душе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psixologiya.org/socialnaya> (дата обращения: 20.01.2025). – ISBN 9785001462118.

33. Гребнев И.В. Теория обучения и моделирование учебного процесса / И.В. Гребнев, Е.В. Чупрунов // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 1. – С. 28-32.

34. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность / А.Н. Дахин // Педагогика. – 2023. – № 4. – С. 21-26.

35. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. – Санкт–Петербург, 2017. – 320 с. – ISBN 978-5-413-01948-1.

36. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития / Д.У. Джонсон. – Москва: Прогресс, 2021. – 248 с. – ISBN 978-5-8290-1997-6.

37. Долгова В.И. Эмпатия / В.И. Долгова, Е.В. Мельник. – Москва: Перо, 2014. – 185 с. – ISBN: 978-5-91940-942-7.

38. Дорошенко Т.В. Эмпатия как фактор мотивации в профессиональном становлении личности / Т.В. Дорощенко. – Хабаровск, 2007. – 24 с.

39. Дружинин В.Н. Психология / В. Дружинин. – Санкт–Петербург: Питер, 2021. – Санкт–Петербург. – 656 с. – ISBN 978-5-388-00491-8.
40. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов / И.А. Зимняя. – Москва: Издательская корпорация «Логос», 2020 – 384 с. – ISBN 978-5-9936-0003-1.
41. Захарова Е.И. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения / Е.И. Захарова, О.А. Карабанова // Национальный психологический журнал. – 2021. – № 2 (30). – С. 57-65. – ISBN 978-5-370-01058.
42. Знаков В.В. Понимание в познании и общении / В.В. Знаков. – Самара: СамГПУ, 2010. – 188 с. – ISBN 5-9270-0078-9.
43. Ионова М.С. Возможности развития эмпатии у студентов-психологов средствами кинотренинга / М.С. Ионова // Психологические науки. – 2021. – № 6. – С.47–52. – ISSN 1991-9468.
44. Ионова М.С. Совершенствование коммуникативной компетенции будущих психологов в процессе развития профессионального мышления / М.С. Ионова // Актуальные проблемы науки. – Кузнецк: КИИУТ, 2021. – С. 29-32. – ISSN 1991-9468.
45. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова. – Ростов на Дону, 2019. – 375 с. – ISBN 5-222-06411-5.
46. Кабанов К.В. Развитие социально-психологических компетенций у студентов-педагогов посредством работы с художественными фильмами // К.В. Кабанов // Знак: проблемное поле медиаобразования. – 2019. – № 1 (31). – С. 45-52. – ISBN 978-5-907672-02-4.
47. Карягина Т.Д. Проблема измерения и оценки эмпатии в психотерапии / Т.Д. Карягина, К.М. Матвеева // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 5. – С. 67–78. – ISBN 978-5-534-16070-3.

48. Карягина Т.Д. Проблема формирования эмпатии / Т.Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – № 1. – С. 38–54. – ISBN 978-5-534-00230-0.
49. 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. – С. 182-207.
50. Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией / Х. Кохут // Антология современного психоанализа. – Москва: РАН, 2020. – 250 с. – ISBN: 5-9270-0008-8.
51. Кухтерина Г.В. К вопросу о развитии эмпатийных способностей бакалавров психологии образования / Г.В. Кухтерина, Т.В. Семеновских // Науковедение. – 2024. – № 6. – С. 28-29. – ISBN 978-5-400-00945-7.
52. Кухтова Н.В. Просоциальное поведение специалистов, ориентированных на оказание помощи: теоретические основы и методики изучения / Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2011. – 49 с. – ISBN 978-985-517-799-0.
53. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. – Москва: Психология, 2019. – 420 с. – ISBN 978-5-89-357390-9.
54. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – Москва: МГУ, 2014. – 200 с. – ISBN 5458392809.
55. Леонтьев А.А. Общение как объект психологического исследования / А.А. Леонтьев // Методологические проблемы социальной психологии. – Москва: МГУ, 2003. – ISBN 5 89357 009 .
56. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии / А.Р. Лурия. – Санкт–Петербург, 2006. – 440 с.

57. Мельник Е.В. Влияние эмпатии на формирование профессиональной коммуникативной компетентности будущих педагогов психологов: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07/ Е.В. Мельник; Челябинский гос. пед. ун-т. – Казань, 2007. – 23 с. – ISBN 5-8227-0123-8.
58. Некрылова Н.В. Основные направления современной клиент-центрированной психотерапии / Н.В. Некрылова // Журнал практического психолога. – 2019. – № 1. – С. 81–101. – ISBN. 5-253-00598-6.
59. Полюшкевич О.А. Социальная эмпатия: вопросы консолидации российского общества / О.А. Полюшкевич // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 6. – С. 3-18. – ISBN 978-5-98277-072-1.
60. Полякова М.Е. Изучение способности к эмпатии у студентов-психологов / М.Е. Полякова [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: [http:// www.rusnauka. com](http://www.rusnauka.com). – (Дата обращения: 15.02.2025). – ISBN 978-5-412-00046-6.
61. Пономарева М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие / М.А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2019. – 76 с. – ISBN 978-985-7067-08.
62. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: Учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах, 2018. – 672 с. – ISBN 5-89570-005.
63. Рзаева Ж.В. Особенности проявления эмпатии у студентов педагогических и психологических специальностей / Ж.В. Рзаева // Научные труды Республиканского высшей школы. – Минск: РИВШ, 2020. – Ч. 2. – Вып. 9 (14). – С. 311–316. – ISBN 978-5-8125-2398-5.
64. Рзаева Ж. В. Особенности эмпатии у будущих педагогов-психологов / Ж.В. Рзаева. – Барановичи : Барановичский государственный университет, 2019. – 220 с. – ISBN 978-5-8125-2398-5.

65. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: ЧеРо, 2022. – 430 с. – ISBN: 5-89353-085-3.
66. Рябченко С.А. Возможности и функции кинотренинга в подготовке студентов-психологов / С.А. Рябченко // Экономика и социум. – 2023. – № 6-3 (19). – С. 821-831. – ISBN 978-5-8243-1878-4.
67. Чернова А.Д. Особенности эмпатии студентов, обучающихся на факультете психологии / А.Д. Чернова // Молодой ученый. – 2019. – С. 72-74.
68. Щербакова Н.А. Развитие эмпатических способностей студентов-психологов средствами художественной литературы / Н.А. Щербакова. – Курск, 2023. – 17 с. – ISBN 978-5-4499-1685-3.
69. Ярошевский М.Г. В поисках новой психологии / М.Г. Ярошевский, Л.С. Выготский. – Москва: Либроком, 2023. – 302 с. – ISBN 978-5-397-07002-7.
70. Moritz A. Soft Skills – verstehen, lernen, trainieren / A. Moritz [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.soft-skills.com/empathie/> (дата обращения: 15.02.2025). – ISBN: 9783956233067.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики эмпатии студентов

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

#### Ключ к тесту

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

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

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

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

Интерпретация результатов.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии.

В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими – сопереживать, соучаствовать.

Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому.

Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии.

Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании.

На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов.

Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих.

Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

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

Идентификация – еще одно неперенное 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.

методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна

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.

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 \_\_\_\_\_

Таблица 1.1 – Бланк для ответов

№ п/п	Утверждение		Ответ	
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

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.

Таблица 1.2 – Бланк подсчета результатов

№ п/п	Утверждение		Ответ	
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не 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
Сумма				

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Таблица 1.3 – Пересчет «сырых» баллов в стенов

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	<=45	46– 51	52– 56	57– 60	61– 65	66– 69	70– 74	75– 77	79– 83	>=84
Женщины	<=57	58– 63	64– 67	68– 71	72– 75	76– 79	80– 83	84– 86	87– 90	>=91

#### 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.

Диагностика уровня эмпатии (И.М. Юсупов)

Предлагаемая методика успешно используется казанским психологом И.М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными.

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа:

- 0 – не знаю;
- 1 – нет, никогда;
- 2 – иногда;
- 3 – часто;
- 4 – почти всегда;
- 5 – да, всегда.

Тестовый материал:

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 направлений предпочитаю музыку в современных ритмах.
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 не правы.
  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 покалеченного 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 свои 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.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Если вы ответили "не знаю" на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также "да, всегда" на утверждения №11, 13, 15, 27, то вы не были откровенны, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете.

Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным пунктам выдали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №2,5,8,9, 10, 12, 13, 15,16,19,21, 22,24,25,26,27, 29 и 32. Соотнесите результат с приведенной ниже шкалой развитости эмпатийных тенденций.

От 82 до 90 баллов – очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко вы испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Вас не покидает беспокойство за родных и близких. Вы очень ранимы, можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия начальника. Ваша впечатлительность порой не даст вам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать; с неподдельным интересом относитесь к людям, вам нравится "читать" их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык, должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий вы больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Вас очень легко вывести из равновесия.

От 37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас "толстокожим", однако вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностном общении вы более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Вы внимательны в общении, стараетесь понять больше, чем сказано собеседником, но при излишнем с вашей точки зрения излиянии чувств теряете терпение; предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены в том, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов вы чаще следите за действием, чем за переживаниями героев; затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании; эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Вы отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы больше цените за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывают моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо: нужно лишь попытаться раскрыть свой "панцирь", пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях вы нередко оказываетесь в неуклюжем положении, не находите взаимопонимания с окружающими. Вы любите острые ощущения; спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, но взаимодействие с другими людьми – не ваш конек. Вы с иронией относитесь к сентиментальным проявлениям; болезненно переносите критику в свой адрес, хотя в состоянии бурно не реагировать на нее. Вам необходима гимнастика чувств.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования эмпатии студентов факультета психологии

Таблица 2.1 – Протокол оценки эмпатии студентов факультета психологии по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В. В. Бойко» (n=20) до проведения программы

№ п/п	Результат	
	Баллы	Уровень
1.	35	В
2.	12	Н
3.	23	СР
4.	22	СР
5.	26	СР
6.	28	СР
7.	14	Н
8.	29	СР
9.	24	СР
10.	10	Н
11.	31	В
12.	25	СР
13.	36	В
14.	36	В
15.	25	СР
16.	22	СР
17.	27	СР
18.	26	СР
19.	23	СР
20.	26	СР
$\Sigma$		500
М ср		25,5
$\pm$		6,79

Таблица 2.2 – Протокол оценки эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна» (n=20) до проведения программы

№ п/п	Результат	
	Баллы	Уровень
21.	42	норм
22.	46	норм
23.	30	низкий
24.	65	высокий
25.	27	низкий
26.	48	норм
27.	82	очень высокий
28.	24	низкий
29.	54	норм
30.	11	оч низкий
31.	64	высокий
32.	10	оч низкий
33.	61	норм
34.	8	оч низкий
35.	74	высокий
36.	9	оч низкий
37.	17	низкий
38.	60	норм
39.	22	низкий
40.	10	оч низкий
Σ		764
М ср		38
±		25,5

Таблица 2.3 – Протокол диагностики эмпатии студентов факультета психологии по методике И.М. Юсупова до проведения программы

№ п/п	Результат	
	Баллы	Уровень
1.	46	норм
2.	49	норм
3.	38	низкий
4.	70	высокий
5.	25	низкий
6.	45	норм
7.	80	высокий
8.	27	низкий
9.	57	норм
10.	12	низкий
11.	68	высокий
12.	8	оч низкий
13.	60	норм
14.	11	оч низкий
15.	78	высокий
16.	10	оч низкий
17.	28	низкий
18.	58	норм
19.	25	низкий
20.	14	низкий
Σ		809
M ср		39,7
±		25,1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Психолого-педагогическая программа формирования эмпатии студентов факультета психологии

Цель программы: формирование эмпатии студентов факультета психологии, повышение эффективности совместной деятельности.

Задачи программы:

- формировать у участников способность к эмпатии;
- повысить уровень эмпатии студентов факультета психологии;
- развивать профессиональную компетентность;
- способствовать развитию позитивного настроения на совместную деятельность.

Общая цель тренинга – формирование эмпатии студентов – может быть конкретизирована в ряде задач с различной формулировкой, но обязательно связанных с приобретением знаний, формированием умений, навыков, развитием установок, определяющих формирование эмпатии, перцептивных способностей человека, коррекцией и развитием системы отношений, поскольку личностное своеобразие является тем фоном, который окрашивает в разные цвета действия человека, его вербальные и невербальные проявления, что необходимо для распознавания и прочувствования эмоций.

Программа разработана для студентов, предусматривает 1–2 занятия в неделю, 45-90 минут, в соответствии с общим расписанием занятий. В занятиях принимают участие студенты.

Форма работы – групповые занятия, тренинг, практические занятия, деловые игры, участие в совместных мероприятиях.

В 70-е гг. в Лейпцигском и Йенском университетах под руководством М. Форверга был разработан метод, названный им социально-психологическим тренингом. Средствами тренинга выступали ролевые игры с элементами драматизации, создававшие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. Практической областью приложения разработанных М. Форвергом методов стала социально-психологическая подготовка руководителей промышленного производства.

Одним из условий успешной работы тренинговой группы является рефлексия ведущим той задачи, которая решается в ходе занятий. Воздействие может

осуществляться на уровне либо установок, либо умений и навыков, либо перцептивных способностей и т.д. Смешивать разные задачи в ходе работы одной тренинговой группы нецелесообразно, так как это может, с одной стороны, снизить эффективность воздействия, а с другой стороны, вызвать появление этической проблемы, поскольку изменять задачу в процессе тренинга можно только с согласия группы.

Работа тренинговой группы отличается рядом специфических принципов:

1) принцип активности.

Активность участников тренинговой группы носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, если мы даем участникам установку на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

Особенно эффективными в достижении целей тренинга через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных тренером, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно.

2) принцип творческой позиции. Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности.

Тренер придумывает, конструирует и организывает такие ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

3) принцип осознания поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения в тренинге. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Создание условий для эффективной обратной связи в группе – важная задача тренерской работы

4) принцип партнерского общения. Партнерским общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Руководитель (ведущий) тренинга руководствуется тремя основными вопросами: какой цели я хочу достичь? Почему? Какими средствами я собираюсь ее достичь?

Эффективность тренинга во многом зависит от адекватности диагностики, целеполагания и средств достижения.

Основные методические приемы: групповые дискуссии, ролевые игры, психодрама и ее модификации, психогимнастика.

Выбор того или иного методического приема, а также конкретного средства в рамках этого приема определяется следующими факторами: содержанием тренинга; особенностями группы; особенностями ситуации; возможностями тренера.

В реализации программы использованы психогимнастические упражнения, игры, теоретические занятия.

Теоретические занятия предполагают следующую тематику:

1. Что такое личность, ценность личности, целевые ориентиры (1 ч.)
2. Эмоции и их проявление (1 ч.)
3. Как распознать эмоции (1 ч.)
4. Эмпатия – сила или слабость (1 ч.)
5. Эмпатия необходима педагогу и психологу (1 ч.)

Теоретические занятия проводятся в форме проблемной дискуссии.

Подготовительная часть включает теоретический обзор ведущего, объяснение понятий, историю развития понятия, основные методологические элементы.

Основная часть строится по форме проблемной дискуссии с разбором ситуации, иногда из фильма или мультфильма. Студенты пытаются выделить проблему, найти ее причину и предложить решение.

Заключительная часть включает как самостоятельную работу (создание или описание проблемной ситуации по теме занятия), решение проблемы.

В процессе занятий используются видеопросмотры.

Упражнениями начинаются и заканчиваются занятия.

Предлагаемый курс включает групповые тренинги : кинотренинг, упражнения и задания по развитию эмпатии.

Для развития и стимуляции механизмов эмпатии у студентов мы рекомендуем применять в работе методические игры и упражнения, способствующие развитию познавательно-когнитивной сферы, расширению и осознанию эмоционально-чувственного опыта человека.

Один раз в неделю со студентами проводится кинотренинг. Основы его проведения приводятся ниже, один раз в неделю тренинг по эмпатии, который включал 2 – 3 упражнения.

Групповая работа в ходе кинотренинга позволяет увидеть новое другими глазами, проанализировать иную точку зрения. В ходе тренинга развиваются навыки «чтения» невербальных и вербальных сигналов партнера, сопереживания, сочувствия. Совершенствуется способность прогнозировать поведение другого

Программа кинотренинга рассчитана на 8 занятий. Рекомендуется проводить их 1 раз в неделю в свободное от основной учебной деятельности время. Общая продолжительность занятия – 1,5 часа (фильм участникам рекомендуется посмотреть заранее). Каждое занятие включает вводную часть (цель: введение в тему, настрой на совместную деятельность, снятие эмоционального напряжения, достижение контакта участников), основную часть (цель: развитие эмпатии студентов на основе анализа и обсуждения художественных фильмов) и заключительную часть (цель: подведение итогов занятия, осознание собственных изменений, закрепление положительных эмоций).

Основой развития эмпатии студентов-психологов в рамках данной программы является интеллектуальный анализ эмоционального состояния героев или ситуации из фильмов. В ходе просмотра фильма, анализа и обсуждения осуществляется осознание и проявление эмпатических способностей. Реализация данной программы возможна на базе кино клубов и психологических клубов для студентов.

Рассмотрим упражнения для тренинга по эмпатии. Перед началом каждого занятия руководитель начинает со вступительного слова, напоминая о цели и задачах занятий, распределяет роли, объясняет упражнения.

Упражнения для проведения тренинга по формированию эмпатии студентов-психологов.

#### 1. «Визуализация».

В этом упражнении студентам предлагается вместе прослушать аудиозапись (может быть диалог, взятый из какого-либо фильма) и представить услышанное, пережить чувства и настроение участников разговора, предположить, что

предшествовало данному диалогу, и каково возможное продолжение сюжета. После чего студенты делятся своим заключением и сравнивают его с заключением партнера.

#### 2. «Свободный танец».

Данное упражнение развивает способность проникать в мир чувств и эмоции других людей, выраженных через движения. Студентам раздаются карточки, описывающие различные жизненные эмоциональные ситуации, которые они должны невербально изобразить посредством движений, остальные участники должны отгадать, что именно переживает показывающий.

#### 3. «Изображение».

Глядя на изображение, участники сочиняют сюжет, рассказ, притчу или стихотворение, пытаясь анализировать переживания изображенных людей и входить в их эмоциональный мир. Затем делятся своими предположениями с группой.

#### 4. «Лучший подарок».

В данном упражнении участники делятся своими ощущениями и переживаниями, которые испытывали в своей жизни при получении самых приятных подарков (будь то предметы, события);

#### 5. «Изображаем эмоции».

В этом упражнении педагог предлагает участникам мимически изображать различные эмоциональные состояния: огорчение, радость, гнев, испуг, усталость, удивление, недоверие и т.д., входя в различные образы.

#### 6. «Интонация».

Это упражнение особенно удачно для студентов филологов, переводчиков, журналистов. Оно учит передавать и распознавать эмоциональное состояние через интонацию говорящего. Участникам предлагается произнести одно и то же предложение абсолютно разными интонациями. Участники должны разгадать, какую именно эмоцию пытается выразить говорящий.

#### 7. «Скажи взглядом».

Это упражнение выполняется в паре, участники, взявшись за руки, бессловесно передают друг другу разные эмоции одним лишь взглядом, затем обсуждают, насколько точно и правильно эмоции передавались и воспринимались.

#### 8. «Учимся слушать и слышать».

Учитель выбирает одного студента и, выйдя за дверь, рассказывает ему\ей какую-то историю (сюжет из фильма, книги), в которой присутствуют несколько персонажей, завязка и развязка. Затем этот студент выбирает еще одного слушателя и

также за дверью рассказывает ему эту историю. И так все участники по очереди передают друг другу эту историю. В заключение педагог рассказывает эту историю всей группе и проверяет таким образом, насколько внимательно участники слушали друг друга и передавали услышанную информацию. Зачастую, к концу задания, история значительно меняется в сюжете, а некоторые из персонажей исчезают или, напротив, добавляются новые. Это забавное задание, учит внимательно слушать и воспринимать услышанную информацию.

Подобные методики, на наш взгляд, являются эффективным средством для повышения уровня эмпатии, развития сердечного потенциала и творческого воображения, улучшения коммуникативных способностей и межличностных отношений и как следствие воспитание полноценного гармонично развитого человека, когда эмпатическое проникновение в другого человека будет являться естественным результатом развития личности.

#### 9. Упражнение «Пойми другого».

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

#### 10. Упражнение «Любящий взгляд».

Один из участников выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом.

Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается.

#### 11. Упражнение «Эпитеты».

Материал: набор фотографий с изображением людей, испытывающих различные эмоциональные состояния.

Каждому участнику дают одну из фотографий «эмоционального состояния» человека. Задание: внимательно рассмотрите фотографии и охарактеризуйте их. Причем это должна быть характеристика не каких-то отдельных частей лица, а личности в целом. Подберите не менее семи эпитетов, раскрывающих характер человека и его эмоциональное состояние.

Например: этот человек спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый, радостный, беззаботный.

12. Упражнение «Отражение чувств» Все участники разбиваются на пары. Первый член пары произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала излагает своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывал его партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

13. Упражнение «Вчувствование» Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: говорящего, слушающего, чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас.

Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

14. Упражнение «Телефонный разговор» Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются спиной друг к другу и имитируют телефонный разговор, в ходе которого по манере говорить, по интонации голоса партнера они должны определить его эмоциональное состояние. Затем обсуждаются результаты выполнения задания.

15. Упражнение «Сыщик» Ведущий просит участников представить себя в роли сыщиков. Каждый намечает себе объект слежки (одного из членов группы), стараясь, чтобы тот об этом не догадался. Необходимо выяснить, каково настроение объекта, его эмоциональное состояние. Упражнение выполняется в течение пяти минут. Затем результаты наблюдения обсуждаются.

16. Упражнение «Красный карандаш» Группа садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» – критика, советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о своей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

17. Упражнение «Поддержка» Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения: В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

18. Упражнение «Внутренний голос» Участники становятся по кругу. Один из участников группы (назовем его «А») выбирает себе того, кто будет играть роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной участника «А» и говорит от первого лица: «Я (имя участника «А»), сейчас чувствую... потому что... из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы участнику «А»: «Прав ли твой внутренний голос? Все ли он сказал из того, что ты хотел бы услышать? Может, ты хотел бы послушать другой «внутренний голос»? Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос».

Вопросы для обсуждения: С какими трудностями вы встретились во время выполнения упражнения? Что затрудняет или облегчает отражение чувств другого человека? Какие чувства вы испытывали?

19. Упражнение «Ваши способности к искренности» Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг Другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него – своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно откликаться. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

Для обсуждения: Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?

Таким образом, профессиональная пригодность определяется совокупностью индивидуальных особенностей человека, влияющих на успешность освоения трудовой деятельности и эффективность ее выполнения. Она отражает реальный уровень развития профессионально значимых качеств, необходимых для выполнения конкретной деятельности. Одним из таких качеств для педагогов-психологов является эмпатия.

Отличительной особенностью развития эмпатии успешных студентов является профессиональная сосредоточенность, сформированность устойчивой позиции к

будущей профессии, знаниями требований, предъявляемых к ней и условий ее осуществления. В студенческий период интенсивно происходит формирование у молодых людей общей эмоциональной направленности, основ эмоциональной культуры.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмпатии студентов факультета психологии

Таблица 4.1 – Протокол оценки эмпатии студентов факультета психологии по методике «Диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко» (n=20)

№ п/п	Констатирующий этап (до проведения программы)		Контрольный этап (после проведения программы)	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
41.	35	В	35	В
42.	12	Н	16	Н
43.	23	СР	22	СР
44.	22	СР	25	СР
45.	26	СР	25	СР
46.	28	СР	26	СР
47.	14	Н	16	Н
48.	29	СР	32	В
49.	24	СР	26	СР
50.	10	Н	12	Н
51.	31	В	33	В
52.	25	СР	27	СР
53.	36	В	32	В
54.	36	В	36	В
55.	25	СР	17	Н
56.	22	СР	27	СР
57.	27	СР	18	Н
58.	26	СР	20	Н
59.	23	СР	25	СР
60.	26	СР	27	СР
Σ		500		497
М ср		25,5		24,9
±		6,79		6,3

Таблица 4.2 – Протокол оценки эмпатии студентов факультета психологии по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна» (n=20)

№ п/п	Констатирующий этап (до проведения программы)		Контрольный этап (после проведения программы)	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
61.	42	норм	50	норм
62.	46	норм	49	норм
63.	30	низкий	35	низкий
64.	65	высокий	68	высокий
65.	27	низкий	47	норм
66.	48	норм	50	норм
67.	82	очень высокий	65	высокий
68.	24	низкий	58	норм
69.	54	норм	60	норм
70.	11	оч низкий	48	норм
71.	64	высокий	70	высокий
72.	10	оч низкий	27	низкий
73.	61	норм	62	норм
74.	8	оч низкий	32	низкий
75.	74	высокий	73	высокий
76.	9	оч низкий	26	низкий
77.	17	низкий	50	норм
78.	60	норм	59	норм
79.	22	низкий	49	норм
80.	10	оч низкий	46	норм
Σ		764		1024
М ср		38		52,3
±		25,5		14,38

Таблица 4.3 – Протокол диагностики эмпатии студентов факультета психологии по методике И.М. Юсупова

№ п/п	Констатирующий этап (до проведения программы)		Контрольный этап (после проведения программы)	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
21.	46	норм	57	норм
22.	49	норм	63	высокий
23.	38	низкий	56	норм
24.	70	высокий	76	высокий
25.	25	низкий	44	норм
26.	45	норм	68	высокий
27.	80	высокий	83	оч.высокий
28.	27	низкий	55	норм
29.	57	норм	64	высокий
30.	12	низкий	45	норм
31.	68	высокий	73	высокий
32.	8	оч низкий	37	норм
33.	60	норм	65	высокий
34.	11	оч низкий	11	оч низкий
35.	78	высокий	82	оч.высокий
36.	10	оч низкий	32	низкий
37.	28	низкий	42	норм
38.	58	норм	67	высокий
39.	25	низкий	39	норм
40.	14	низкий	35	низкий
Σ		809		1094
М ср		39,7		54
±		25,1		19,6

Расчет Т-критерия Вилкоксона.

Для оценки достоверности изменений значения признака, измеренного в двух разных условиях, мы взяли значения (баллы) каждого испытуемого диагностики эмпатии студентов факультета психологии по методике И.М. Юсупова, значения до применения формирующей программы и после. Сформируем гипотезы

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмпатии испытуемых не превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону повышения эмпатии испытуемых превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике И.М. Юсупова

После реализации программы	До реализации программы	Разность	Абсолютное значение разности
57	46	11	11
63	49	14	14
56	38	18	18
76	70	6	6
44	25	19	19
68	45	23	23
83	80	3	3
55	27	28	28
64	57	7	7
45	12	33	33
73	68	5	5
37	8	29	29
65	60	5	5
11	11	0	0
82	78	4	4
32	10	22	22
42	28	14	14
67	58	9	9
39	25	14	14
35	14	21	21
Сумма 1094	809	285	

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака. Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до реализации программы» из значения «после реализации программы». Исключим нулевые сдвиги. Имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер), произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения.

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае  $n = 19$ ).

Таблица 4.5 – Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	3	1
2	4	2
3	5	3.5
4	5	3.5
5	6	5
6	7	6
7	9	7
8	11	8
9	14	10
10	14	10
11	14	10
12	18	12
13	19	13
14	21	14
15	22	15
16	23	16
17	28	17
18	29	18
19	33	19

Гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 4.6 – Определение рангового номера разности

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
46	57	11	11	8
49	63	14	14	10
38	56	18	18	12
70	76	6	6	5
25	44	19	19	13
45	68	23	23	16
80	83	3	3	1
27	55	28	28	17
57	64	7	7	6
12	45	33	33	19
68	73	5	5	3.5
8	37	29	29	18
60	65	5	5	3.5
78	82	4	4	2
10	32	22	22	15
28	42	14	14	10
58	67	9	9	7
25	39	14	14	10
14	35	21	21	14
сумма				190

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=190$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T:  $T = \sum i = 1nRt = 0$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=19$ :

$$T_{кр} = 37 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 53 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  
 $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

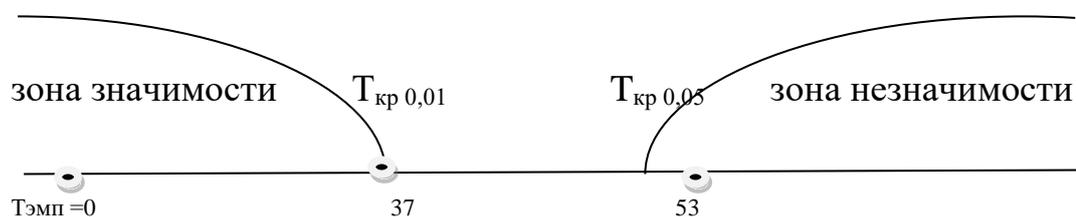


Рисунок 4.1 – Ось значимости

В нашем случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  
 $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ .

Интенсивность сдвигов в сторону повышения эмпатии студентов превышает интенсивность сдвигов в сторону снижения.