**Введение**

О возникновении понятия «эмпатия» и о том, какой смысл в него вкладывют, написано много научных трудов, но проникнуть в суть этого феномена, в сущность явления пока остается проблемой, которую психологическая наука пытается разрешить.

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

Противоречия в понимании явления учеными и многоаспектность самого феномена «эмпатия» не позволяют дать строгое определение эмпатии, что предполагало бы полное понимание и описание ее сути. Хотя уже существуют методики для реальной регистрации эмпатии как явления психики существует еще проблема более точной фиксации эмпирических данных и их интерпретации. Проанализировав известные методики диагностики эмпатии и сделав литературный образ по характеристикам эмпатии данным учеными делаем вывод о недостаточной степени изученности данного феномена.

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

Важной характеристикой процессов эмпатии является выявление видов понимания другого человека. К уже известным: идентификации, принятию ролей, децентрации, рефлексии и др. проявлениям психики поиск продолжается в направлении понимания эмпатии как проявления чувственной мудрости.

Выделим несколько направлений определений эмпатии:

– знание о внутреннем состоянии, мыслях и чувствах другого человека;

– переживание эмоционального состояния, в котором находится другой;

– активность по реконструкции чувств другого человека с помощью воображения; размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого (принятие роли);

– огорчение в ответ на страдания другого человека; ориентированная на другого человека эмоциональная реакция, соответствующая представлению субъекта о благополучии другого и др.

Психолог Карл Роджерс определяет эмпатию следующим образом: Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь.

Эмпатия как эффективный инструмент общения и эмоционального отклика возникла уже на ранних периодах появления психической жизни, от элементарных рефлкекторных реакций до высших личностных форм. Умение сотрудничать, ладить с окружающими и адаптироваться в обществе было необходимо для выживания первобытных обществ.

Проявление эмпатии наблюдается уже на первых этапах онтогенеза: поведение младенца, который, например, расплакался в ответ на сильный плач лежащего рядом «товарища», демонстрирует один из первых видов эмпатийного реагирования – недифференцированное, когда ребенок по существу еще не способен отделить свое эмоциональное состояние от эмоционального состояния другого. Доказано, что эмпатическая способность возрастает с увеличением жизненного опыта.

Эмпатия это не согласие с точкой зрения собеседника, а умение ее понять и выразить со слова «вы» («вы должны думать и чувствовать то-то!»)

Ещё недавно, в ХХ веке официальное сообщество предполагало, что эмпатия - чисто человеческое чувство. Хотя примеры сопереживания и взаимопомощи у высокоразвитых животных были распространены повсеместно, сообщество игнорировало данный факт, благо сравнивать людей с животными не решалось.

В последнее время установлено, что сопереживание присуще кошкам, собакам, дельфинам, лошадям и иным высокоразвитым животным, даже мелким грызунам, но в менее выраженной форме, нежели у человека. К примеру, некоторые кошки начинают шипеть, если в их присутствии обидеть любимое ими существо, пытаясь защитить его. Дельфины же не раз в истории человечества становились спасателями, когда на берег сопровождали потерпевших кораблекрушение.

Т.о., эмпатия как сострадание, судя по всему, не является только социальным явлением, но это и биологическое качество высокоразвитых животных. У насекомых, к примеру, вместо сострадания существует иерархическое подчинение и биологическая система взаимопомощи, основанные на выделении химических элементов, а также звуковых и иных сигналов от терпящего бедствие.

Т.о., проблему эмпатии целесообразно исследовать и особенно актуальна эта тема для практических психологов. Если консультант не сможет проявить эмпатию по отношению к пришедшему за помощью человеку, то он не сможет и понять всю глубину проблемы, а, следовательно, не будет способен и дать точной рекомендации. Поэтому очень важно психологу обладать эмпатией, конечно, без абсолютизации роли эмпатии в структуре профессионально важных качеств, но надо развивать у будущих психологов ее уровень до достаточной степени.

**Объект исследования**: комплексное изучение эмпатии как свойства и степень ее развития у студентов-психологов.

**Предмет иследования**: эмпатические способности у студентов-психологов.

**Гипотеза**: предполагается, что сформированность эмпатии у выпускников-психологов достаточного уровня. Предлагается проверить прямое влияние гуманистической направленности личности на уровень эмпатии.

**Цель исследования:**

- Изучить общие характеристики эмпатии на основе теоретического анализа литературы;

- Изучить важность эмпатии в структуре ПВК психолога;

- Эмпирически исследовать фактическое положение уровня эмпатии у студентов-психологов;

- Найти соответствие уровня эмпатии с гуманистической направленностью личности.

**Задачи исследования:**

\_ Сделать анализ состояния изученности проблемы эмпатии в психологической литературе;

- Экспериментально изучить уровень развития эмпатических способностей у студентов-психологов;

- Уточнить значение эмпатии в структуре ПВК психолога;

- Разработать рекомендации по развитию эмпатических способностей у студентов-психологов.

**Методы исследования:**

- Анализ и обобщение изучаемой литературы;

- Психологическое тестирование;

- Обработка результатов методом математико-статистического анализа.

**База исследования:**

СГГУ. В исследовании принимали участие слушатели студенческой группы выпускников.

**Глава 1. Теоретические основы изучения эмпатии**

**1.1 Определение и содержание эмпатии**

Теоретический анализ о наличии у человека эмпатических способностей проводили в своих исследованиях отечественные и зарубежные авторы:

Выявление особенностей проявления эмпатии в интерперсональных отношениях (А.А. Бодалев, Н.Н. Обозов), феноменологический анализ (Н.И.Сарджевеладзе), функциональные механизмы (В.Н. Вимонас, П. Фресс,

Ж. Пиаже), поиск коррелят эмпатии с разными психологическими особенностями личности (П. Эллиз, К. Изард).

На сегодняшний день можно выделить несколько подходов к пониманию эмпатии: аффективный (Т.Н. Пашунова, Дж. Морено), аффективно-когнитивный (А.А. Бодалев, Л.А. Петровская, А.Г. Ковалев, В.П. Морозов, Т.Шибутани, О.В. Аллахвердова), когнитивный (В.А. Лабунисая, А.И. Макеева), интегративный (В.В. Бойко, Т.П. Гарилова, К. Роджерс и др.)

Для данной дипломной работы выделим интегративный подход понимания эмпатии и на этой точке зрения построим ту структуру эмпатии, которая позволить опираться в методическом плане во время проведения эксперимента.

В.В. Бойко рассматривает эмпатию как рационально-эмоционально-интуитивную форму отражения, которая является особенно утонченным средством «вхождения» в психоэнергетическое пространство другого человека. «Это форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений – свойств, состояний, реакций – в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение (с.117). он считает, что неподдельный искренний интерес к другой личности как таковой. К ее субъективной реальности – основная предпосылка глубокой эмпатии.

У одних авторов эмпатия выступает как вид чувственного познания объекта через проекцию и идентификацию (Beres, Harlow, 1953), у других – как способность поставить себя на место другого, предвидеть его реакции (Mahoney,1960), у третьих – как способность понимания эмоционального состояния другого (Wilmer, 1968) или как способность проникать в психику другого, понимать его аффективные ориентации (Шибутани, 1969).

К.Роджерс: состояние эмпатии значит воспринимать внутренний мир другого точно, но без потери ощущения «как будто».

Понятие «эмпатия» впервые применил в психологии Э. Титченер (Titchener, 1909), опираясь на представление Липпса о вчуствовании как перцептивном акте. Но часть американских работ по эмпатии отражает ее понимание как когнитивный процесс, как восприятие и понимание внутреннего мира другого человека, эмоционального содержания произведения искусства, природы (Соtrell, Dymond, 1949).

Одни считают, что эмпатия характеризуется сопереживанием, возникающим по механизму эмоционального заражения. Другие- что в эмпатии значительную роль играет разум, рациональное восприятие человека или животного. Третьи полагают, что сопереживание перерастает в сочувствие, сопровождающееся стремлением к оказанию помощи.

«Выделение эмпатии в качестве особого психологического феномена происходило постепенно от этического понятия «симпатия» (Смит, 1895; Спенсер, 1876; Шопенгауэр, 1896), либо эстетическим понятием «вчуствование» (Липпс, 1907).

З. Фрейд (1925) полагал, что соучастие в эмоциональном состоянии другого осуществляется с помощью двух механизмов – заражения и подражания.

М.Шелер (Sheler, 1923) рассматривал эмпатию как механизм познания, т.е. акт, направленный на познание личности другого как высшей ценности. Состояние слияния с объектом симпатии, идентификация с его переживанием и при сохранении независимости и при сохранении независимости собственных переживаний.

Т. Рибо (1897) – на низшем психофизиологическом уровне развития эмпатия выступает как синергия (подражание двигательным стремлениям), а на более высоком – как синестезия, т.е. согласованность чувствовний, переживаний, вызывающих сходные поступки, хотя в ряде случаев люди стремятся избавить себя от сопереживания страданиям другого человека. Единство представлений и темпераментов с объектом симпатии способствуют появлению согласованных чувств и поступков.

В. Штерн (1922) – развитие социальных чувств к другим (нежность, любовь) и чувства с другими (сострадание, сорадость).

У. Мак-Дугал (1899): происхождение симпатии как стадного инстинкта эмоционального реагирования на эмоции других животных по типу заражения или индукции, важного для выживания стада, без сопереживания и сострадания.

С. Аш выделял два типа симпатии: сопереживание и сочувствие. Сопереживание – это переживание сходной эмоции с объектом. Оно направлено на себя и эгоистично по природе. За ним следует реакция избегания, так как переживание отрицательных эмоций тягостно для субъекта. При сочувствии переживания субъекта и объекта не тождественны.

Строгое определение эмпатии дано в работах таких авторов как Дженклин, Райс и др. Точка зрения на эмпатию многократно изменялась. Поэтому целесообразно проводить дальнейшие разработки по данной теме. Цели и задачи практического рассмотрения понятия эмпатии состоит в том, чтобы при описании эмпатии как ПВК психолога, рассматривать процесс эмпатии как установку, эмоциональный отклик.

Степень разработанности изучаемой проблемы небольшая, и задача дальнейших исследований, в том числе и данной дипломной работы. - дать знания о стадиях формирования эмпатических способностей и определить факторы, влияющие на эмпатичность.

Факторы, влияющие на эмпатийность Л.Мерфи (Murphy,1937) - проявление эмпатии детьми зависит от степени близости с объектом, частоты общения с ним, интенсивности стимула, вызывающего эмпатию, предыдущего опыта эмпатии.

Развитие эмпатии у ребенка связано с возрастным изменением его темперамента, эмоциональной возбудимости, а также с влиянием тех социальных групп, в которых он воспитывается.

(Moorotal, 1984) – в формировании и развитии эмпатии играют воспоминания о печальном событии, произошедшим с близким человеком, что вызвало жалость и сострадание к этому человеку, желание помочь ему.

А.А. Бодалев и Т.Р. Каштанова (1975) – широкий круг общения со сверстниками положительно коррелирует со способностью к сопереживанию.

М. Хоффман (Hoffman, 1978) выделил три стадии формирования эмпатических способностей у детей (симпатический дистресс).

Б. Стотлэнд (Stotland, 1971) – эмпатийность зависит от порядка рождения ребенка и количества детей в семье.

И.М. Юсупов (1993) выявил различия в эмпатийности между экстерналами и интерналами - у последних она выше.

Личностные особенности: эгоцентризм, дискомфорт играют роль и создают такие установки, как избежание лишних контактов, спокойное отношение к переживаниям и проблемам других людей.

По данным А.П. Васильковой (1991) – для высокоэмпатийных характерна мягкость, доброжелательность, общительность, эмоциональность, высокий интеллект, а не замкнутость и недоброжелательность.

Существуют классификации видов эмпатии. К примеру, классификация А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, в которой эмпатия представлена следующими ее видами:

- эмоциональная эмпатия, основанная на механизмах проекции и подражания;

- когнитивная эмпатия, базирующаяся на интеллектуальных процессах, например, сравнение, аналогии;

- предикативная эмпатия, проявляющаяся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях.

К механизмам эмпатии относят:

- сопереживание – переживание субъектом тех эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек посредством отождествления себя с ним;

- сочувствие-переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

В работах современных ученых (Л.Л. Бодалев, В.В. Бойко, Т.П. Гавриловой, В.А. Петровского, И.М. Юсупова и др.) раскрыты компоненты способности к эмпатии, а именно, распознать эмоциональное состояние другого, способность к сопереживанию и сочувствию, способность адекватно воспринимать имеющуюся ситуацию; выделены каналы эмпатии – эмоциональный, рациональный, интуитивный и др.

Качества эмпатии по-разному проявляются в различных культурах. Культурная эмпатия – во взаимопонимании. Культурная эмпатия достигается труднее, чем индивидуальная, а без этого нет истинной эмпатии. Бродски (1981) проанализировала основные исследования по полу, расе и общественному классу клиентов. В своей работе она указывает на отсутствие эмпатии вследствие сложившихся стереотипов по отношению ко всем группам населения. При этом терапевты склонны отдавать предпочтение определенным типам клиентов: молодым, привлекательным, разговорчивым, интеллигентным, удачливым.

Многие из феноменов, рассматриваемых психологической наукой, имеют определенную предысторию изучения в различных отраслях философского знания. Аналогичным образом обстоит дело и с понятием «эмпатия». История его изучения берет начало в конце 19 века – начале 20 в.в. в таких философских дисциплинах, как этика и эстетика. В это время формируется интерес к явлениям симпатии и вчувствования, который отражен в учениях Смита, Спенсера, Шопенгауэра, Липпса, Шелера и др. В этических теориях Смита, Спенсера, Шопенгауэра дается определение симпатии как свойства человеческой души, необходимого для регулирования взаимоотношений между людьми в обществе. Рибо, Штерн и Шелер акцентируют внимание на выявлении специфики симпатии как формы отношений между людьми, предполагающей направленность на познание личности другого как высей ценности. Липпс вводит термин вчувствование, котороый определяет как интуитивно познавательную направленность на объект.

Таким образом, в конце 19 –в начале 20 в.в. в различных этических и эстетических учениях описываются особенности человека, отражающие специфику его отношений с людьми и способствующие пониманию и познанию другого человека. Названные теории дали начало исследованиям феномена эмпатии в психологии. Первым, кто ввел термин эмпатии в психологическую науку, был Э. Титченер. В настоящее время самым общим и наиболее признанным определением эмпатии станровится то, которое приведено в психологическом словаре. Эмпатия толкуется как постиженение эмоционального состояния, проникновение – вчувствование в переживания другого. Но данное определение не дает необходимого представления о сложности и многогранности эмпатии как психического явления.

Существующие трактовки феномена эмпатии отражают многообразие направлений в исследовании этого явления. Эмпатия определяется, во-первых, как психический процесс, направленный на моделирование внутреннего мира переживаний воспринимаемого человека. При таком подходе к эмпатии подчеркивается ее динамический, процессуальный и фазовый характер. Западные психологи Г. Барретт-Леннард, В. Айкес и др. выделяют три последовательные фазы, присущие эмпатии как психическому процессу: 1) восприятие и резонанс слушателя, этап эмпатического понимания, во время которого субъект делает точные выводы относительно мыслей и чувств другого человека; 20 экспрессивное сообщение о возникновении этого состояния, во время которого субъект выражает свои суждения по поводу переживаний другго; 3) этап эмпатической коммуникации, во время которой эмпатическое понимание проверяется и развивается в диалогическом ключе взаимопонимания.

Отечественные психологи А.П. Сопиков и Т.П. Гаврилова выделили следующие фазы эмпатического процесса: 1) восприятие многообразия открытых переменных объекта эмпатии, получение информации о качестве, знаке и содержании его переживаний; 2) построение во внутреннем плане модели открытой и латентной деятельности объекта эмпатии и соотнесение ее с собственными ценностями и потребностями.

Во-вторых, эмпатия рассматривается в качестве психической, эмпатической реакции в ответ на стимул. Существует несколько видов эмпатических реакций. Котореы вхрдчт в две жильште группы: эмпатические реакции в ответ на поведение группы и 2) эмпатические реакции в адорес конкретной личности. В-третьих, эмпатия определяется как способность или свойство личности, имеющее сложную аффективно-когнитивно-поведенческую природу. Данная способность раскрываться в умении давать опосредованный эмоциональный ответ на переживания другого, которое включает рефлексию внутренних состояний, мыслей и чувств самого объекта эмпатии. Некоторые исследователи считают, что эмпатия - это эмоциональная способность реагировать на сигналы, передающие эмоциональный опыт другого. Другие определяют эмпатию ак поведенческую способностькоторая проявляется в помогающем, содействующем, альтруистическом поведении в ответ на переживания другого.

В целом эмпатия – это социально-психологическое свойство личности. Оно представляет собой совокупность социально-психологических способностей индивида, посредством которых данное свойство раскрывается как объекту, так и субъекту эмпатии. В ряд таких способностей входят: способность эмоционально реагировать на переживания другого, способность распознавать эмоциональные состояния другого и мысленно переносить себя в мысли, чувства и действия другого, способность использовать способы взаимодействия, облегчающие страдания другого человека.

Вид. Форма проявления эмпатии обусловлены ценностными ориентациями, системой отношений и особенностями мировоззрения личности. индивид. Характеризующийся эгоцентрической мотивацией, ценностными ориентациями, ядро которых состоит из ценностей собственного блага за счет блага других, будет склонен испытывать личностный дистресс при виде несчастий другого. Игивид с просоциальной мотивацией и приоритетом ценностей благополучия другого с большой долей вероятности и частоты будет испытывать сочувствие, оказавшись свидетелем неприятных переживаний другого.

Таким образом, эмпатия – это сложный, многоуровневый феномен, структура которого представляет совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих умений, навыков, способностей человека. Взаимодействие (гармоничное-дисгармоничное) между эмоциональными, когнитивными, поведенческими компонентами структуры эмпатии определяется опытом общения, результатами социально-психологических отношений человека с миром людей. Конкретная личность демонстрирует эмпатию то в виде реакций на действия другого, то в качестве отрефлексированного переживания, вызванного состояниями партнера, то посредством умений и навыков создавать поддерживающие отношения и т.д.

**1.2 Структура эмпатических способностей**

В литературе не существует единства во взглядах на структуру эмпатии. Первоначально данное понятие рассматривалось в рамках эмоциональной концепции (эмоциональный отклик на переживания другого человека в форме сопереживания или сочувствия). Позднее эмпатия стала рассматриваться как эффективно-когнитивное явление, которое характеризуется как опосредованный эмоциональный ответ на переживания другого человека, сопряженный с отражением его внутренних состояний (мыслей, чувств). Наиболее перспективным стало «интегративное направление» исследований, в котором эмпатия изучается как сложное психологическое явление. Однако, среди работ, относящихся к данному направлению, в которых бы рассматривались не только качественные характеристики эмпатии (эмоциональная, когнитивная, предиктивная и действенная эмпатия), но и ее содержательные особенности (эмпатическая направленность) практических исследований немного.

Рассматривая структуру эмпатии с позиций конституционального подхода, принято считать эмпатию, как сложное многоуровневое, но в то же время целостное образование, которое можно структурировать как входящие в данное свойство показатели или как совокупность микропроцессов.

В структуре эмпатии выделено три уровня: формально-динамический, характеризующий динамические свойства эмпатии (особенности возникновения и протекания эмпатических реакций) и качественные, отражающие психологическую сущность эмпатического процесса (эмоциональная эмпатия; когнитивная, предиктивная и действенная); содержательно-личностный, в который входят те аспекты эмпатии, с помощью которых возникают эмпатическая реакция на определенные объекты, стимулы; императивный уровень (общественные и индивидуальные представления) об эмпатии: о нормах, культуре проявления эмпатических реакций. О знаниях в данной области и т.п.) []

При изучении эмпатии по формально-динамическим показателям мы опирались на представления психологии о динамических и содержательных особенностях психики, на подходы к исследованию личности и ее структуры. Рассматривая эмпатию как сложное свойство личности , мы исследовали ее компонентный состав в контексте структурно-иерархической концепции личности, основанной на концептуальном подходе.

Согласно этой концепции, предложенной О.П.Санниковой [] личность рассматривается как макросистема, состоящая из разноуровневых подсистем, каждая из которых включает взаимосвязанный комплекс свойств отражающих 1/ формально-динамические; 2/ содержательно-личностные; 3/ социально-императивные (или нормативные) характеристики. К первому относится совокупность всех свойств, отражающих динамику протекания психических явлений и индивидуальные свойства конституционального характера. Второй включает в себя собственно личностные качества (понятие личности в узком смысле), характеризующие направленность, потребностно-мотивационную сферу и т.п. Третий уровень условно назван автором социально-императивным ( от латинского «повелительный, настоятельно требующий, безусловный»). Если, как отмечает исследователь, два первых уровня созвучны представлениям о двухаспектности психики (динамическое и содержательное), то третий уровень включает тот класс характеристик, который отражает имеющиеся у личности представления об обществе, морали, нормах, культуре, знаниях и т.п. Этот уровень жестко контролируется сознанием.

Рассматривая свойства личности, в том числе и эмпатию, сквозь призму континуально-иерархической структуры, автор утверждает, что целостность самой системы личности определяется континуальностью каждой ее части. Это означает. Что черты личности, традиционно относимые преимущественно только к одному уровню (динамические – к темпераментному; содержательные – к характерологическому; императивные – к культурному), не являются дискретными. Это континуальные образования, и в целостной личности возможен либо плавный переход одной черты в другую, либо качественное ее преобразование. Взаимосвязь и взаимопроникновение различных уровней объясняет развитие , «прорастание» отдельных психических черт, в том числе и эмпатии, от низших уровней к высшим. Таким образом, каждая черта, каждое качество личности пронизывает всю ее структуру. Это положение имеет особое значение, т.к. в исследовании эмпатии, во-первых, позволяет рассматривать эмпатию как целостное свойство личности, по-разному проявляющееся на разных ее уровнях. Во-вторых, исследовать показатели и формально-динамического и содержательно-личностного уровней эмпатии. Эксплицировать и описать данные показатели и является одной из задач нашего исследования.

Как показывает анализ литературы, первоначально исследования эмпатии проводились в рамках эмоциональной концепции, поскольку само понятие трактовалось как эмоциональное проникновение в состояние другого человека. Такое понимание эмпатии преобладало до 40-х годов в зарубежной психологии и поначалу в отечественной литературе. В рамках эмоциональной концепции рассматривают эмпатию Гаврилова Т.П., Меграбян А.А., Лазарус Р.С., Лазарус Б.Н., Пашукова Т.Н., Стрелкова Л.П., Эпштейн Н, Юсупов Н.М. и др. При подходе к эмпатии как к эмоциональному явлению в ее структуре многими авторами выделяются две высшие формы соучастия в эмоциях других: 1) сопереживание как непосредственная , импульсивная форма эмпатии, в основе которой лежит эгоистическая мотивация или «тревога за себя»; 2) сочувствие как гуманистическая, альтруистическая и более сложная форма эмпатии, в основе которой лежит альтруистическая мотивация или «тревога за другого»

По мнению А.А. Меграбяна, эмпатия включает в себя три компонента:

1. эмпатическую тенденцию – способность к сопереживанию, впечатлительность;
2. тенденцию к присоединению – способность к проявлению тепла, дружелюбия, поддержки;
3. сензитивность к отвержению – способность к возникновению адекватного чувства вины, восприимчивость к критике в свой адрес [].Некоторые исследователи, представляющие рассматриваемый подход, называют следующие компоненты эмпатии: сострадание, эстетические чувства, а также благодарность. Важный элемент благодарности – высокая оценка реципиентом помощи донора как альтруистического акта, при этом два человека соединены эмпатическими отношениями: с одной стороны, искренняя эмоциональная поддержка или помощь субъекта – означает стать на место объекта, – с другой благосклонно получить помощь или поддержку – означает почувствовать положительные намерения донора [].

Со временем оказалось, что рамки эмоциональной концепции слишком узки для объяснения такого сложного психологического феномена, поэтому в структуре эмпатии начинают выделять когнитивный компонент, базирующийся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.п.). В работах Бодалева А.А., Даймонд Р., Климова Е.А., Муканова М.М., Селивановой Р.Г., Стрелковой Л.П., Шибутани Т. и др. делается попытка определить содержание и основные характеристики когнитивной эмпатии [], а эмпатия в целом рассматривается как двухмерное образование.

Так, Е.А. Климов включает эмпатию в когнитивные и эмоционально-волевые процессы в разных сферах психического отражения и регулирования. В сфере психического отражения когнитивный компонент эмпатии, по мнению автора, реализуется через интроекцию и проекцию субъекта с объектом эмпатии. В сфере психического регулирования - эмоциональный компонент эмпатии, который реализуется через процессы привлекательности (аттракции) индивидов в их взаимодействии (интеракции). В области активности психики эмпатия выступает как осознанное психическое явление, лишенное эмоциональной окраски. В зоне реактивности психики эмпатия рассматривается как аффективное подсознательное явление, проявляющееся в форме сопереживания с импульсом эмоционального заражения. Е.К. Климов говорит, что сопереживание имеет эмоциональное начало, а вот в сочувствии преобладает когнитивный компонент; субъект центрирован на объекте эмпатии и активно отражает его состояние, при этом эмоции могут овладеть субъектом, но ситуация остается для него личностно незначимой [].

В.В. Бойко в структуре эмпатии кроме аффективно-когнитивной сферы выделяет еще и интуитивный канал, который свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании [].

В литературе эмпатия описывается не только как способность к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их состояний, но и как готовность оказать посильную помощь. Таким образом, в структуре эмпатии выделяется еще один компонент – действенный (или поведенческий). Эмпатия как трехкомпонентное образование рассматривается в работах Михальченко Г.Ф., Лабунской В.А., Обозова Н.Н., Панкина А.И., Петровского А.В., Платонова К.К., Сарджвеладзе Н.М. и др.[]

Действенная эмпатия проявляется в виде группы альтруистических актов, которые базируются на эмоциях сопереживания и сочувствия, а также на адекватном понимании состояния объекта. И.М. Юсупов исключает присутствие этого компонента в структуре эмпатии, считая ее в основном, пассивно-наблюдательным сопереживанием или сочувствием без активного вмешательства в виде действенной помощи, которую, с его точки зрения, не следует отождествлять с более глубоким явлением в межличностных отношениях – действенной групповой эмоциональной идентификацией .

С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что в основе помогающего поведения (т.е. действенной эмпатии) лежит готовность субъекта к оказанию помощи. Такая готовность, являясь комплексным образованием, требует от него наличия определенных психологических ресурсов: когнитивных (включающих анализ ситуации бедственного положения другого человека, осознание себя субъектом помощи, принятие решения), поведенческих способностей и возможностей) и мотивации помощи. Понятие мотивации помощи употребляется исследователем в узкооперационном смысле и подчеркивается аффективный компонент феномена готовности к помощи как состояния мотивационно-аффективной сферы личности. Инициирующей альтруистический поступок. Результаты исследований, проведенных автором, свидетельствуют о том, что необходимым (хотя и недостаточным) условием оказания помощи является устойчивость альтруистического намерения.

В некоторых работах поведенческий аспект эмпатии (в ситуации общения) представлен целым рядом характеристик. Рассмотрим эти характеристики: регуляция средств общения, используемых партнером (при этом именно оценка обратной связи приводит к корректировке поведения); сопровождение помогающего поведения; выбор адекватных поведенческих актов, способных вызвать партнеров по общению на взаимную эмпатию; выражение суждений, по поводу мыслей и чувств другого в формах взаимодействия, актуальных для его личного опыта; использование форм обращения, которые не причинят вред другому человеку.

**Глава 2. Экспериментальное исследование способности к эмпатии у студентов-психологов**

**2.1 Описание методики и методов исследования**

Научное исследование основано на применении средств исследования: методы, методики, методология. Решение исследователя провести исследование по определенным методикам принимается исходя из анализа тех методов и методик, которые применяются в науке для решения аналогичных задач. Но при необходимости изобретаются и оригинальные методики. Поэтому в психологической науке чрезвычайно важно в научной публикации или другом научном документе давать описание метода, с помощью которого получены данные.

Методом психологического измерения оценивается величина какого-либо параметра, которую производит испытуемый. На основании этих оценок исследователь «измеряет» особенности субъективной реальности испытуемого или особенности его поведения. Методики – это исследовательские приемы, регистрирующие вербальное и невербальное поведение /Дружинин/, т.е поведение может быть исследовано объективными методами. Таким образом в психологическом исследовании принимается во методология естествознания с его принципами: материализма, объективности и детерминизма.

Проблема исследования эмпатии заложена в самой природе такого явления, которое до настоящего времени является слабоизученным, что создает методологические трудности при изучении явления, его описании и экспериментальном исследовании.

Для исследования эмпатии у студентов-психологов применяются такие методические средства, как опросники. Опросники для исследования эмпатии относятся к классу методологических средств психодиагностики – опросники оценки эмоционально-волевых качеств личности. С направленностью на исследование эмпатии в этой классификации представлены такие опросники: методика «диагностика уровня эмпатии В.В.Бойко», методика «диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупова», шкала эмоционального отклика А. Мергабяна и Н.Эпштейна и др.

Принимаем при исследовании методику «диагностика уровня эмпатии В.В.Бойко».

Общей характеристикой известных психологических методик, успешно зарекомендовавших себя в практических экспериментальных исследованиях эмпатии можно считать то, что все они выявляют у испытуемого какой-либо вид эмпатии: эмоциональную, когнитивную, предикативную. Классификация видов эмпатии в методике В.В.Бойко выделяет такие ведущие элементы:

рациональную эмпатию, которая осуществляется посредством сопричастности, внимания к другому, интенсивной аналитической переработки информации о нем;

эмоциональную эмпатию, реализуемую посредством эмоционального опыта (переживаний, чувств) в процессе отражения состояния другого;

интуитивную эмпатию, включающую в себя в качестве средств отражения другого интуитивность, позволяющую обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне / Кондр…/

Т.о. автор данной методики предложил виды эмпатии, которые выявляют целостный образ эмпатичности человека.

Результаты экспериментальных исследований представляют по шести шкалам с номерами определенных утверждений.

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

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека. Прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае. Если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть 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.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. 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 умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – важное 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.

Подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» каждой шкалы (каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается одним баллом), а затем определяется их общая сумма. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от ноля до шести баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии. При анализе показателей шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии, который может варьировать от 0 до 36 баллов:

30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии;

29-22 – средний уровень;

21-15 – заниженный;

14-0 - очень низкий.

Опросник В.В. Бойко содержит 36 вопросов. Которые оцениваются испытуемым по принципу согласия или несогласия с предлагаемыми утверждениями.

Среди источников по проблеме изучения (исследования)-диагностики эмпатии применяется также подход психологической диагностики направленности личности. В данной дипломной работе применен опросник диагностики типа направленности личности практического психолога Т.Н. Даниловой. Методика выделяет основные компоненты, лежащие в основе всех видов направленности личности: эмоциональный, когнитивный (познавательный), поведенческий и ценностный, значимые в работе практического психолога. Такими компонентами являются:

1. Эгоцентрическая направленность личности – это направленность, при которой цели, интересы, потребности личности носят, преимущественно, эгоистический характер и занимают центральное место в иерархии ценностей. Общение с другими людьми имеет, как правило, манипулятивный и потребительский оттенок, характеризуется отсутствием истинного, неподдельного интереса к собеседнику. Эгоисты центрированы на своих личных переживаниях, не способны выйти за их пределы.
2. Гуманистическая направленность личности – это такой вид направленности, при котором цели, интересы и потребности других людей приобретают первостепенное значение. В общении такие люди толерантны, аутентичны, эмпатийны.
3. Экзистенциальная направленность личности – это направленность, при которой доминирующей потребностью выступает потребность во внутренней деятельности, характеризующейся высоким уровнем самоанализа, стремлением к самосовершенствованию и самореализации.
4. Прагматическая направленность личности – вид направленности, при котором системой доминирующих потребностей являются планы и успехи в выполняемой личностью деятельности, иначе говоря, личность ориентируется на конкретные результаты своей деятельности, которые в свою очередь, определяют личностную ценность и значимость.

Таким образом, опираясь на предложенные в методике направленности личности можно предположить, что доминирование гуманистической направленности личности свидетельствует о высоком уровне эмпатии у исследуемого.

Методика содержит 13 утверждений, различных жизненных стремлений и некоторых сторон жизни человека, вторая половина которых продолжается в четырех различных вариантах (а, б, в, г). Оценка каждого предложенного утверждения производится по системе баллов:

- да, полностью с этим согласен – 3 балла;

- пожалуй, да, в целом согласен - 2 балла;

- когда как, согласен в некоторой степени – 1 балл;

- нет, не согласен – 0 баллов;

- нет, не задумывался над этим – 0 баллов.

Далее необходимо суммировать количество баллов в соответствии с «ключом» каждой шкалы.

Ярко выраженный тип той или иной направленности соответствует 28-39 баллам. Средняя выраженность того или иного типа направленности – 13-28 баллов, низкая выраженность того или иного типа направленности – от 0 до 13 баллов.

Психодиагностика проводилась в аудитории СГГУ в группе студентов 5 курса заочного обучения в количестве 25 человек. Участники опроса прослушали инструкции и заполнили бланки ответов по двум методикам поочередно. На бланке ответов испытуемый помечал также свой пол, возраст и образование с указанием вида (гуманистическое, техническое, экономическое).

Методология дает основу для эффективной теории и практики: консультант знает, как построить творческую плодотворную беседу и как использовать знания этих техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Но чрезмерный уровень эмпатийности у консультанта может привести к эмоциональному выгоранию или невозможности выхода из «мира клиента» после того, как консультант «влез в его шкуру», хотя в полной мере это и невозможно – стать на место кого-то.

**2.2 Результаты экспериментального исследования**

В результате исследования получило подтверждение предположение о необходимости развития эмпатии у студентов-психологов, поскольку полученные итоговые цифры уровня эмпатии свидетельствуют о низком уровне эмпатии у обследуемых.

Принято решение проверить итоги на количество и качество допущенных ошибок в проведенном эксперименте, которые могли бы повлиять на результат: методом математико-статистической обработки данных.

Условия исследования соответствовали стандартным. Условия деятельности испытуемых были нормальными, им никто не мешал вдумчиво и сосредоточено отвечать на вопросы анкеты. Экспериментатор влияния на исследуемых не оказывал: «влияний ожиданий на результат». Особенностью эксперимента было то, что испытуемые являлись психологами и могли иметь «установки на социально одобряемый ответ», «установки на определенные и средние ответы».

Чтобы исключить и такую фальсификацию испытуемым не сообщалось название методик до эксперимента.

Выборка является представительной (репрезентативной) т.к. она выразила специфический контингент участников опроса:

- по уровню образования – совокупность специалистов с высшим образованием – 25 чел.

- по половому признаку – состав участников представлен обоими полами.

- по возрастному параметру – разброс участников составляет от 23 до 53 лет.

Поэтому результаты исследований могут быть распространены на множественное число студентов-психологов, т.е. и на «популяцию» биологическими социально-культурными характеристиками достаточно инвариантную.

Это важнейшие ограничения, которые влияют на обобщения результатов по отношению к участникам в выборке из 25-ти чел. соблюдены. Охватив широкий диапазон в выборке и, применяя две методики можно выполнить цель и задачу, поставленную перед данной дипломной работой.

Каждый показатель полученных результатов имеет значение, поскольку получена возможность количественно и качественно сравнить результаты между уровнем эмпатии и направленности личности.

Для наглядности результаты экспериментов исследования представлены в виде таблицы.

Результаты обследования определяются с помощью кода каждой шкалы:

По опроснику В.В. Бойко, направленному на диагностику каналов эмпатии, были получены следующие результаты:

Высокие баллы по шкале говорят, что имеется выраженное положительное отношение к …..

На основании полученных данных описываем…..

При подсчете «сырых» баллов было выявлено количественное значение уровня эмпатии и направленности личности, но при обработке их можно определить место данного человека относительно предлагаемой выборки и соответственно сделать вывод о степени развития у него эмпатии и направленности личности. Для этого используют процентибальную шкалу:

Подсчитаем путем соотношения баллов, сколько человек с

- очень высоким уровнем эмпатии – 0 человек.

- средним уровнем эмпатии – 6 человек.

- заниженным уровнем эмпатии – 16 человек.

- очень низким уровнем эмпатии – 3 человека.

Переведем полученное количество человек в проценты от общего количества человек, чтобы увидеть, сколько в процентном соотношении количество человек с

- очень высоким уровнем эмпатии – 0%

- средним уровнем эмпатии – 24%

- заниженным уровнем эмпатии – 64%

- очень низким уровнем эмпатии – 12%

Вывод: в целом характерно для всей выборки очень низкий и заниженный уровень эмпатии, т.е. 2/3 участников опроса не обладает достаточно развитой эмпатией, так необходимой для работы практического психолога.

Проанализируем показатели отдельных шкал в целях выявления качественной значимости конкретного канала (параметра) в структуре эмпатии для более точной интерпретации результатов исследования:

Подсчитаем наивысший балл для каждого канала:

- рац – 2 чел. – 6 баллов.

- эм. – 4 чел. – 6 баллов.

- инт. – 4 чел. – 6 баллов.

- ус. – 4 чел. – 5 баллов.

- пр. – 6 чел. – 4 балла.

- ид. – 2 чел. – 6 баллов.

В целом, по группе в выборке преобладают каналы с бальной оценкой - 6 баллов, т.е. максимально возможный, но из них всего количество человек в эм. и инт. каналах по 4 человека, а наименьшая в рац. и ид. по 2 человека. Каналы с установки и проникающая способность имеют не меньшее количество человек, но балл ниже. Они наименее развиты.

- 4 человека – 2 балла.

- 5 человек – 2 балла.

- 7 человек – 1 балл.

- 4 человека – 1 балл.

- 4 человека – 1 балл.

- 7 человек – 2 балла.

Вывод по параметрическому анализу в целом по группе состоит в том, что данное исследование может быть основой для дальнейшего изучения развитости эмпатических способностей у студентов-психологов, ибо обнаруженные результаты свидетельствуют, что лишь примерно около 20% испытуемых имеют максимальный балл равный 5-6 баллам и примерно 20% испытуемых имеют низкий балл равный 1-2 баллам.

Видно, что отстают каналы - интуитивный и идентификации.

Обработку по методике направленности личности проводим выбирая преобладающий вид направленности. Шкалы по набранным баллам суммируем:

Гум.- 490 бал.

Экз.- 507 бал.

Пра.- 532 бал.

Эго.- 381 бал.

Переводим полученные баллы в процентные отношения поканально:

Гум. – 25,6%

Экз. - 26,5%

Пра. - 27,8%

Эго. - 19,9%

По полученным результатам обработки направленности личности делаем вывод, что

- все каналы (шкалы) представлены пропорционально.

- шкала гуманистической направленности личности несколько меньше экз. и прагм., а это позволяет сделать вывод о том, что профес. Важное качество – уровня эмпатии в большей степени соответствует гуманистической направленности личности, несколько меньше – экз., еще меньше – прагм., и совсем малом объеме должен быть процент по эгоистической шкале.

Основываясь на этих данных видно, что эгоистический тип направленности личности, в соответствии с теоретическими положениями отечественных и зарубежных авторов, соответствует низкому уровню сформированности у студента-психолога профессионально-важного качества уровня эмпатии. По результатам исследований фактически заниженный уровень эмпатии у многих студентов, будущих психологов, призванных помогать людям, а это значит, в первую очередь, сострадать, сопереживать им. Преобладание прагматической направленности означает что уровень эмпатии средний , это же показало и исследование по методике В.В.Бойко.

Экзистенциальный тип свидетельствует о существовании вероятностной тенденции перехода в гуманистический тип. Это повысит и уровень эмпатийности студентов-психологов, что в сумме составит 50% потенциально эмпатийных студентов в группе.

Далее проведем корреляционные исследования соотношения между уровнем эмпатии и гуманистической направленностью личности. Причина поиска такой зависимости показана была ранее. Если получим положительную корреляцию, когда видна прямая связь: при повышении одного параметра, повышается и другой (т.е. оценка двух связанных или не связанных выбором).

Проведем еще некоторые аналогии между уровнем эмпатии, направленностью личности и биологически-социальными параметрами испытуемых:

- если самый высокий возраст 53 чл, 28 бал связан с высоким уровнем эмпатии, то в то же время и гумм. Бал наивысший – 25 лет;

- если самый младший возраст 23 года дает разброс уровней эмпатии от 12 баллов до 27, то это свидетельствует о том, что…

В то же время гумм.бал не высок, у 27 бального;

- по половому различию из 15 представителей женского пола – уровень эмпатии 26- 27 баллов, а низший – 15. Поэтому можно говорить, что нет зависимости от полового признака.

То же и по направленности – т.е. 30 баллов – высшие из 36 возможных, и 8 баллов – низшие. Но в целом женщин больше с гуманистической направленностью. Мужчин – от 28 до 14 баллов уровня эмпатии – разброс, от 33 баллов до 10 баллов.

- по уровню образования

Испытуемые с высшим техническим образованием:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Испытуемые с высшим гуманистическим образованием:

Обобщая проведенную интерпретацию результатов можем сделать окончательные выводы:

- анализ осуществлен при помощи двух параметров показателей;

- что статистические связи и причинная зависимость;

- подтвердили гипотезу;

- об обнаружении такого явления, как эмпатия с минимальной ошибкой достоверности;

- эмпирически обнаружены, а не в результате факторного анализа

Привести

суждения о возможности дальнейшего экспериментального исследования в этой области.

Как можно использовать полученные результаты на практике.

**2.3 Выводы и рекомендации по результатам исследования**

Выводы.

Обобщая проведенную интерпретацию результатов, можем сделать окончательные выводы:

1. В результате обследования было установлено, что у студентов-психологов заниженный уровень эмпатии (15-21 баллов из 36) и выявлено преобладание практической направленности личности (27,8%). Для сравнения: практическая направленность – 27,8%; экзистенциальная направленность – 26,5%; гуманистическая направленность – 25,6%; эгоцентрическая направленность – 19,9%.
2. Осуществленный набор методик способен дать картину качественно-количественного состояния эмпатийности и направленности личности и экспериментально подтвердить наличие такого явления как эмпатия.
3. Подтверждено было определение эмпатии как способности к сочувствию, сопереживанию по такому параметру, как интуитивный канал эмпатии и расширена полнота понимания самого явления эмпатия.
4. Показано было значение эмпатии в структуре ПВК как важнейшего качества на основе проведенного теоретического анализа.
5. Найдено было решение по развитию уровня эмпатии через гуманистическое развитие личности.
6. Исследования проводились при помощи двух параметров – уровня эмпатии и гуманистической направленности личности. В этом состоит особенность данной дипломной работы.
7. Выводы по данной дипломной работе согласуются с гуманистическим подходом в психологической науке.
8. При подведении итогов данного исследования гипотеза не подтвердилась, что свидетельствует о необходимости разрабатывать и внедрять рекомендации по развитию уровня эмпатии у студентов-психологов. В этом состоит продвижение в решении проблемы.

Практические рекомендации.

Для развития уровня эмпатии рекомендуем:

1. Применять в работе со студентами методики, которые способствуют развитию познавательно-когнитивной сферы, в том числе психодиагностические опросники, направленные на диагностику эмпатии.
2. Использовать методики, которые способствуют расширению и осознанию эмоционально-чувственного опыта человека. К ним относятся игры и упражнения, стимулирующие развитие механизма эмпатии.

Например, можно использовать следующие тренинги, подтвердившие себя в передовой педагогической практике:

- «Улыбка».

Участники тренинга знакомятся с многообразием смыслов, закодированных в художественном описании улыбки, используя предложенные фрагменты текстов, анализируя портретную живопись, сами изображая разные виды улыбок и составляя психологическую партитуру описания улыбок;

- «Глаза, Взгляд».

Участники тренинга наблюдают за изменением выражения глаз какого-то человека и составляют партитуру его эмоционального состояния, делают зарисовки собственных эмоциональных состояний, выраженных в невербальном поведении, подбирают литературно-художественные примеры эмоционального состояния;

- «Жесты. Поза».

Техника выполнения этого упражнения идентична предыдущим. Участники тренинга также используют репродукции портретной живописи, иллюстрации к художественным произведениям, фотографии, анализируют мемуарную, биографическую и эпистолярную литературу;

- «Звуки голоса».

Участники знакомятся с эмоциональными характеристиками человеческих голосов, развивают способность читать эмоциональные состояния, выраженные в звуках голоса на основе: составления словаря эпитетов и метафор, подбора художественных текстов, записи собственного голоса, голосов других людей и их дальнейшей интерпретации и т.д.

- « Настроение».

Используя это упражнение, участники учатся определять настроение, выраженное, например, в стихах или картинах, распознавать, как передано то или иное эмоциональное состояние;

- «Визуализация».

В этом упражнении участники вместе прослушивают магнитофонные записи и учатся представлять услышанное, переживать чувства и настроение автора того или иного художественного произведения, фрагмент которого записан на магнитофон;

- «Свободный танец».

Данное упражнение развивает эмпатию, способность проникать в мир чувств других людей. Главное здесь – научиться выражать эмоции через движения;

- «Картина(фотография)».

Глядя на картину (фотографию) участники проигрывают сюжет, сочиняют рассказ, притчу, стихи, учатся входить в мир переживаний изображенных людей;

- «Подарки».

В данном упражнении акцент делается на чувствах и переживаниях, которые испытывали участники при воспоминании о подарках в своей жизни (будь то люди, предметы, события);

- «Семейный альбом».

Рассматривая фотографии семейного альбома, участники тренинга учатся не только сосредотачиваться на сюжете, но и анализировать переживания людей, изображенных на фотоснимках;

- «Тренируем эмоции».

В этом упражнении участники учатся изображать различные эмоции: нахмуриться, улыбнуться, позлиться, испугаться, устать, отдохнуть и т.д., входя в различные образы;

- «Колечко».

Используя известную детскую игру, в этом упражнении также развивается внимание, умение определять по лицам чувства, эмоции человека;

- «Глаза в глаза».

В этом упражнении участники разбиваются по парам, берутся за руки и молча передают друг другу разные эмоции, затем обсуждают как эмоция передавалась и воспринималась;

- «Как ты себя чувствуешь?».

Участники тренинга получают карточки с изображением различных оттенков настроений и учатся определять по выражению лица состояние каждого человека, выбирая из всех карточек ту, которая наиболее соответствует его собственному настроению (или настроению его родителей, друзей и т.д.)

1. Применять методики для развития гуманитарной направленности личности, которые являются эффективным средством повышения уровня эмпатии. Можно использовать опросники для определения ценностей, мотивов и черт личности, ее направленности, оценки коммуникативных способностей и межличностных отношений. Подобные методики изучают и развивают сердечный потенциал и творческое воображение личности. Художественное познание обладает особыми психическими механизмами, отличными от тех, которые имеют место в логическом мышлении. Поэтому успешное воспитание эмпатии и эмпатийного поведения возможно через художественную литературу, музыку, рисование, театральное искусство и другие средства воспитательного воздействия на внутренний мир человека.

Таблица 2.1

Данные исследования по методике диагностики уровня эмпатических способностей В.В.Бойко

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № исп. | Бал.эмп. | Примечания | | | Канал эмпатии | | | | | |
| Общ. | Пол | Воз. | Обр. | Рац. | Эмоц. | Инт. | Уст. | Прон. | Идент. |
| 1 | 28 | м | 53 | выс.т. | 5 | 2 | 6 | 5 | 4 | 6 |
| 2 | 14 | м | 24 | выс.т. | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | 18 | ж | 23 | выс.г. | 3 | 6 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 4 | 21 | ж | 23 | выс.г. | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 18 | м | 43 | выс.т | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | 17 | м | 47 | выс.т. | 4 | 3 | 0 | 1 | 4 | 5 |
| 7 | 18 | ж | 37 | выс.г. | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 8 | 18 | м | 23 | выс.г. | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 5 |
| 9 | 21 | ж | 31 | выс.г. | 5 | 5 | 1 | 4 | 4 | 2 |
| 10 | 18 | ж | 30 | выс.г. | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | 21 | м | 50 | выс.т. | 6 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 |
| 12 | 27 | ж | 24 | выс.г. | 5 | 6 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| 13 | 18 | ж | 29 | выс.г. | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 14 | 17 | ж | 44 | выс.т. | 3 | 1 | 6 | о | 3 | 4 |
| 15 | 22 | ж | 30 | выс.г. | 1 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | 26 | ж | 30 | выс.г. | 4 | 6 | 5 | 2 | 4 | 5 |
| 17 | 15 | ж | 24 | выс.г. | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 18 | 23 | ж | 28 | выс.г. | 2 | 4 | 6 | 5 | 1 | 5 |
| 19 | 12 | м | 25 | выс.т. | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 20 | 23 | ж | 43 | выс.т. | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 6 |
| 21 | 20 | ж | 34 | выс.г. | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| 22 | 18 | м | 25 | выс.г. | 4 | 2 | 1 | 5 | 4 | 2 |
| 23 | 20 | м | 30 | выс.т. | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 |
| 24 | 13 | м | 28 | выс.т. | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | 15 | ж | 23 | выс.г. | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 |

**Заключение**

Рассмотрев такое явление как эмпатия в различных аспектах ее проявления отметим, что в психологической науке изучение эмпатии является сложным многоуровневым процессом, который включает в себя эмоциональные, когнитивные и интуитивные сферы человека.

В данной работе были проанализированы и обобщены уровни развития эмпатии и направленности личности у студентов-психологов в количестве 25 человек, разных по образованию, возрасту и половой принадлежности.

Применяемые методики исследования подтвердили свою перспективность, а также способность данного подхода выявлять эмпатийных людей.

В результате теоретического исследования изучаемой проблемы как многоаспектного состояния личности в целом подтвердилась актуальность проблемы и необходимость в исследованиях такого понятия как эмпатия.

Эмпатия в иерархии чувств является самым высоким уровнем проявления отношений, а в структуре эмоций – самой важной реакцией. Проведенные исследования позволили понять значимость конкретного параметра в структуре эмпатии (каналы эмпатии) и ее психологические корреляты.

Выявленная в результате эмпирического исследования взаимосвязь: уровень эмпатии и гуманистическая направленность показала непрямую зависимость в следствие недостаточной степени подготовки студентов в общекультурном плане. Данным исследованием подчеркивается необходимость переориентации структуры образования с интеллектуальной на гуманистическую.

Рекомендовано системное систематическое обследование студентов-психологов на предмет определения уровня эмпатии и направленности личности.

Для эмпатийного общения характерно безоценочное принятие друг друга – только после этого наступает психологическая совместимость. Однако эмпатийная проницательность– редкое явление среди людей, что подтверждается проведенными научными исследованиями: «Во многих исследованиях (Г.В. Дъяконов, Ю.Н. Карандышев, А.П. Кемпинский, В.Н. Куницына, В.Н. Мясищев, П.М. Якобсон и др.) замечено, что по мере своего развития человек все более настраивается действовать и в связи с этим всё меньше обращает внимание на то, что чувствует другой человек. Он обращает внимание главным образом на его поведение. Другими словами, в межчеловеческих контактах большую роль играет маска, нежели действительное эмоциональное состояние» (А.А. Бодалев).

Выходом в сложившейся ситуации будет воспитание такого гармонично развитого человека, когда эмпатическое проникновение в другого человека будет являться закономерным результатом развития личности. Наука собрала много подобных эмпирических данных, проводя различные тестирования на проявление эмпатии. Данная дипломная работа вносит свой вклад в эту область научного знания. Но необходимы дальнейшие исследования для более глубокого количественного и качественного анализа этого феномена.

**Список использованных источников**

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. – М.:, 2000
2. Айзенк Г.Ю. Структура личности, - СПб.: Ювента; М.: КСП, 1999
3. Ананьев Б.Г. О методах современной психологии // Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов). – Л.: Изд-во ЛГУ, 1976.
4. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001
5. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1997
6. Асеев В.Г. Психологическое изучение профессиональной деятельности. Вопросы психологии, 1989, №1, с.172-176
7. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности: Методологические основы развития личности в историко-эволюционном процессе. – М.: Изд-во МГУ, 1986
8. Бодалев А.А., Ковалев Г.А. Психологические трудности общения и их преодоление // Педагогика. 1992. № 5 – 6. с.65-70.
9. Бодалев А.А., Каштанова Т.Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии // Групповая психотерапия при неврозах и психозах. – Л., 1975. –Т.XXXVI. – с.11-19.
10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, М.,1996 Гальперин П.Я. Введение в психологию.- М.: МГУ, 1996.
11. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологического общения // Вопросы психологии. -1990. -№ 4.
12. Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. – М., 1994.
13. Борисова А.А.Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. – Ярославль, 1982. – С.92 – 96.
14. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
15. Вартанян Г. А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. – Л., 1989.
16. Васильев.И.А., Поплужный В.Л, Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. – М.,1980.
17. Василькова А.П. Зависимость динамики восприятия больного от уровня эмпатии студентов медицинского вуза // Ананьевские чтения – 2000: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 2000. – С.174 – 175.
18. Вачков И.В. Введение в профессию «психолог»: Учеб.пособие. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004
19. Вилюнас В. К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2007. – 496 с.
20. Водопъянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд – во СПбГУ, 2000. – С. 443 – 463.
21. Выготский Л.С. Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982. – т.1. – с.388; 1983. –т.5. – с. 257-321.
22. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. Соч. Т.;. – М., 1984. – С. 90 – 318.
23. Гаврилова Т.П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков // Психология межличностного познания / Под ред. А.А. Бодалева. М., 1981 с.122 – 138
24. Гаврилова Т.П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Краснодар, 1975.с. 17-19.
25. Гальперин П.Я. Введение в психологию.- М.: МГУ, 1996.
26. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения – 99: Тезисы научно-пактической конференции. –СПб., 1999. – С.25 - 26.
27. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: ЧеРо, 1998.
28. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруентной эмпатии // Вопросы психологии. 1993. № 4.
29. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. – М.: Мир, 1992.
30. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. – СПб, 1896.
31. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978.
32. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999.
33. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие – М.: ИНФРА –М, 1997. – 256 с.
34. Запорожец А.В., Роль Л.С.Выготского в разработке проблемы эмоций // Научное творчество Л.С. Выготского и современная психология. – М.: Педагогика, 1981. – С. 57-63.
35. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии. - Ростов- на –Дону: «Феникс», 1998.
36. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
37. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000а.
38. Ильин Е.П., Пинигин В.Г. Структура эмоциональности как свойства личности // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – Вып. 5.
39. Ильюченок Р.Ю. Эмоции и память (реальности и мифы). – Новосибирск, 1987, - С.86.
40. Калиниский Л.П., Богданова Н.В., Петрова Т.Е., Смоленская Л.М. Функциональная классификация эмпатии как феномена социальной перцепции // Психология общения и проблемы коммунистического воспитания: Тезисы окладов. – Омск, 1981.
41. Ковальчук В.И. Психическое выгорание тренеров // Ананьевские чтения – 2000: Тезисы научно – практической конференции. – СПб., 2000. – С.97-98.
42. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. – М., 1989.
43. Кондрашихина О.А. Опросники в психологической диагностике, Севастополь, 2007
44. Кузьмин В.П. Принцип системности в теории и методологии К. Маркса. – М.: Политиздат, 1986.
45. Кулаков С.А. Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2007. – 288 с.
46. Куликов Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению, СПб.: Речь, 2001 - 184 с.
47. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. – С.168-173.
48. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: МГУ, 1995.
49. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
50. Лоскутов В.В. Психологический этюд: эмоции и музыка. // Психологические проблемы саморегуляции личности. – Вып.2. – СПб., 1998. – С.245-249.
51. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2007
52. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. – СПб.: Питер, 1997.
53. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение, 1985.
54. Менджерицкая Ю.А. Особенности эмпатии субъекта затрудненного и незатрудненного общения в ситуациях затрудненного взаимодействия. Ростов-на-Дону, 1998.
55. Менджерицкая Ю.А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного общения // Практическая психология, 1999, №4.
56. Менджерицкая Ю.А. Эмпатия личности. Социальная психология личности. М., 1999.
57. Морозов В.П., Васильева А.Г. Невербальный слух и эмпатия// Труды Института психологии РАН. 1995.Сер.1.№2.
58. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997.
59. Мэй Р. Искусство психологического консультирования, М.: Апрель Пресс, 2001.- 256 с.
60. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2000.
61. Немов Р.С. Психология: Учебник для вузов. – В 3-х кн. – Кн.1. – М.: Владос, 1997. – 347 с.
62. Нитченко А.К. К вопросу о единицах эмпатии // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Тез. докл. Вторая всесоюз. конф. М.,1979. С. 59-60.
63. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 68-73.
64. Пашукова Т.И. Мотивирующая функция эмпатии // Исследования мотивационной сферы личности. Новосибирск, 1984. С. 62-70.
65. Пашукова Т.И. О механизмах эмпатии и некоторых ее психических коррелятах // Вопросы психологии межличностного познания и общения. – Краснодар, 1983. – С. 76 – 92
66. Петровский А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода // Вопросы психологии. – 1981.- № 1. – с.57-66

67. Петровский А.В. Чувства // Общая психология : Учебник. – М., 1986.

68. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и про фессиональный аспекты) / Под ред. А.А. Бодалева, Н.В. Васиной. – СПб.: Речь, 2005. – 324 с.

69. Психология личности. Учебное пособие / под ред. Проф. П.Н. Ермакова, проф. В.А. Лабунской. – М.: Эксимо, 2007. – 653 с.

70. Роджерс К. Психотерапия на пороге 21 века. М.: Когито-Центр, 2005. – 315 с.

71. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., 1984.

72. Романова Е. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. СПб.: Питер, 2003. – 464 с.

73. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер Ком, 1999. – 741 с.

74. Сопиков А.П. Механизм эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. Краснодар, 1977. С. 89-86.

75. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентировнной психологии. – М., 1996.

76. Ярошевский М.Г. История психологии.- М.: Мысль, 1996.