# Оглавление

Введение

1. Анализ основных теоретических подходов к определению сущности феномена эмпатии

1.1 История становления понятия эмпатии

1.2 Феномен эмпатии в современной психологии

1.3 Виды и функции эмпатии

2. Особенности проявления эмпатии у студентов

2.1 Особенности эмпатии у студентов

2.2 Роль эмпатии в развитии личности студента

2.3 Социально-психологический тренинг как средство повышения эмпатии студентов

Заключение

Список использованной литературы

# Введение

Актуальность. В настоящее время одной из важнейших задач развития России является гуманизация общества, которая требует нового типа взаимоотношений между людьми, отношений, построенных на гуманистической основе, на уважении к индивидуальности каждого. Особую актуальность приобретает процесс утверждения новых ценностей, главной из которых является формирование духовной культуры личности, неотъемлемой частью которой является эмоциональная зрелость, богатство чувств, способность к сопереживанию, сочувствию, умение радоваться за другого. Но те нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства, которые характеризуют высокоразвитого взрослого человека, не даны ребенку от рождения. Они возникают и формируются, согласно теории культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского, под влиянием воспитания, в процессе присвоения достижений предшествующих поколений, в процессе развития активности личности. По мнению многих исследователей, наиболее важным и значимым в воспитании ребенка, развитии его эмоциональной сферы является формирование социальных эмоций и чувств, которые способствуют процессу социализации человека, становлению его отношений с окружающими.

Резкие изменения в политической и социально-экономической структуре нашего государства выдвинули новые требования в системе воспитания подрастающего поколения. Изменения в системах ценностей и отношений людей сказываются на изменении социально-психологического климата в семье. Экономические сложности, возникающие у взрослых, неуверенность в завтрашнем дне, бытовая неустроенность, снижение нравственного и морального уровня общества становятся причинами семейной дисгармонии. Все чаще мы видим примеры равнодушия, кощунства, безнравственности, душевной глухоты. Но это лишь морально-этическая сторона рассматриваемого нами вопроса, есть еще и практическая. Проблемы эмпатии в настоящее время разрабатываются для решения таких практических задач: как облегчение взаимодействия людей в группе, эффективность управления различными социальными группами, усовершенствование техники психотерапии, адаптация ребенка к миру взрослых.

Традиционно в искусстве, литературе и повседневной жизни гуманизация отношений между людьми связывается с сочувствием, состраданием, умением понять другого человека, проникнуться его горестями и радостями. В психологии эти важнейшие способности обобщаются понятием "эмпатия".

Эмпатия является ведущей социальной эмоцией и в самом общем виде определяется как способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств. Понятие "эмпатия" как психологический феномен заимствован научной психологией из философии начала XX века, где в философских дисциплинах (этика, эстетика) ей был тождественен смысловой эквивалент "симпатия".

Эмпатия как коммуникативное свойство личности студента способствует разрешению глубоких человеческих вопросов и открывает новые возможности для более эффективного воздействия на личность в общении. Она является одним из регуляторов взаимоотношений между людьми. Проявляется в стремлении оказывать помощь и поддержку другим людям. Ведёт к развитию гуманистических ценностей личности студента.

Цель курсовой работы: изучение психологических особенностей проявления эмпатии современного студента.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть развитие представлений об эмпатии и современные подходы к определению природы и форм проявления эмпатии личности.
2. Проанализировать особенности эмпатии у студентов.
3. Определить роль эмпатии в развитии личности студента.
4. Обосновать значение социально-психологического тренинга как как средства повышения эмпатии студентов.

Объектом курсовой работы является эмпатия как собственно психологическое образование личности.

Предмет курсового исследования - механизмы эмпатийного взаимодействия и функции эмпатии в межличностном общении студентов.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Теоретической основой данной работы послужили работы таких авторов, как: Гаврилова Т.П., Полякова В.В., Самыгин С.И., Никуленко Т.Г., Сущенко С.А. и других.

# 1. Анализ основных теоретических подходов к определению сущности феномена эмпатии

## 1.1 История становления понятия эмпатии

В современной психологии всякое проявление эмоциональной активности ребенка, по существу являющееся сопереживанием, сочувствием, внутренним содействием, рассматривается в рамках единой проблемы эмпатии.

Эмпатию принято трактовать либо как способность человека понимать мир переживаний другого, либо как способность соучаствовать в эмоциональной жизни другого. Как правило, в качестве объекта эмпатии рассматривается другой человек, но в ряде исследований в качестве объекта эмпатии выступает нейтральный предмет, природа или образ искусства, антропоморфизированные наблюдателем в процессе восприятия. Понятие эмпатии относят и к чисто рефлексивным (осознаваемым) процессам понимания, и к явлениям чувственного познания, а иногда обнаруживают в эмпатии признаки и того, и другого.

История становления понятия эмпатии восходит к этическому понятию симпатии (А. Смит, Спенсер, Шопенгауэр) и понятию вчувствования (Фишер, Лотце, Липпс).

Понятие симпатии существовало еще в древнегреческой философии и трактовалось у стоиков как духовная объективная общность всех вещей, в силу которой люди сочувствуют друг другу. В этических системах Смита (1895), Спенсера (1876), Шопенгауэра (1896) симпатия понимается как естественное свойство человеческой души сочувствовать, сострадать другому человеку, регулирующее взаимоотношения между людьми, как основе совести, справедливости и альтруизма.

Теория симпатии наиболее полно и последовательно была разработана Шелером (1926). Для него симпатия не только соучастие в эмоциональной жизни другого, разделение его чувств. Это интенциональный акт, направленный на познание личности другого как высшей ценности. В акте симпатии реализуются потенциальные возможности человека, на каком бы уровне не осуществлялась симпатия - на органическом или духовном. В соответствии с уровнями соучастия Шелер разработал классификацию форм симпатии от низших (подражание, вчувствование) к высшим, вплоть до космического чувства.

Помимо теории симпатии проблема эмпатии в значительной мере связана с теорией вчувствования, разработанной в эстетике и психологии Липпса (1907).По Липпсу вчувствование - это специфический вид познания сущности предмета или объекта. Индивид осознает себя и свои переживания через содержание предмета или объекта, проецируя в него свое "Я". Вчувствование есть как бы усвоение воспринятого предмета: в процессе восприятия через проекцию индивид постигает общность между собой и предметом, и в результате предмет "возникает сам собой", "сам себя вызывает благодаря такой деятельности".

Вчувствование в другого человека основано на желании обнаружить в нем собственные переживания. Наблюдая мимику чужого лица, субъект подражает ей инстинктивно, подражание мимике вызывает соответствующее ей чувство, уже знакомое субъекту. Происходит "вчувствование аффекта". Таким образом, всякий акт познания (включая объекты природы, искусства) сводится к самопознанию через объективацию своего "Я".

Как Липпс, так и исследователи симпатии показали, что и вчувствование, и симпатия направлены на познание внутреннего мира других людей, предполагают наличие собственного опыта переживаний, которые по-разному осуществляются в процессе вчувствования и симпатии, соотнесение этого опыта с воспринимаемым эмоциональным состоянием другого.

Понятие эмпатии было введено в психологию в 1903 году Титчером для обозначения процесса вчувствования (1909). Если симпатия обозначает соучастие в переживаниях другого (syn + pathos - чувствовать "с"), то эмпатия подразумевает направленность на внутренний мир другого человека (en + pathos -чувствовать "в").

Современными исследователями эмпатия рассматривается и как эмоциональное явление, и как процесс понимания, и как вчувствование в другого, в его мысли и переживания.

Значительная часть психологов, изучающих эмпатию в лабораторном эксперименте, понимают эмпатию как эмоциональный ответ на переживания другого (Стотлэнд, 1971; Бергер, 1962; Хэнер, 1960), разделение чувств другого на любом аффективном уровне (Мехребиэн и Эпстейн, 1972), способность разделять и облегчать переживания других людей (Л. Мерфи, 1973; Ленроу, 1965).

Отражая наиболее распространенное толкование эмпатии, Шибутани (1969) определяет эмпатию как понимание аффективных ориентации другого, соучастие в его переживаниях.

В других концепциях эмпатия рассматривается как осмысление внутренней жизни человека, не сопровождающееся переживаниями (В.М. Банщиков, В.Ю. Завьялов, У.П. Короленко, 1975), то есть как чисто интеллектуальный процесс, или понимание.

Однако психологами Даймонд и Бронфебреннер, исследующими эмпатию как понимание, была показана связь этого процесса с эмоциональными сторонами личности. В их трактовке эмпатия — это социальная сензитивность или социальный инсайт, то есть способность индивида распознавать мысли и чувства другого человека. Эти исследователи строят свои эксперименты на предиктивном типе эмпатии. Их интересует, как незнакомые люди предсказывают ответы друг друга в специально организованной ситуации. По словам Даймонд, эмпатия осуществляется в данном случае как "интеллектуальная репродукция внутреннего мира человека".

Несмотря на то, что Даймонд и Бронфенбреннер рассматривают эмпатию как когнитивную способность понимать людей, среди выделенных ими свойств, ведущими оказались свойства, облегчающие процесс понимания, связанные с эмоциональностью и мотивацией. "Понимающие" по Даймонд и Бронфебреннер оказались так же и эмпатийными, то есть сочувствующими, общительными, помогающими и т.д.

Рядом авторов были выделены признаки понимания индивидом другого человека как когнитивного процесса, отличного от эмпатии. Для Мид (1934) этот процесс означает представление установок другого, его позиций, принятие его роли. По мнению Кули (1922) чувства недостаточно, чтобы понять другого; "надо достичь широкого ранга мысли". Г. Олпорт (1961) выделил ряд процессов, необходимых для понимания: распознавание и воспроизведение сенсорных знаков, интуиция, мышление по аналогии, умозаключение.

По модели Флейвелла (1974), для понимания свойств другого человека необходимо знание о существовании этих свойств, умение использовать эти знания, способность к умозаключению о его свойствах, осознание потребностей другого, а так же умение представить и предсказать опыт другого человека. Питере (1974) подчеркивает роль опыта общения человека для адекватного понимания им других людей.

Разнобой трактовок эмпатии как когнитивного и эмоционального явлений в значительной степени вызван тем, что и процесс понимания, и эмпатия связаны как с теми, так и с другими сторонами познания. Оба эти процесса являются на только разными способами познания внутреннего мира человека, но и имеют различную структуру и функцию в поведении. Если понимание - это процесс интеллектуального анализа индивидом поведения другого человека, то эмпатия - это процесс эмоционального соучастия в переживаниях других людей.

##

## 1.2 Феномен эмпатии в современной психологии

Эмпатический процесс, так или иначе, выступает во всех трактовках как отклик одного субъекта на чувства и переживания другого. Но как бы не казалось данное понятие, универсально объединяющим определенные эмоциональные состояния личности, некоторые зарубежные авторы разделяют сопереживание и сочувствие как различные способы эмоционального реагирования: слияние с объектом, отождествление своих чувств с его переживаниями или соучастие в переживаниях другого при сохранении независимых чувств субъекта.

В современной отечественной психологии эмпатия рассматривается по следующим направлениям: определение качественной природы эмпатии (Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Р.Б. Карамуратова, М.М. Муканов, Н.Н. Обозов, А.Б. Орлов, Н.И. Сарджвеладзе и др.); изучение связи структурных характеристик эмпатии с разными психическими процессами и психологическими особенностями личности (А.А. Бодалев, Л.П. Выговская, О.В. Дашкевич, С.А. Ершов, Г.Ф. Михальченко, В.А. Микаелян, А.А. Рояк, Л.П. Стрелкова, О.П. Санникова, И.М. Юсупов и др.); исследование процессуального характера эмпатии (В.С. Агеев, С.Б. Борисенко, А.Г. Ковалев, М.И. Пашукова, Л.П. Стрелкова и др.).

Отечественные психологи неоднозначно трактуют содержание понятия эмпатии, определяя ее либо как способность, либо как процесс, либо как состояние, связывая ее с разными психическими процессами и психологическими особенностями личности. В связи с этим в работах многих исследователей эмпатия рассматривается под терминами социальная сензитивность, доброжелательность, чуткость, эмоциональная идентификация, гуманные отношения, сопереживание, сочувствие.

С.Л. Рубинштейн рассматривал эмпатию как компонент любви человека к человеку, как эмоционально опосредованное отношение к окружающим. Подлинно эмпатическим отношениям он противопоставляет феномен "расширенного эгоизма".

Д.Б. Эльконин считал, что способность человека эмоционально отзываться на переживания другого является одним из условий развития социальной децентрации. В связи с этим Д.Б. Эльконин отмечал влияние эмпатии на формирование когнитивной и эмоциональной децентрации ребенка в процессе преодоления "познавательного эгоцентризма".

П.М. Якобсон указывает на два вида проявления чувств: первый основывается на сопереживании и зависит от умения человека "входить в иллюзорную, воображаемую ситуацию", второй – основывается на реальных ситуациях, "имеющих жизненную основу".

Т.П. Гаврилова выделяет два вида эмпатийных переживаний (сопереживание и сочувствие) и утверждает, что в случае сопереживания проявляются эгоистические тенденции, а в случае сочувствия – альтруистические.

Кроме того, Т.П. Гаврилова считает сопереживание более простой формой эмпатии, а сочувствие – более сложной. Проведя серию экспериментов по методике проективного типа, она установила, что сопереживание характерно для младшего школьного возраста, а сочувствие – для подростков.

Критикуя положения выдвинутые Т.П. Гавриловой, А.В. Запорожец, А.З. Неверович и ряд других сотрудников института дошкольного воспитания АПН ССР выдвинули свои положения об особенностях развития эмпатического процесса, они полагают, что сопереживание и сочувствие являются звеньями одной единой эмпатической цепи и обладает свойством однонаправленности (а именно - от сопереживания к сочувствию). К этому выводу они пришли на основе анализа данных, полученных при восприятии детьми-дошкольниками художественного произведения, когда испытуемые были поставлены в определенные условия, требующие от них перехода от переживания к проявлению сочувствия и даже содействия.

Как показали результаты экспериментов создававшиеся при проведении их условия не всегда стимулировали испытуемых на проявление не только содействия персонажам сказки, но и просто сочувствия им. Наблюдались факты, когда даже при очень сильном сопереживании дети не проявляли готовности к сочувствию тому или иному персонажу.

Они вызывали у испытуемых сочувствие к персонажем, выражающееся более или менее определенно у разных детей. Однако многие из испытуемых, даже при наличии явного сочувствия персонажам сказки, не проявляли никакого содействия тем, кому они сочувствовали: импульс к содействию был, вероятно, на столько слаб, что не реализовался в содействии.

Было предположено, что повторно инициированное взрослым переживание на основе возникшего сочувствия сможет вызвать не только появление импульса к содействию, но и, возможно, его реализацию. С этой целью были проведены повторные игры-драматизации с испытуемыми, позволявшие как бы проигрывать роли именно положительного персонажа, моделировать повторную и более полную идентификацию их с положительным героем на фоне пережитого и выраженного сочувствия ему, появившегося в играх-беседах с персонажами. Все это побуждало испытуемых стремиться к разрешению той или иной драматической ситуации, к выходу из нее путем оказания содействия персонажу (иначе говоря, импульс к содействию реализовался здесь в реальном поступке оказания помощи и т.д.)

Однако импульс к содействию может превратиться в мимолетный порыв и не реализоваться. В этом случае основной причиной неосуществления такого прорыва может быть отсутствие у ребенка (в его опыте) развитых способов сочувствовать и содействовать другим.

Итак, выявленная ими динамика эмпатийного процесса такова: сопереживание – сочувствие – импульс к содействию – реальное действие.

Как уже подчеркивалось, эта динамика - однонаправленный процесс. И то, что в исследовании Т.П.Гавриловой утверждается, что он разнонаправленный, объясняется тем, что наблюдающий часто сталкивается в жизни не с законченными и полными эмпатийными процессами, а с их укороченными модификациями, выступающими в виде оборванных на каком-то звене эмпатийных цепочек. Чем изначально короче эта цепочка, тем дальше стоит эмпатийный процесс от своего конечного звена - реального содействия другому, что собственно и является результатом эмпатийного процесса.

## 1.3 Виды и функции эмпатии

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.

Существуют различные критерии выделения видов и форм эмпатии. В качестве примеров таких критериев можно назвать:

1) модальность ведущего компонента в структуре эмпатии. Согласно данному критерию различают эмоциональную, когнитивную и поведенческую эмпатию. К. Роджерс, Труакс определили обязательный коммуникативный компонент эмпатии как способность передавать партнёру понимание его переживания или внутренней ситуации. Киф и Баррет-Леннард включили в свои модели эмпатии фазу выражения, передачи понимания на доступном языке, вербально или невербально.

2) генезис эмпатии (на основе этого критерия выделяют глобальную, эгоцентрическую и просоциальную эмпатию);

3) критерий диспозиционности эмпатии (личностная и ситуативная эмпатия);

4) критерий уровня развития эмпатии (элементарно-рефлекторные и личностные формы эмпатии).

Один из примеров использования первого основания для выделения видов эмпатии, содержится в работе А. П. Сопикова. По его мнению, существует три вида эмпатии:

1) эмоциональная, если доминирует эмоциональность в процессе моделирования субъектом объекта эмпатии;

2) познавательная, если доминирует информативность в процессе моделирования субъектом объекта эмпатии;

3) поведенческая если доминирует волевой аспект в процессе моделирования субъектом объекта эмпатии, что выражается в понуждении объекта эмпатии к чему-либо и, в свою очередь расчет на его ответную эмпатию.

В свою очередь, В. В. Бойко различает следующие этапы эмпатии по критерию модальности ведущего компонента эмпатии:

1) рациональная эмпатия, которая осуществляется посредством сопричастности, внимания к другому интенсивной аналитической переработки информации о нем;

2) эмоциональная эмпатия, реализуемая посредством эмоционального опыта (переживаний, чувств) в процессе отражения состояний другого;

3) интуитивная эмпатия, включающая в себя в качестве средств отражения другого интуитивность, позволяющую обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне.

Существует еще один критерий определения форм эмпатии - это направление эмпатических переживаний. Данный показатель эмпатии связан с общей направленностью личности и ее ценностными ориентациями. Согласно этому критерию эмпатия делится на сочувствие и сопереживание. Первое, считает Т. П. Гаврилова, основано в большей мере на своем прошлом опыте и связано с потребностью в собственном благополучии, с собственными интересами. Второе основано на понимании неблагополучия другого человека и связано с его потребностями и интересами. Отсюда сопереживание более импульсивно, более интенсивно, чем сочувствие.

Кроме того, Л. П. Калининский с соавторами считают, что при разделении эмпатических реакций вернее было бы говорить не столько о критерии разнонаправленности потребностей сколько о степени эмоциональной вовлеченности своего Я во время такой реакции. Они полагают, что сопереживание является больше индивидным свойством, так как связано с такой типологической особенностью, как слабость нервной системы, а сочувствие — личностным свойством, которое формируется в условиях социального обучения.

Т. П. Гаврилова обнаружила, что сопереживание, как более непосредственная концентрированная форма эмпатии, характерно в большей степени для младших школьников, а сочувствие, как более сложная, опосредованная нравственным знанием форма эмпатического переживания, - для подростков. Чаще выражается сочувствие, чем сопереживание.

В современной психологии уже не оспаривается тот факт, что эмпатия может быть направлена как на самого себя, так и на другого человека. Форму эмпатии, направленную на себя, обозначают как сопереживание, чувство дискомфорта или личностный дистресс. Она возникает в ситуации, когда воспринимаемое состояние партнера вызывает напряжение и фрустрацию собственных межличностных потребностей субъекта эмпатии, и он оказывается эмоционально уязвим. При этом индивид испытывает сходные с объектом эмпатии переживания, но они обращены на себя. Это выражается в их содержании: индивид переживает или то, что могло бы случиться с ним в будущем, или то, что произошло с ним в прошлом. Переживания, направленные на себя, способствуют снижению личностного дистресса и восстанавливают психологическое благополучие индивида. Они несут охранную функцию.

Форму эмпатии, направленную на другого, обозначают, как сострадание, сочувствие или эмпатическая забота. В сочувствии отражается переживание индивидом неблагополучия другого как таковое безотносительно к собственному благополучию. Оно возникает в ситуации, когда воспринимаемое состояние партнера актуализирует нравственные побуждения в его пользу и вызывает потребность помочь ему.

Названные виды эмпатии рождают разное поведение по отношению к другому и его нуждам. В случае личностного дискомфорта или дистресса человек предпринимает усилия, направленные на преодоление своего негативного состояния, стремится избежать травмирующих впечатлений, строит стратегию взаимодействия "за себя". Сочувствие или эмпатическая забота, с другой стороны, порождает альтруистические действия в адрес другого и стремление преодолеть его негативное состояние, что находит выражение в стратегии взаимодействия, именуемой "за другого".

# 2. Особенности проявления эмпатии у студентов

## 2.1 Особенности эмпатии у студентов

Наличие у человека потребности в общении делает общение и связанное с ним отношение к людям одной из ведущих ценностей человека. При этом, чем ниже уровень группы в социальной иерархии, тем больше присутствие ценностей духовных взаимоотношений.

Несмотря на то, что в последние годы у россиян возросли прагматические ценности, обнаруживается тенденция возрастания значимости и таких альтруистических ценностей как терпимость, чуткость, счастье других.

Эмпатия присутствует во всех видах межличностного общения. Оно является той базовой социально-психологической средой, в которой эмпатия зарождается, развивается и проявляется. Взаимосвязь между общением и эмпатией прослеживается в тех функциях, которые эмпатия, как свойство личности, выполняет в общении. Рассмотрение функций эмпатии в общении в студченской группе может быть осуществлено:

1. Во-первых, опираясь на понимание трехсторонней структуры общения.
2. Во-вторых, обозначая участников общения как субъекта и объекта эмпатии.

В психологических исследованиях традиционно обращаются к анализу роли эмпатии в социально-перцептивной стороне общения. В них указывается, что эмпатия у студентов способствует более эффективному познанию людьми друг друга и, в частности, их эмоциональных состояний и переживаний. Эмпатия у студентов уменьшает эффект искажения восприятия другого, рождаемый атрибутивными процессами, и сопровождает формирование более точного первого впечатления.

Роль эмпатии в организации коммуникативной стороны общения в студенческой группе заключается в предоставлении особого, основанного на вчувствовании, способа получения, обработки и проверки достоверности информации. Эмпатия влияет на сбор и анализ информации двумя способами:

1) мотивируя индивида на получение какой-либо информации с целью усиления собственной вовлеченности в процесс общения;

2) действуя в качестве обратной связи на уже собранную информацию.

В интерактивной стороне общения эмпатия выступает как регулятор взаимодействия, обеспечивая оценки и прогноз наиболее адекватных способов поведения в соответствии с эмоциональным состоянием участников.

Эмпатия у студентов также выполняет функцию корректировки выбранных способов взаимодействия на основе эмпатийной обратной связи. Корректировка осуществляется в сторону наиболее комфортных и наименее дистрессирующих способов поведения.

Функции эмпатии в жизни студентов следующие:

1) эмпатия, исходящая от субъекта эмпатии, увеличивает его способность убеждать;

2) она помогает преодолеть психологическую защиту другого;

3) расширяет представление о жизни других;

4) обогащает собственный эмоциональный опыт;

5) развивает личность и систему ее ценностей;

6) несет охранные функции, если воспринимаемый опыт угрожает психическому равновесию индивида.

Эмпатия, воспринимаемая объектом эмпатии, несет в себе функцию подтверждения его личности, выражающуюся в признании, принятии и одобрении неповторимости и самоценности его "Я". Эмпатия дает возможность для самораскрытия личности студента и получения поддержки.

Многими исследователями, независимо от того, какой они следуют теоретической модели объяснения насилия и агрессии, указывается на низкий уровень эмпатии как на одну из причин проявления агрессии. Группа американских психологов, опираясь на результаты серии экспериментов, пришла к выводу, что наличие способности к когнитивной эмпатии, под которой они понимали способность индивида к оценке перспективы происходящего с другим человеком и к ориентации на эту перспективу, отрицательно коррелирует с выбором конфликтных стратегий взаимодействия и такой чертой личности, как агрессивность.

Способность ориентироваться на перспективу положительно коррелирует со склонностью субъекта конструктивным образом решать конфликтные ситуации. В ситуации очень высокой или очень низкой степени вероятности проявления агрессии, способность индивида к оценке перспективы не может предотвратить или затормозить собственные агрессивные действия. Только в случае, когда степень вероятности осуществления деструктивных действий приближается к неким средним величинам, когнитивная эмпатия может выступать как механизм торможения агрессии.

##

## 2.2 Роль эмпатии в развитии личности студента

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. Индивид с просоциальной мотивацией и приоритетом ценностей благополучия другого с большей долей вероятности и частоты будет испытывать сочувствие, оказавшись свидетелем неприятных переживаний другого.

Эмпатийным человеком можно назвать индивида, у которого эмпатия отличается сбалансированностью и высокой степенью выраженности ее эмоциональных, когнитивных и поведенческих компонентов. Эмпатийный человек характеризуется развитым умением чувствовать, распознавать и предвидеть эмоциональные состояния других, выражать свое сочувствие в действиях, направленных на усиление благополучия людей. Описывая личностные черты человека, с высоким уровнем развития эмпатии, исследователи указывают на ценностные и мотивационные установки такого индивида. Ими отмечается, что эмпатичный человек отличается от других людей позитивным видением окружающих. У него позитивная система отношений к другим, преобладает направленность на партнера по общению, и он умеет стать на его точку зрения. Например, известно, что эмпатийные лидеры студенческих групп умеют быстро ориентироваться во взаимоотношениях людей, без затруднений находят общий язык с другими в разнообразных ситуациях, пользуются симпатией, стремятся к демократическому стилю управления.

Эмпатийный человек отличается высоким уровнем развития социальных эмоций и высокой чувствительностью к моральным чувствам вины, стыда. Он также хорошо ориентируется в том, что есть верно, и что есть должно во взаимодействии с другими с точки зрения принятых общественных норм. Способность к эмпатии значимо коррелирует с такими качествами, как терпимость к недостаткам других, низкая эмоциональная уязвимость, альтруизм и открытость в общении.

Как отмечает А. П. Василькова, для проявляющих высокую степень эмпатии характерны мягкость, доброжелательность, общительность, эмоциональность, а для демонстрирующих низкую степень эмпатии - замкнутость, недоброжелательность.

По данным Дж. Сальзера и Р. Бергласа, субъекты, которым свойственна высшая степень эмпатии, менее склонны приписывать людям вину за неблагоприятные события и не требуют особых наказаний за их проступки, т. е. проявляют снисходительность. П. Мартин и Т. Туми выявили, что такие люди проявляют себя как поленезависимые. У тех, кто более склонен к эмпатии, меньше проявляется агрессивность.

Если коснуться гендерных различий, то по некоторым данным, женщины более склонны к эмпатии, чем мужчины. Т. П. Гаврилова отмечает, что сопереживание взрослым и животным наблюдалось у мальчиков, а сочувствие – у девочек. По отношению же к сверстникам все оказалось наоборот: сопереживание чаще выражалось девочками, а сочувствие – мальчиками.

Таким образом, эмпатийный человек отличается от других людей тем, что у него развиты:

* способность к децентрации;
* позитивное видение других;
* быстрая ориентация в ситуациях взаимодействия;
* преобладание демократических и альтруистических стратегий взаимодействия.

Ему присущи:

* открытость;
* сензитивность к невербальному поведению другого;
* чувствительность к социальным эмоциям и моральным чувствам;
* чуткость к нормам поведения, одобряемым обществом.

Для него характерны:

* эмоциональная стабильность;
* терпимость в адрес недостатков других.

Система отношений к другому эмпатийного человека включает неподдельный интерес, понимание значимости и ценности личности другого, не допускает отчужденности и безразличия в адрес переживаний другого.

## 2.3 Социально-психологический тренинг как средство повышения эмпатии студентов

Формированию эмпатической культуры студентов способствует социально-психологический тренинг, позволяющий повысить компетентность в области общения и приобрести навыки межличностного общения. Социально-психологический тренинг, безусловно, представляется нам как метод формирования эмпатической культуры студентов, внутри которого можно автономно использовать и другие методы, в частности, деловые и ролевые игры, дискуссию и т.п. Эффективность тренинга определяется тем, что его участнику предоставляется возможность непосредственно в самом процессе общения оценить свою индивидуальность, навыки общения, скорректировать их. Социально-психологический тренинг позволяет:

* приобрести психолого-педагогические знания в сфере общения;
* приобрести эффективные навыки общения, например, умение войти в контакт, слушать, убеждать и т.п.;
* сформировать установки, необходимые для успешного общения, например, готовность, рассмотреть проблему под "другим углом";
* развивать способности к самоанализу, к пониманию других людей;
* скорректировать систему отношений к окружающему миру.

Основными элементами тренинга традиционно считаются деловые, ролевые игры и дискуссия.

В основе деловой игры лежит проблемная ситуация, которая должна с высокой степенью реальности имитировать конкретные условия и динамику действий, обеспечивающих включение играющих в конкретную ситуацию и освоение ими профессиональных ролей. Деловые игры позволяют взглянуть на ситуацию и на самого себя глазами партнера по общению. Способность постичь чужой прогноз и через него мотив чужого поведения - необходимое условие взаимопонимания, что в какой-то степени реализуется через ролевое взаимодействие. Основными признаками учебной деловой игры являются:

* моделирование процесса деятельности преподавателя и студентов в аспекте разрешаемой проблемы;
* распределение ролей между участниками игры.

В рамках тренинга развивается диалоговое общение, которое, несомненно, способствует формированию эмпатии как личностного, профессионально-значимого качества студентов.

Диалоговое общение как метод располагает богатым арсеналом эмоционально-интеллектуальных приемов, способствующих становлению и развитию эмпатической культуры. Кратко раскроем суть данных приемов.

Идентификация (от лат. identificare - отождествление) - это способ понимания другого человека через осознанное или неосознанное уподобление его характеристикам самого субъекта. В рамках нашего исследования представляет интерес рассмотрение идентификации как механизма переноса себя в ситуацию, позицию другого человека. В процессе этого проникновения усваиваются личностные смыслы, что помогает понять внутреннее состояние, намерения, мотивы, чувства другого человека, а это, в свою очередь, обеспечивает эффективность процесса формирования эмпатической культуры педагога.

Когнитивная интерпретация - это объяснение того, что пытается выразить собеседник, но пока не может сделать это достаточно ясно. Он еще полностью не осознает свои чувства и состояние. Использование данного приема наиболее оправдано тогда, когда установился хороший психологический контакт. Основная цель - помочь собеседнику увидеть связи или какие-то аспекты ситуации, которые он полностью не осознает.

Резюмирование - прием, похожий на интерпретацию; только в этом случае подытоживаются основные идеи и чувства собеседника, высказанные им открыто в конкретном фрагменте разговора. Здесь точка зрения слушающего в понимании участника диалога присутствует в большей степени, чем в простом перефразировании. Резюмирующие реакции помогают соединить фрагменты разговора в смысловое единство. Они дают уверенность в точности восприятия сообщения собеседника и помогают студенту понять, насколько хорошо ему удалось передать свою мысль.

"Зеркало" - прием повторения последней фразы с изменением порядка слов. Этот прием предполагает только отражение высказывания студента. "Зеркало" помогает осмыслить собеседнику его же высказывание, тон и манеру произношения. Данный прием направлен на установление взаимопонимания.

Разновидность приема "Зеркало" - "Эхо". Это повторение последних слов собеседника. Выполняет функцию уточнения высказывания и не предполагает продолжения и развития мысли студента и приписывания ему того, что не было сказано.

"Имя собственное" - при взаимодействии со студентом следует чаще обращаться к нему по имени, что вызывает не всегда осознанное им чувство удовлетворения.

Подбадривания и заверения - это приемы подтверждения того, что педагог хочет принять мысли и чувства студента безотносительно к тому, какими бы они не оказались. Приведем примеры реакций такого типа: "Да, я понимаю твое состояние", "Продолжайте, продолжайте. Это интересно", "Приятно слышать".

Иногда подобные реакции мы использовали в нашей опытно-экспериментальной работе в самом начале диалогического общения. Их чаще всего называют открывающими, т.е. такими, которые способствуют открытию диалога, особенно в самом начале. Эти реакции снижают напряженность собеседника, возникающую из-за боязни быть непонятым или получить молчаливый отказ.

Вопросы, проясняющие позицию студента (т.е. вопросы с его точки зрения). Это такие неоценочные вопросы, которые являются реакцией педагога на высказанное и выраженное студентом мнение в диалоге. Основная цель таких вопросов - стремление прояснить мысли, чувства и представления студента.

Ими можно направлять его, но в то же время привлекать внимание к определенным аспектам его собственных переживаний, мыслей и представлений. Проясняющие вопросы - это обращение к говорящему за уточнением. Они помогают сделать его высказывание более понятным, способствуют более точному его восприятию педагогом. В качестве ключевых фраз, используемых как выясняющие, уточняющие вопросы, побуждающие к дальнейшим высказываниям, могут быть: "Тебя что-нибудь беспокоит?", "Не повторишь ли ты еще раз то, что сказал?", "Я не понимаю, что ты имеешь в виду?", "Так что же главное?".

Самораскрытие - иллюстрация на конкретном примере того, как у других людей протекают процессы, подобные тем, которые переживает студент. Подобие должно заключаться не в сходстве внешних обстоятельств, ситуаций, а в глубокой идентичности значений и чувств. Конкретные иллюстрации должны быть безоценочными, т.е. не иметь характер моральных оценок и поучений. Это не идеализированный образ (так должно быть), а бывший в действительности инцидент с различными проявлениями особого состояния, через которые проходит человек. Приводимые данные должны быть достаточно подробными и точными, чтобы студент имел возможность самостоятельно сделать вывод. Самораскрытие, являясь полезным эмоционально-интеллектуальным приемом стимулирования развития эмпатической культуры студентов, не меньше пользы приносит и для личностного роста педагога.

Эмоциональный отклик - это отражение в форме непосредственного переживания жизненного смысла, явления и ситуации. Внешне эмоциональный отклик выражается в мимике, речи и пантомимике. Он выступает в роли регулятора общения и определяет его способы и средства. Данный прием может оказать влияние не только на отдельные действия студента, но и на его эмоциональное состояние в целом.

Предлагаемые эмоционально-интеллектуальные приемы стимулирования процесса формирования эмпатической культуры студентов в границах диалогового общения способствуют использованию другого приема - установление личного контакта. Этот прием содействует обнаружению связи между двумя лицами, вступающими во взаимодействие и общение.

Личный контакт может быть разных видов. Это физический (тактильный) контакт, который устанавливается посредством прикосновения; визуальный - посредством взгляда; вербальный - с помощью слов; пластический - выраженный жестом; предметно-действенный - когда предмет и действие выступают средством установления связи. Наибольшую ценность для воспитания эмпатической культуры студентов представляет визуальный контакт - взгляд глаза в глаза. Р.Кэмпбелл пишет: "Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникативного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей". То есть, с точки зрения формирования эмпатической культуры студентов, важно вырабатывать данное умение: "не взглядывать" на студента, выходя на общение с ним, а "смотреть" в его глаза, посылая через свой взгляд эмпатию и веру в него.

Визуальный контакт устанавливается нами сразу с каждым студентом группы. Постепенно он дополняется вербальным, тактильным, предметно-действенным контактом. В процессе отработки данного приема формирования эмпатии у студентов участники общения учатся устанавливать различного вида личные контакты.

Шутка и юмор - очень эффектный и эффективный прием формирования эмпатической культуры студентов вуза. Шутка снимает психологическое напряжение, подчеркивает доброжелательные отношения, снимает унылое или агрессивное состояние духа, а, следовательно, высвобождает активный разум и помогает решать ясно какой-либо вопрос. Шутка активизирует, отвлекает, расслабляет, рождает эмпатию. Проблема данного приема не в его признании, а в его организации. Как научить студента шутить? Мысленно подняться над ситуацией и посмотреть на нее со стороны, попытаться обнаружить смешную сторону в противостоянии двух партнеров, при этом обозначить словесно, что видится со стороны.

# Заключение

Источником эмпатии является двойное противоречие в эмоциональном мире человека между собственными переживаниями и воспринятыми переживаниями другого лица. Содержанием же процесса эмпатии является встреча двух людей, двух миров, двух душ. Противоречие между данными разнонаправленными явлениями рождает насущную потребность в восстановлении комфорта чувств у человека через проявление эмпатии.

Структура эмпатии состоит из трех компонентов: эмоционального, когнитивного и поведенческого. Каждый из компонентов имеет свои показатели сформированности. Они определяют проявление эмпатии на разных уровнях ее развития.

При изучении содержательной стороны эмпатии ученые акцентируют внимание на разных аспектах ее формирования:

* эмпатия рассматривается как качество личности и как процесс;
* исследуются уровни развития эмпатии;
* изучаются этапы ее становления;
* отрабатываются механизмы формирования эмпатии;
* определяются факторы эмпатийного процесса.

Таким образом, налицо широкая палитра взглядов и мнений.

Общим же элементом признается идентификация с другим, которая помогает понять, "предсказать" другого в результате "вчувствования".

Различия же в употреблении термина эмпатии чаще связаны с тем, на каком аспекте делается акцент: на идентификации с аффективным (эмоциональным), когнитивным (познавательным) или коммуникативным (поведенческим) аспектом. Эмпатия может формироваться при условии общей положительной установки его на других людей. Предпосылками для воспитания эмпатии являются развитость эмоциональной идентификации, качество восприятия эмоционального конфликта (личностная рефлексия), стабильность альтруистических форм поведения. Проявление эмпатии тесно связано с определенным уровнем развития нравственного сознания человека.

В межличностном общении эмпатия выполняет:

1) коммуникативные, регулятивные эмотивные, социально-перцептивные функции в процессе общения;

2) эмпатия опосредует личностное развитие участников общения - снимает эмоциональный дистресс, помогает субъекту эмпатии ориентироваться в ситуации и адаптироваться к партнеру по взаимодействию;

3) способствует подтверждению, самораскрытию, поддержке и облегчению страданий объекта эмпатии;

4) эмпатия может выполнять функцию сдерживания агрессии личности, если она имеет высокий уровень развития (например, просоциальная эмпатия). Если же уровень развития эмпатии отличается примитивностью, субъект не способен в эмоциональном отклике на переживания других, не способен прогнозировать действия другого и распознавать его эмоциональные состояния, то эмпатия теряет функцию предотвращения агрессии. В этом случае она бессильна.

Таким образом, эмпатия в современной психологической науке является объектом пристального изучения ученых. Данное психическое явление рассматривается и как процесс, и как состояние, и как психическое свойство. При этом эмпатия с одной стороны выступает как условие продуктивной профессиональной деятельности в тех областях, где объектом деятельности выступает другой человек, а с другой стороны, она предстает как объект формирования.

Анализ различных подходов к трактовке сущности и становлению эмпатии у студентов позволяет выявить основные ее компоненты.

1. Произвольная децентрация, перенос своего "Я" в другого человека, сонастроенность с ним на одну "эмоциональную волну".

2. Сопереживание и сочувствие как формы соучастия в эмоциональном состоянии партнера по общению.

3. Постижение эмоционального состояния другого через осознание собственных переживаний, перевоплощение, интроекцию (рефлексия).

4. Активное эмпатическое слушание.

5. Конгруэнтность выражения своего собственного подлинного "Я".

6. Передача партнеру по общению понимания его переживаний с помощью вербальных и невербальных средств.

Достаточная развитость указанных выше компонентов, выраженность их в целостном единстве - признак высокого уровня сформированности эмпатии у студентов.

# Список использованной литературы

1. Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций. – М.: Эксмо, 2008.
2. Алтухова Е.В. Психолого-акмеологический механизм формирования эмпатии в отношениях преподаватель-студент // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2007. - № 1. - С. 270-274.
3. Бондаренко И.В. Формирование эмпатии у специалистов в условиях высшего профессионального образования // Социально-экономические и технические системы: Исследование, проектирование, оптимизация. - 2007.
4. Ванершот Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов // К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века (под ред. Д. Брэзиера). М., "Когито-центр", 2005.
5. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. - 1975. - № 2. – С. 147–157.
6. Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста. Дис.… канд. псих. наук. – М., 1977.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: АСТ, Астрель, 2008.
8. Иган Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык. Журнал практической психологии и психоанализа / Пер. О. Исаковой, М. Глущенко, 2000. - № 1.
9. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009.
10. Казанская К.О. Возрастная психология. Конспект лекций. – М.: А-Приор, 2008.
11. Кузьмина В.П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье. Дис. …канд. псих. наук. – Н. Новгород, 1999.
12. Курпатов А., Алехин А.Н. Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии. – М.: Олма Медиа Групп, 2007.
13. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. – М.: Академия, 2009.
14. Носкова Н.В. Лонгитюдное исследование эмпатии и рефлексии у студентов- психологов в процессе обучения // Психология обучения. - 2009.
15. Орлов А. Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтность // Вопросы психологии. - 1993. - №4. – С. 42-49.
16. Полякова В.В. Формирование социально-ориентированных признаков эмпатии и временной перспективы как профилактика отклонений в поведении подростков // Сибирский педагогический журнал. - 2008. - № 3.
17. Психология личности. Учебное пособие / Под ред. проф. П. Н. Ермакова, проф. В. А. Лабунской, - М.: Эксмо, 2007.
18. Райгородский Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности. – М.: Бахрах-М, 2006.
19. Самыгин С.И., Никуленко Т.Г., Сущенко С.А. Возрастная психология для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
20. Сутурина Ю.В. Эмпатия как профессионально значимое свойство личности // Вестник Бурятского государственного университета. - 2008. - № 5. - С. 108-113.
21. Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология. Конспект лекций. – М.: Юрайт, Высшее образование, 2009.
22. Хусаинова Ф.Б. Роль эмпатии в профессионально-педагогическом общении // Вестник Казанского технологического университета. - 2006. - № 6. - С. 271-274.
23. Эльконин Б.Д. Психология развития. – М.: Академия, 2008.
24. Этчегоен Г. Эмпатия // Журнал практической психологии и психоанализа – 2003. - №1. – С. 61-64.
25. Юсупов И. М. Психология эмпатии. Теоретические и прикладные аспекты. Автореф. дис. д-ра пс. наук. - СПб., 1995.