

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Институт образования

Кафедра акмеологии и психологии развития

Соловьев Дмитрий Андреевич

**Развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки
средствами психологического тренинга**

Выпускная квалификационная работа

(магистерская диссертация)

по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) подготовки «Психолого-педагогическое
сопровождение развития личности»

Научный руководитель:

к. психол. н., доцент

Ю. В. Борисенко

Работа защищена с оценкой:

протокол ГЭК № _____

от «__» _____ 20__ г.

Секретарь ГЭК _____

подпись

Кемерово 2020

Аннотация

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) на тему «Развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга» представляет собой актуальную и значимую тему. В данной работе рассматриваются теоретические и методологические основы изучения развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга.

Исходя из поставленных задач, в первой главе выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) рассматриваются теоретические представления об эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки как объекте психологического исследования.

Во второй главе речь идет о психологическом тренинге как средстве развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Третья глава посвящена эмпирическому исследованию с целью проверки выдвигаемых гипотез и включает в себя организацию, описание исследования и интерпретацию полученных данных.

В заключении магистерской диссертации обобщены полученные результаты исследования, сформулированы основные выводы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы развития эмпатии	8
1.1. Теоретические подходы к проблеме изучения эмпатии в зарубежной и отечественной литературе.....	8
1.2. Сущностные характеристики эмпатии.....	16
1.3. Эмпатия у студентов педагогических направлений подготовки.....	20
Выводы по первой главе	26
Глава 2. Особенности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга.....	29
2.1. Психологический тренинг как средство развития эмпатии.....	29
2.2. Основные направления, средства и методы психологического тренинга как средства развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.....	37
Выводы по второй главе	46
Глава 3. Экспериментальное исследование возможностей развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга.....	48
3.1. Организация и методы исследования	48
3.2. Анализ результатов исследования констатирующего эксперимента	52
3.3. Анализ результатов формирующего эксперимента	56
3.4. Комплекс кейс-заданий, направленный на развитие эмпатии.....	61
Выводы по третьей главе	65
Заключение	66
Список литературы	69
Указатель таблиц и иллюстраций	77
Приложения	78

Введение

Актуальность исследования. Любая деятельность в современном обществе основана на взаимоотношениях между людьми. Педагогическая деятельность не является исключением. Работа педагога насыщена постоянными взаимодействиями. Иногда, в ходе этих взаимодействий, происходят конфликтные ситуации, которые требуют решения.

Решить проблемные ситуации невозможно без пониманий эмоций, чувств, личностных особенностей другого человека. Именно наличие высокоразвитых эмпатических способностей у педагога, даёт ему возможность осознать и понять, что испытывает ученик в данный момент времени. Эмпатия даёт педагогу возможность понять истинные причины того или иного поведения учащегося, встать на его место, принять верное решение.

Педагог, не обладающий должным уровнем эмпатии, может вести себя бестактно, прибегнуть к неоправданным наказаниям и навредить ученику. Именно поэтому эмпатия является неотъемлемо важным качеством для любого педагога. Эмпатия является одним из тех свойств, которые необходимы для наиболее эффективного педагогического взаимодействия. И именно поэтому очень важно развивать её у будущих педагогов в процессе их обучения в ВУЗе.

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

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга.

Объект исследования – эмпатия у студентов педагогических направлений подготовки.

Предмет исследования – психологический тренинг как средство развития эмпатии.

При организации исследования исходили из гипотез:

- эмпатия у студентов педагогических направлений подготовки характеризуется вариативностью представленных уровней и компонентов;

- развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки обеспечивается средствами психологического тренинга.

Для достижения цели исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме развития эмпатии в зарубежной и отечественной литературе;

2. Описать сущностные характеристики эмпатии;

3. Выявить особенности эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки;

4. Определить возможности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга;

5. Исследовать возможности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга.

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

Методами исследования данной работы являются:

1) теоретические методы: теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме;

2) группа эмпирических методов:

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

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

в) методика «коммуникативные и организаторские склонности» – КОС (В. В. Синявский, В. А. Федорошин);

3) математико-статистические методы (описательные статистики, t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок).

База исследования: исследование проводилось на базе Института образования ФГБОУ ВО Кемеровского государственного университета, проходило в период с октября 2018 года по апрель 2020 года. В исследовании приняли участие две группы студентов 3 курса Института образования КемГУ в количестве 50 человек.

Научная новизна исследования:

1. Выявлены особенности содержательных характеристик эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

2. Определены возможности использования психологического тренинга для развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Теоретическая значимость.

Расширены представления о специфике содержательных характеристик эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Теоретически обоснована результативность применения психологического тренинга для развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Практическая значимость.

Предложен комплекс кейс-заданий, направленный на развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Разработана и апробирована программа психологического тренинга, направленного на развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Положения, выносимые на защиту.

1. Эмпатия у студентов педагогических направлений подготовки характеризуется вариативностью уровней содержательных характеристик.

2. Позитивные изменения в содержательных характеристиках эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки могут быть достигнуты средствами психологического тренинга.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические и эмпирические результаты исследования были представлены в данной работе. По теме магистерской диссертации опубликовано 2 научные статьи.

Список научных статей по теме исследования:

1) Соловьев, Д. А. Развитие эмпатии как профессионально значимого качества будущих педагогов [Текст] / Соловьев Д. А. // Международная научная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», посвященной 45-летию Кемеровского государственного университета. Симпозиум «Актуальные проблемы социальных и психологических наук». – Кемерово, 2019. – С. 119-120.

2) Соловьев, Д. А. Психологический тренинг как средство развития эмпатии у будущих педагогов [Текст] / Д. А. Соловьев // Молодой ученый. – 2020. – №21 (311). – С. 742-744.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 76 источников, приложений. Общий объем диссертации составляет 94 страницы. В приложении представлена программа развития эмпатии для студентов педагогических направлений подготовки, статистические таблицы.

Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы развития эмпатии

1.1. Теоретические подходы к проблеме изучения эмпатии в зарубежной и отечественной психологии

Проблема исследования феномена эмпатии имеет достаточно длительную историю существования. Данная проблема начала исследоваться ещё с XVII века, в момент расцвета философской мысли. Изучением эмпатии тогда занимались отрасли философии – эстетика и этика. Обозначился данный феномен как «вчувствование», либо как «симпатия». В трудах Г. Спенсера, А. Шопенгауэра, М. Шеллера «симпатия трактовалась как особое свойство человеческой души, которое помогает регулировать отношения между людьми, основы справедливости, совести и альтруизма.

Уже к началу XX в. в зарубежной философии рассматривались такие аспекты эмпатии, как: 1) описание сущности данного феномена; 2) определение возможных форм его проявления; 3) установление взаимосвязи с другими психическими явлениями человека [31].

Широкое распространение понятие «эмпатия» получило в 50-х годах XX века, где смысл термина первоначально трактовался как процесс «вчувствования».

В настоящий момент существует две точки зрения на то, кто же первым ввел данный термин в научную психологию. Первая точка зрения гласит, что понятие «эмпатия» ввёл Э. Титченер. Учёный перевёл немецкое слово «*einführung*» – «вчувствоваться». Автор обобщил идеи вчувствования и симпатии, определил эмпатию как глубокое и сложное чувство [67].

Согласно второй точке зрения, понятие «эмпатия» ввёл Т. Липпс. Он разделит понятия симпатия и эмпатия. Т. Липпс определил эмпатию как способ

познания объекта – идентификация с объектом через проекцию своих чувств [15].

На сегодняшний день общепринятой трактовки понятия «эмпатия» не существует. Различные учёные, которые занимались изучением феномена эмпатии, по-разному трактуют и интерпретируют её понятие, виды, механизмы. Возникает необходимость в анализе и систематизации различных подходов к интерпретации понятия «эмпатия».

Отправные теоретические основы исследования феномена эмпатии присутствуют в работах представителей субъективно-идеалистической психологии (Т. Липпс, Т. Рибо, А. Бен). Так Т. Липпс активно разрабатывал теорию вчувствования. Вчувствование он определял как особый вид постижения сущности объекта. Вчувствование индивида основывается на стремлении выявить у себя такие же свойства, как у объекта. А. Бен определял эмпатию как вариацию эмоциональных явлений. При этом автор подмечал, что человек неспособен симпатизировать тем переживаниям, которые выходят за границы личного эмоционального опыта. Т. Рибо совмещал эмпатию с совершенствованием свойств, которые включают в себя «элементы чувствований». Эти «элементы» основаны на единстве представлений, сочетающих чувства и поступки [74].

Представители психоанализа (З. Фрейд, К. Юнг) определяли эмпатию как взаимосвязь аффективных и когнитивных процессов. З. Фрейд отмечал, что эмпатия представляет собой восприятие внутреннего мира другого индивида так, как если бы вдруг воспринимающий был этим самым индивидом [34].

К. Юнг определял эмпатию как «интроекцию объекта, которая основа на бессознательной проекции субъективных содержаний [73]. Представители неопсихоанализа (Э. Фромм, К. Хорни, Т. Рейк) определяли эмпатию в качестве чисто эмоционального явления.

Огромное значение изучению феномена «эмпатии» было уделено и в гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу). К. Роджерс считал, что эмпатия является средством, которое способствует гармонизации отношений

между людьми. Эмпатия является центральным моментом в психотерапии. Она может помочь человеку осознать полноценность своей личности, принять ответственность за решения своих собственных проблем.

По мнению К. Роджерса, эмпатия это временная жизнь в другой жизни, пребывание в ней без осуждения и оценивания, улавливание того, что другой индивид сам едва может осознать. Автор заключает, что эмпатичным человеком быть очень трудно. Ведь такой человек должен быть одновременно активным, ответственным, сильным и в то же время чутким, тонким и внимательным [76].

Представители бихевиоризма определяли эмпатию, как определенную эмоциональную реакцию, возникающую под воздействием социального окружения. Вместе с тем акцент делался на познавательном компоненте феномена эмпатии. Психолог М. Л. Хоффман определяет эмпатию как аффект индивида, который наблюдает за состоянием другого, акцентировал значение познавательного компонента эмпатии [75].

Представитель необихевиористского направления, М. Аргайл, считал, что эмпатия представляет собой способность принимать межличностную мотивацию, роль и само переживание в чувственной памяти человека [18].

М. Дэвис понимал под эмпатией комплекс теоретических построений, относящиеся к реакции отдельного индивида на переживания другого [55]. Среди этих построений есть процессы, которые происходят с наблюдателем, неэмоциональные и эмоциональные последствия, появляющиеся в результате этих процессов.

Среди зарубежных авторов, изучающих эмпатию, можно также назвать: С. Маркуса, В. Коллера, Дж. Мида, Р. Даймонда и др. Так С. Маркус определял эмпатию, как возможность познать объект, идентифицировать себя с ним, используя свои чувства. По мнению С. Маркуса, эмпатию необходимо рассматривать в качестве взаимодействия нескольких компонентов. В их числе он называет – эмоциональный, познавательный и моторный компоненты.

Эмпатия обеспечивает способность вживаться в образ, актуализируясь через проекцию, интроекцию и идентификацию [64].

В. Коллер считал, что эмпатия является больше пониманием эмоционального состояния, чем его разделением. По мнению В. Коллера, механизмы, с помощью которых люди могут сопереживать, утрачивают своё значение. Дж. Мид относил эмпатию к способности принять другого человека [71]. Р. Даймонд рассматривал эмпатию в качестве воображаемого переселения себя в чувства, мысли и действия другого человека, видение мира по его образцу [66].

Проводя анализ зарубежной литературы, стоит сказать, что наиболее емкое и точное определение понятию эмпатия дал Дж. Иган. Автор подчеркнул важность когнитивного компонента и взаимной связи в совместном переживании. Эмпатия, по мнению Дж. Игана, представляет собой способность понять и проникнуть во внутренний мир другого индивида, возможность передать ему это понимание [30].

В российской философии XIX – XX вв. понятие «эмпатия» определялось С. Л. Франком, К. Каутским и др. С. Л. Франк считал, что данный феномен относится больше к когнитивной психике, чем к эмоциональной. Автор выделил два уровня «вчувствования»: 1) как форма симпатического переживания; 2) как форма «прочувствования чужого». К. Каутский полагал, что сочувствие не может быть у всех людей. Он предполагал, что сочувствие представляет собой продукт определенных исторических условий, т. е. автор видел взаимосвязь сочувствия с возрастом, полом, индивидуально-психологическими особенностями человека [37].

В отечественную психологическую литературу понятие эмпатии прочно вошло намного позже. Данный термин закрепился благодаря работам Т. П. Гавриловой в 70-х годах XX века. Т. П. Гаврилова допускала, что эмпатия, как и любое другое психическое новообразование у человека, развивается от простых форм эмоциональной отзывчивости (сопереживание и подражание) к более сложной форме (сочувствие). Автор пришёл к заключению, что для

появления сочувствия, необходимо сначала «накопить» достаточный жизненный опыт взаимного общения с людьми. Другими словами, человеку необходимо дорасти до определенного уровня развития, чтобы уметь сочувствовать.

Эмпатия раскрывается по мере того, как формируется личность человека. В зависимости от уровня развития происходит приобретение различных характеристик эмпатии. На ранних стадиях развития ребенок подражает эмоциональным состояниям других людей. С расширением его круга общения, ребенок начинает распознавать больший круг переживаний, происходит созревание эмоциональной сферы [16].

Эмпатия происходит в форме процесса, возникающего у человека при наблюдении им переживаний другого. Как правило, процесс переживания чувства другого человека, происходит с признаками того состояния, на которое происходит его реакция. Поэтому эмпатия может иметь искаженный характер. Так страдание другого человека может вызывать удовольствие, а радость вызывать огорчение [28].

Отечественные учёные изучали качественную природу эмпатии. С. Л. Рубинштейн определял эмпатию, как один из элементов любви людей друг к другу [59]. В. В. Бойко рассматривал эмпатию в качестве формы эмоционального, рационального, интуитивного отражения. А. А. Бодалев писал, что эмпатия – это возможность переживать эмоциональное состояние другого человека [7].

Д. Б. Эльконин в своих работах определяет эмпатию как способность эмоционального отклика на переживания другого. Автор считает, что это является основным условием для развития социальной децентрации. По мнению ученого, эмпатия служит важным механизмом для преодоления эгоцентризма [44].

Многие современные отечественные исследователи определяют эмпатию в качестве способности последовательно выражать понимание другого человека в речи и действии, способности уметь переключиться от состояния

эмпатического понимания к состоянию искреннего выражения своих чувств. Так Г. Ф. Михальченко отмечала, что эмпатия выступает в качестве регулятора взаимоотношений людей, которые влияют на нравственное развитие личности. Автор рассматривал эмпатию в качестве свойства личности, которое проявляется в ситуации межличностного взаимодействия. Эмпатия дает возможность понять внутренний мир другого человека, выступает эмоциональным помощником в жизни [47].

Г. Ф. Михальченко определяет роль эмпатии в нравственном совершенствовании личности. Автор исследует эмпатию с позиции системного, деятельностного подходов. В системном подходе эмпатия рассматривается в качестве системного образования, которое включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. В рамках деятельностного подхода, автор изучает социальную опосредованность феномена эмпатии, как вид деятельности.

Л. П. Выговская рассматривала эмпатию как целостную структуру, в которой взаимодействуют три компонента. Первый компонент называется аффективный. Он включает в себя эмоциональные реакции на переживания, эмоции, чувства другого человека. Вторым компонентом – когнитивный. Сюда входят мыслительные операции, знания об объекте. Третий компонент – конативный. Он включает в себя: моторные реакции, действия, поступки. По мнению автора, эмпатию может развиваться как в сторону просоциального поведения, так и в сторону асоциального поведения [4].

М. А. Пономарева считала, что эмпатия представляет собой систему, включающую эмоциональный (сочувствие и переживание), когнитивный (способность понять эмоциональное состояние другого индивида), конативный (желание помочь объекту) компоненты. Н. Н. Обозов определял эмпатию как механизм, который включает в себя эмоциональный, когнитивный и девственный компоненты.

Другой отечественный ученый, Ю. А. Менджерицкая, определяет эмпатию как сложный феномен, включающий в себя целый комплекс

поведенческих, эмоциональных, когнитивных переменных, опосредованных опытом межличностного взаимодействия. Автор выделяет развитие механизмов эмпатии в онтогенезе: заражение и подражание, идентификация и рефлексия [42].

Эмоциональное заражение и подражание должны помочь в установлении контакта с окружающими, служат предпосылкой для формирования поведения, дают возможность для эмоционального обмена.

Идентификация дает возможность установить эмоциональную связь с другими индивидом, принять его нормы и ценности.

Рефлексия может помочь в прогнозировании проявления внутренних и внешних характеристик объекта, обращение к своему эмоциональному опыту. Рефлексия направлена на развитие когнитивного компонента в процессе эмпатического взаимодействия [10].

Л. Л. Надирова рассматривала эмпатию в качестве единого эмоционально-познавательного процесса, где объектом эмпатии является природа, искусство и сам человек. Форма проявления эмпатии в искусстве, по мнению Л. Л. Надировой, является вживание в образ героя произведения. По мнению автора, эмпатия представляет собой единый процесс, без деления её на когнитивный и эмоциональный виды [49].

Принимая в расчет различные сущностные характеристики эмпатии, Т. И. Пашукова даёт следующее определение эмпатии: «эмпатия – это эмоциональное участие в переживании других людей, которое обусловлено совокупностью психологических свойств личности, проявляющееся в процессе взаимодействия».

Автор также считает, что благодаря механизмам идентификации и заражения, осуществляется эмоциональная отзывчивость. Механизм, который вызывает у индивида эмпатические реакции, может являться показателем его развития. Эмпатический отклик предопределен представлениями о переживаниях других людей. Представления могут зависеть от восприятия ситуации, которая вызывает эмоции объекта, от индивидуальных

психологических свойств эмпата, от его опыта в переживании такой же ситуации [52].

Эмпатия, представляя собой эмоциональный феномен, который осуществляет эмоциональные функции. По мнению Л. В. Гуляевой, эмоциональные функции являются частью познавательных потребностей; как регулятора деятельности субъекта, который включен в оценку данной деятельности; как регулятора познавательных процессов [17].

В. В. Лабунская, исследуя аспекты проявления эмпатии, выявила, что представления о феномене эмпатии развивались от аффективно-когнитивного к интегративному подходу. В данном подходе эмпатия рассматривается как сложное явление, которое включает в себя аффективный, кинестетический, мотивационный и физиологический компоненты. Деятельность эмпатии определяется мотивационными установками и ценностями личности.

Эмпатия представляет собой эмоциональную особенность человека, играющая огромную роль в межличностных отношениях между людьми, в восприятии ими друг друга и установлении взаимопонимания между ними [32].

Современные психологические и педагогические словари также разнятся в определении понятия эмпатии. Так, С. Ю. Головина, в кратком психологическом словаре, определяет эмпатию в качестве проникновения в переживания другого человека, постижения его собственного эмоционального состояния [20].

В другом психологическом словаре дается следующее определение: эмпатия – способность непроизвольно переживать эмоции другого человека. Индивид, вопреки сознательному контролю, начинает разделять эмоциональные состояния другого человека [40].

В педагогическом словаре под эмпатией понимается способность личности, с помощью чувств, проникать в переживания других людей, сопереживать, сочувствовать им [38].

В. Г. Мещеряков, определяет эмпатию как способность, на основе мимики, жестов и поступков, точно определить эмоциональное состояние

человека [62]. Напротив, Г. М. Андреева рассматривала эмпатию как способ понимания другого человека. По её мнению, эмпатия является не рациональным осмыслением проблем индивида, а особым эмоциональным откликом [3].

На основании выводов различных исследователей феномена эмпатии можно сделать вывод о том, что эмпатия является врожденным свойством человека, которое может развиваться. Также считается, что эмпатия не является результатом интеллектуальных усилий [14].

Кроме того, отмечается, что уровень развития эмпатии зависит от жизненного опыта. И повышается с его ростом. Но также было установлено, что способность к эмпатии может значительно понижаться с возрастом.

Таким образом, на основании теоретического анализа зарубежных и отечественных источников литературы, можно сделать вывод о том, что однозначного понимания феномена эмпатии у ученых нет. В отечественной и зарубежной литературе даются различные подходы к пониманию данного термина. Проанализировав подходы различных авторов, хотелось бы вывести своё определение понятия эмпатии, которое бы в полной мере отражало сущность данного феномена.

Итак, эмпатия – это способность эмоционально воспринять другого человека, поставить себя на его место, проникнуть в его внутренний мир. Это возможность индивида к непроизвольному переживанию тех эмоций и чувств, которые возникают в процессе общения с другим человеком.

1.2. Сущностные характеристики эмпатии

Как и любое другое психологическое качество эмпатия также имеет свои сущностные характеристики, которые отличают её от других качеств. На основании теоретического анализа различных источников литературы мы постараемся выделить сущностные характеристики эмпатии.

Нередко эмпатию отождествляют с симпатией. И это не совсем правильно. Главным отличием между эмпатией и симпатией является то, что эмпатия это возможность «чувствовать вместе с другим», а не «чувствовать вместо». Часто понятие «эмпатия» понимается неправильно, понимая под ним только доброжелательное отношение учителя к ученику, что является неверным [1].

Нэнси Мак-Вильямс определяет эмпатию в качестве способности эмоционально понять душевное состояние другого человека. Эта способность зависит от способности идентифицироваться с человеком [19]. Именно благодаря способности идентификации мы можем встать на место другого человека, почувствовать и понять его внутренний мир. Основными составляющими эмпатии являются: эмоциональная идентификация, альтруистские формы поведения, личностная рефлексия и положительная установка в общении с другими людьми.

Структура эмпатии представляет собой сложное, целостное и многоуровневое образование. В структуре эмпатии можно выделить следующие уровни: императивный, содержательно-личностный, формально-динамический. Интерактивный уровень затрагивает собственные и общие представления о феномене эмпатии, в виде норм и знаний. Содержательно-личностный уровень включает в себя критерии, благодаря которым происходят эмпатические реакции. Формально-динамический уровень включает в себя качественные и динамические (появление и протекание реакций) свойства эмпатии [6].

Способность к эмпатии осуществляется через её каналы. Среди них выделяют: эмоциональный, когнитивный, интуитивный [61].

Эмоциональный канал эмпатии. Характеризуется способностью воспринимать и подражать эмоциям других людей. Происходит глубокое погружение в переживания другого человека. Люди с высокоразвитым эмоциональным каналом эмпатии могут чувствовать то же эмоциональное состояние, что и их собеседник.

Когнитивный канал эмпатии. Базируется на интеллектуальных процессах. Характеризуется умением анализировать, сравнивать, делать на основании этого определенные выводы, находить причины того или иного поведения человека.

Интуитивный канал эмпатии. Характеризуется способностью предугадать эмоции, чувства и поведение в той или иной ситуации. Это возможность услышать истинные мотивы, которые побудили того или иного человека поступить определенным образом.

Эмпатия также имеет и ряд функций. Так В. В. Лабунская в своей работе выделяет следующие функции: эмоциональные, когнитивные и поведенческие. Эмоциональные функции включают в себя: удовлетворение эмоциональных потребностей, развитие социальных эмоций, отождествление себя с объектом эмпатии.

Когнитивные функции делятся: на развитие способности принять чужую точку зрения, оценочное мнение другого, анализ и оценка перспективы взаимоотношений. Поведенческие функции включают в себя: выбор адекватных поведенческих актов, которые способны вызвать собеседника на взаимную эмпатию, сопровождение эмпатии в процессе всего этапа межличностных отношений, регуляция средств обращения [8].

Можно обозначить и другие функции эмпатии. Так эмпатия может выполнять следующие функции в процессе общения:

- 1) снимает чувство дискомфорта, напряжение, которое вызвано переживаниями другого человека;
- 2) усиливает степень идентификации с другим человеком;
- 3) способствует удовлетворению потребности в своём собственном благополучии;
- 4) способствует развитию эгоистических способов поведения;
- 5) способствует пониманию эмоциональных состояний других людей;
- 6) обуславливает альтруистские способы поведения;

7) представляет особый, основанный на вчувствовании, способ получения, анализа и проверки информации;

8) выступает в качестве регулятора взаимодействия с помощью оценки и подбора наиболее эффективных, комфортных и наименее дистрессирующих способов поведения в соответствии с эмоциональным состоянием окружающих людей.

Способность к эмпатии у всех людей развита по-разному. Кто-то полностью вовлекается в проблемы своего собеседника, а кто-то, отбросив эмоции, смотрит на всё объективно. В связи с этим можно выделить три уровня развития эмпатии: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень развития эмпатии. Данный уровень характеризуется неразвитым чувством сопереживания. Человек с низким уровнем развития эмпатии не способен обращать внимание на эмоциональное состояние окружающих его людей. Люди с низким уровнем развития эмпатии очень часто погружены в свои дела и не уделяют времени эмоциям. Порой даже собственные чувства являются для них недостаточно раскрытыми и осознаваемыми. Такой человек не сможет понять собеседника, поставить себя на его место, понять его внутренний мир и текущее состояние.

Средний уровень развития эмпатии. Данный уровень эмпатии имеют большинство людей. Причем вне зависимости от их профессиональной деятельности. Такие люди готовы, чтобы в необходимый момент проявить сопереживание. Но более глубоко в суть проблемы такие люди часто не вникают.

Высокий уровень развития эмпатии. Человек с высоким уровнем развития эмпатии переживает чужое состояние как своё собственное. Такие люди готовы полностью вникнуть в проблемы собеседника, стараются ему помочь. В межличностном взаимодействии такие люди осторожны, пытаются не обидеть окружающих. Высокий уровень развития эмпатии есть лишь у небольшого числа людей. Ведь чтобы научиться сопереживать по-настоящему, необходимо думать не только о себе.

Рассмотрев структуру эмпатии, её функции, каналы и уровни развития, можно выделить основные сущностные характеристики данного феномена. Итак. Основными сущностными характеристиками эмпатии являются: возможность встать на место другого индивида, понять его внутренний мир; постижение и осмысление эмоционального состояния другого человека; способность определить эмоциональное состояние человека по его жестам, мимики и поступкам; умение спрогнозировать поведение человека.

1.3. Эмпатия у студентов педагогических направлений подготовки

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

Развитие эмпатии у будущих педагогов может происходить во время их обучения в высшей школе. В студенческом возрасте происходит развитие не только физических, но и психологических свойств и высших психических функций: память, внимание, мышление, чувства и эмоции. В студенческом возрасте эмоциональная сфера приходит к своему некоторому уравновешенному состоянию, успокаиваясь после сильного развития в подростковом возрасте [63].

Студенческий возраст характеризуется своеобразной эмоциональной сензитивностью. Для эмоциональной жизни является характерным не только переживание определенных предметных чувств, которые направлены на определенное лицо, событие, явление, но также и формирование чувств

обобщенных (чувства трагического, чувства прекрасного и т.д.). Эти чувства выражают более и менее устойчивые установки личности. Главными проблемами, которые требуют разрешения в студенческом возрасте – достижение близости и идентичности. Именно в этот период у молодых людей происходит формирование основ эмоциональной культуры.

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

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

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

С. Н. Кипурова отмечает, что у студентов педагогических во время обучения на первом и втором курсах в большей степени преобладает эмоциональный компонент, затем идут деятельностный и когнитивный. Совсем

другая ситуация у студентов третьего и четвертого курсов обучения. У них в большей степени преобладает когнитивный компонент, а деятельностный и эмоциональный находятся на одном уровне [36]. Можно сказать, что в процессе обучения происходит изменение компонентов эмпатии.

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

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

На 3 курсе у студентов повышается «эмоциональный канал» и «идентификация в эмпатию». Однако у них остается такой же низкий канал «проникающая способность в эмпатию», но в этот период у них вновь повышается роль «Рационального канала эмпатии». На 4 курсе происходит

дальнейший рост «Эмоционального канала». Повышается роль «проникающей способности в эмпатию». Значительная роль на данном этапе обучения отводится «установкам», благодаря которым происходит активизация каналов эмпатии. На 5 курсе самые высокие показатели у «интуитивного канала», «рационального канала», «установки, способствующие или препятствующие эмпатии». По мнению автора, рост данных каналов эмпатии связывается с накоплением знаний, освоением основ психологии. На данном этапе происходит снижение «эмоционального канала эмпатии» [56].

С. Н. Бегидова, Л. Ф. Сельмидис, Ю. А. Иоакимиди провели исследование, чтобы попытаться уровень эмпатии у будущих педагогов физической культуры. Анализ результатов исследования показал, что на 1 курсе число студентов, которые имеют высокий уровень развития эмпатии, является низким, а на 5 курсе практически равен нулю. У выпускников преобладает средний уровень развития эмпатии. Педагогов, которые имеют очень высокий уровень развития эмпатии, не было выявлено в данном исследовании [6].

По данным ещё одного исследования, в котором принимали участие будущие педагоги-психологии, было выявлено, что у больше половины учащихся преобладает средний уровень развития эмпатии. Дальнейшее исследование показало, что во время обучения в вузе происходит скачкообразное изменение показателей данного феномена [58].

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

Т. Г. Былкина, Е. И. Пустобаева и К. В. Сусякова по результатам своего исследования не обнаружили «сензитивного периода» в развитии эмпатии у студентов психолого-педагогического направления. На основании этого авторы

сделали вывод, что применение психотехнологий для развития эмпатии возможно на разных уровнях обучения. Психотехнологии могут значительно помочь подготовить студента к будущей профессиональной деятельности [65].

Исследование Г. В. Желновой показало преобладание среднего уровня развития эмпатических способностей у студентов 1-4 курсов педагогического колледжа. При этом присутствуют и студенты с низким уровнем развития эмпатических способностей. Автор делает вывод о том, что уровень развития эмпатии у студентов-педагогов является недостаточным. А это недопустимо для дальнейшей профессиональной деятельности. Результаты исследования свидетельствуют также о том, что корреляция между общим уровнем эмпатии и возрастом отсутствует. Это свидетельствует о том, что динамика развития у личности данного феномена отсутствует без специальной, направленной на развитие эмпатии учебно-воспитательной деятельности. По мнению автора, существует острая потребность для целенаправленного развития эмпатических способностей у будущих педагогов [25].

Такого же мнения придерживается и А. Р. Дроздикова-Зарипова. Исследуя эмпатию у первокурсников-будущих педагогов она пришла к выводу, что у студентов первого курса психолого-педагогического образования эмпатия находится в процессе формирования. Для качественного протекания этого процесса необходимо создание необходимых условий, которые будут направлены для эффективного развития личности будущих педагогов. Для успешного и эффективного формирования эмпатии у студентов автор советует использовать разнообразные методы и формы педагогического взаимодействия: дискуссия, диалоговое общение, волонтерская деятельность, диспут, участие студентов в групповых психологических тренингах [22].

О. Б. Хлебодарова, исследуя особенности проявления эмпатии у психологов и студентов психологов, пришла к выводу, что у педагогов психологов уровень эмпатии выше, чем у студентов психологов. Автор считает, что это может быть связано с профессиональным и жизненным опытом. С возрастом человеком выше проявляет вчувствование [69].

Рассматривая особенности развития эмпатии у студентов разных специальностей педагогического вуза, Х. А. Зайтменов сделал следующие выводы. У студентов разных специальностей педагогического вуза уровень эмпатии отличается различной степенью выраженности. При этом автор отмечает, что у большинства студентов педагогических специальностей наблюдается средний и низкий уровень развития эмпатических способностей. У студентов наиболее развитой является эмпатия к родителям, а наименее – эмпатия к героям художественных произведений. У студентов-филологов наиболее выражена эмпатия к пожилым людям. При этом по сравнению со студентами других специальностей у них наименее выражена эмпатия к детям. У математиков эмпатия наименее выражена к пожилым людям, У студентов психологов наиболее выражена эмпатия к детям, родителям и старикам. А наименее выражена к героям литературных произведений [27].

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

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

В целом почти все исследователи говорят о преобладании среднего уровня развития эмпатии среди студентов педагогических направлений подготовки. Число студентов с высоким уровнем развития эмпатии практически равно нулю. При этом в процессе обучения у студентов наблюдается повышение или понижение значимости того или иного канала

эмпатии. Также авторы отмечают, что в процессе обучения происходит скачкообразное изменение эмпатических способностей. Это связано с тем, что студенческий возраст является этапом сложного структурирования интеллекта. Данный процесс происходит индивидуально и поэтому характеризуется постоянными скачкообразными изменениями.

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

Авторы сходятся во мнении, что среднего уровня развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки недостаточно для осуществления будущей профессиональной педагогической деятельности. Поэтому существует острая необходимость для целенаправленного развития эмпатических способностей у будущих педагогов в процессе их обучения. Для успешного и эффективного формирования эмпатии рекомендуется использовать разнообразные методы педагогического взаимодействия. Среди них могут быть: дискуссия, диалоговое общение, волонтерская деятельность, диспут, участие студентов в групповых психологических тренингах.

Выводы по первой главе

На основании теоретического анализа зарубежных и отечественных источников литературы по теме эмпатии можно сделать ряд выводов.

1) Проблема изучения феномена эмпатии имеет достаточно длительную историю. Данная проблема начала исследоваться ещё с XVII века, в момент

расцвета философской мысли. Изучением эмпатии тогда занимались отрасли философии – эстетика и этика. Широкое распространение понятие «эмпатия» получило в 50-х годах XX века, где смысл термина первоначально трактовался как процесс «вчувствования». В отечественную психологическую литературу понятие эмпатии прочно вошло намного позже. Данный термин закрепился благодаря работам Т. П. Гавриловой в 70-х годах XX века.

2) Был сделан вывод о том, что однозначного понимания термина «эмпатия» у исследователей нет, т.к. каждый трактует данный феномен по-своему. На основании анализа различных интерпретаций данного понятия было выведено собственное определение, которое включает в себя всю сущность данного феномена.

Эмпатия – это способность эмоционально воспринять другого человека, поставить себя на его место, проникнуть в его внутренний мир. Это возможность индивида к непроизвольному переживанию тех эмоций и чувств, которые возникают в процессе общения с другим человеком. Способность на основании анализа мимики, жестов и поступков, понять эмоциональное состояние человека.

3) Были выделены основные сущностные характеристики эмпатии. Они включают в себя: возможность встать на место другого индивида, понять его внутренний мир; постижение и осмысление эмоционального состояния другого человека; способность определить эмоциональное состояние человека по его жестам, мимике и поступкам; умение спрогнозировать поведение человека.

4) Был проведен анализ различных исследований с целью выявления особенностей эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Данный анализ показал нам, что почти все исследователи говорят о преобладании среднего уровня развития эмпатии среди студентов педагогических направлений подготовки. Число студентов с высоким уровнем развития эмпатии практически равно нулю. Также авторы отмечают, что в процессе обучения происходит скачкообразное изменение эмпатических способностей, наблюдается изменение значимости того или иного канала

эмпатии. Не отмечается и «сензитивного периода» в развитии эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Поэтому развитие эмпатии может происходить на любом этапе обучения.

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

Глава 2. Особенности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга

2.1. Психологический тренинг как средство развития эмпатии

Понятие «тренинг» имеет ряд определений – «обучение, воспитание, тренировка, подготовка». Групповой психологический тренинг выходит за рамки и используется в целях психокоррекции, развития, диагностики и обучения [23].

На сегодняшний день существуют различные определения психологического тренинга. Но наиболее общее определение понятия групповой психологический тренинг, которое включает в себя всю сущность данного понятия, было дано С. И. Макшановым и Н. Ю. Хрящевой. Авторы дали следующее определение группового психологического тренинга: «групповой психологический тренинг представляет собой многофункциональный метод преднамеренного изменения психологических феноменов индивида, группы с целью гармонизации личностного и профессионального бытия человека».

Под тренинговой группой авторы понимают специально созданные группы, в которых участники при содействии с организатором включаются в определенный опыт межличностного взаимодействия. Данный опыт ориентирован на решение различных психологических проблем участников тренинговой группы, их самосовершенствование. Также происходит развитие группы в целом и решение общих проблем.

Попробуем рассмотреть историю становления психологического тренинга, разобрать разнообразные представления о нём, выявить общее определение данного понятия.

Групповые формы тренинга получили своё развитие в 1945 году и связано с именами К. Роджерса, Р. Липпита, Л. Брэдфорта, К. Левина. В это время происходит создание Центра по изучению групповой динамики в США. В результате исследования межгрупповых отношений К. Левин пришёл к убеждению, что наиболее эффективные изменения в установках личности происходят не в индивидуальной, а в групповой работе. Автор твердо утверждал, что выявления и изменения своих неадаптивных установок и выработке новых форм поведения, личности необходимо видеть себя таким, каким её видят окружающие люди [60].

Происходит появление Т-групп (тренинговых групп). Именно они стали предшественниками современных типов психологической работы с группами. Причиной популярности Т-групп было то, что появилась возможность, в психологически безопасных условиях, перестроить неэффективные стереотипы участников группы. В ходе тренинговой работы участникам давалась возможность, в искусственно созданной среде, которая наполнена атмосферой поддержки и доверия, экспериментировать с собственным поведением. Атмосфера взаимной поддержки и доверия способствовала наибольшему самораскрытию личности, давала возможность для более глубинных изменений.

Кроме того, участники тренинговой группы могли получить от ведущего полезную психологическую информацию, приобрести навыки, которые способствуют их личностному росту. Развитие Т-групп дало возможность для появления разнообразных их разновидностей, которые смыкались с другими направлениями тренинга, но в общем разделенные на три основных течения:

- 1) общее развитие личности;
- 2) исследование и формирование межличностных отношений;
- 3) улучшение деятельности коллективов и организаций путем оптимизации групповых отношений [9].

Повышение интереса к групповым методам работы стало основой для появления различных направлений их развития в психологических школах. Рассмотрим их более подробно.

Гуманистическое направление. Вектором групповой работы в гуманистическом направлении являются так называемые группы встреч. Основными признаками группы встреч являются: самораскрытие, осознание самого себя и своего «Я», особое внимание к чувствам. Особенностью групповой работы в гуманистическом направлении является недирективный стиль управления группой. Такой стиль побуждает участников группы проявлять активность в ходе работы и принимать на себя всю ответственность за происходящее. В результате такой работы участники полностью познают себя и остальных участников группы.

Психодраматический подход. Особенностью данного подхода является то, что участники группы примеряют на себя определенные роли и моделируют жизненные ситуации, которые для них имеют личностный смысл. Психодраматические сессии включают в себя следующие фазы: фаза разогрева; фаза действия; фаза интеграции (участники группы обмениваются своими впечатлениями). Психодраматический подход даёт возможность участникам «выпустить» те чувства и эмоции, которые человек сдерживал в себе очень долго. Во время проигрывания различных ситуаций участники расшатывают свои стереотипы, осваивают новые образцы поведения и переживания. Тем самым происходит формирование нового жизненного опыта.

Трансактная модель. Данная модель основана на концепции Э. Берна, согласно которой человек живёт свою жизнь по определенному «сценарию», который написан его родителями и близкими. Человек принимает решения, которые основаны на его стереотипах. Основной целью групповой работы в данной модели является изменение личности путём пересмотра его жизненных установок и стереотипов. Осознание и исключение установок и стереотипов, которые мешали принятию того или иного решения. Происходит формирование новой системы ценности.

Гештальт подход. Главной особенностью групповой работы в гештальт-терапии является расширение сферы осознания. Человек осознаёт свою самоидентичность и собственное совершенство. Работа в группах даёт возможность для самоактуализации, увеличивает способность к контакту, усиливает эмпатию, уменьшает чувство отчужденности между участниками группы, помогает человеку перейти от зависимости к автономности и уверенности в себе.

Бихевиорально-ориентированные группы. Занятия в поведенческом тренинге обычно называют тренингом жизненных умений. Главной целью является выработать у участников умение справляться с проблемами и научить приспосабливаться к конкретным жизненным ситуациям. Участникам предлагается смоделировать необходимый тип поведения и проиграть его в виде игры. Чтобы обеспечить успешность перемещения полученного навыка в жизнь участникам группы предлагается попробовать полученный навык вне группы.

Фи Кеннет определил тренинг в качестве запланированного заранее процесса, целью которого является коррекция знания, поведения и позиции участников тренинга с помощью обучающего опыта, и направленный на развитие навыков в одной или нескольких видах деятельности [35].

В начале 80-х годов XX века происходит развитие практики психологического тренинга в отечественной литературе. В 1982 г. была опубликована первая работа, посвященная методологическим и теоретическим аспектам социально-психологического тренинга. Её автором является Л. А. Петровская. Она обозначила социально-психологический тренинг в качестве практики психологического воздействия, основанная на методах групповой работы.

В качестве главной цели социально-психологического тренинга называлось повышение компетентности в межличностном общении. Л. А. Петровская под компетентностью в межличностном общении предлагала

рассматривать развитие социальных установок, умений, знаний и опыта в области общения.

Н. Ю. Хрящева и В. П. Захарова определяют необходимость ряда задач для развития компетентности в межличностном развитии. Среди них:

- 1) Приобретение новых знаний в рамках психологии общения, личности, группы.
- 2) Приобретение умений и навыков межличностного общения.
- 3) Изменение, развитие и формирование установок, которые обеспечивают успешность межличностного развития.
- 4) Развитие способности адекватно оценивать себя и других.
- 5) Развитие системы отношений личности [29].

В ряде работ различные отечественные психологи рассматривают психологический тренинг в качестве одного из активных методов обучения. Данное определение не в полной мере раскрывает сущность данного понятия. Разделение методов по их активности, является не совсем корректным, так как активность скорее представляет свойство субъекта, а не метод.

С. И. Макшанов предлагает наиболее удачное определение психологического тренинга – «преднамеренное изменение». Данный термин удачно отражает цель, весь процесс и результат изменений, подчеркивает осознанность и является наиболее широким. Термин «преднамеренное изменение» даёт возможность применения его к ситуациям, которые не относятся к развитию. Так, например, когда трансформируются отношения человека к чему-либо, то это, конечно, можно назвать изменением, но не развитием [10]. Развитие без изменения невозможно, изменение без развития имеет место быть. Преднамеренное изменение несёт в себе развитие и коррекцию.

По мнению Г. М. Коджаспировой, тренинг – это форма интерактивного обучения, главной задачей которого является формирование компетентности профессионального и межличностного поведения в общении [39]. Тренинг является одним из основных методов для подготовки педагогов. Л. Рай

рассматривал тренинг в виде заранее подготовленного комплекса действий, который направлен на оказание помощи человеку или группе индивидов в освоении навыков эффективного выполнения какой-либо работы [57].

Позиция Г. С. Плешакова касательно понятия тренинга такова: «тренинг представляет собой структурированную и упорядоченную совокупность методов групповой работы ролевых, организационно-деятельностных и психологических игр, упражнений и заданий, групповых дискуссий, которые тематически и логически подобраны в соответствии с поставленными задачами и целью, обеспечивающие достижение запланированных и диагностируемых результатов для индивида и группы в процессе групповой динамики» [42].

Дж. Клиффорд и С. Торп определяли тренинг в качестве процесса, благодаря которому человек или группа людей обучаются новому аспекту знания или умению [68].

Другими авторами обучение отмечается совместно с понятием опыт. К. Рудестам определяет тренинг как «ядро обучающего опыта и наиболее успешным методом изменения и обучения человека». Автор отмечает, что каждый участник, наблюдая за взаимодействиями в группе, имеет возможность идентифицировать себя с другими людьми, а эмоциональную связь использовать для оценки собственных эмоций и поведения. Весь опыт и переживания, которые создаются в ходе групповой работы, дают участникам возможность для анализа и переоценки собственных установок и убеждений. В процессе тренинга участники моделируют различные навыки, которые они могут использовать в обычной жизни.

В. И. Каган определяет тренинг в качестве особой формы обучения, которое опирается на реальное знание и даёт возможность всё пережить на собственном опыте. Автор отмечает, что реальное знание представляет собой «знание» не информации, а собственного опыта [33].

Понятие «опыт» является наиболее общим для понимания термина психологического тренинга. Можно сделать вывод о том, что психологический тренинг представляет собой метод преднамеренных изменений индивида,

которые направлены на его профессиональное и личностное развитие через анализ, приобретение и переоценку им собственного опыта в процессе взаимодействия в группе.

Термин «жизненный опыт» имеет широкий смысл. У каждого человека имеется собственный жизненный опыт. Другими словами, человек как профессионал и личность, с его представлениями о себе и окружающих, является результатом его собственного опыта взаимодействия с миром.

Возможность работать с опытом даёт возможность использовать психологический тренинг как важный элемент профессиональной подготовки. Групповой психологический тренинг является помощником в преодолении ограничений, которые накладываются традиционными методами обучения на профессиональную деятельность. Традиционная форма профессиональной подготовки предполагает, что специалист вначале получает необходимую информацию, а через какое то время получает возможность её использовать. Именно в этот момент происходит переоценка индивидом применимости полученных знаний.

Информация, которая связана с переживаниями от использования полученных знаний на практике, менее подвержена воздействию механизмов вытеснения, неприятия и забывания. Тренинг создаёт возможность для скорейшего соотнесения информации и деятельности, проживания новых моделей поведения. Всё это обеспечивается работой каналов обратной связи. При получении обратной связи участник тренинга может увидеть у себя минусы умений и навыков, пробелы в теоретических знаниях, неадекватность стереотипов и установок.

Психологический тренинг позволяет затронуть внутренние структуры личности, которые трудно поддаются изменениям другими методами. Работа ведущего в психологическом тренинге, который ориентирован на личность, заключается не только в развитии личности, а также в её активизации и «пробуждении». Человека изменить нельзя, потому что он меняет себя сам, реагируя на различные ситуации и ощущения своей успешности или не

успешности в них. Именно ведущий создаёт необходимые условия и помогает ему самому изменять себя.

Психологический тренинг даёт человеку возможность «чувствовать себя, своё «Я», ориентируют на осознание в себе того, что обычно в нём спрятано и навязывает ему свои решения». Д. Бьюдженталь в своей книге пишет: «Если человек слеп от рождения, единственным способом, чтобы рассказать ему о чувстве зрения является использование неточных аналогий с другими чувствами» [11]. Именно также человеку сложно объяснить, что означает чувствовать себя. Развитие личности обязано включать в себя способность иметь внутренние сигналы, знать то, что любит человек в данный момент, что ему хочется, а чего нет. Человек, который не получает внутренние сигналы изнутри, голос своего «Я», такому человеку приходится искать опоры внешнего характера для руководства. Он вынужден управлять собой при помощи правил, часов, планов, расписаний и указаний со стороны других людей.

Можно сделать вывод о том, что психологический тренинг может служить эффективным средством для развития определенных качеств у личности, формирует необходимые навыки в процессе групповой работы. Развитие эмпатии у будущих педагогов с помощью группового психологического тренинга не является исключением.

Развитие способности к эмпатии у человека происходит в процессе переживания различных ситуаций, которые заставляют его встать ему на место собеседника, понять его переживания. Переживания подобного типа суммируются, происходит накопление жизненного опыта. Всё это приводит к устойчивому поведению.

Так как эмпатические способности личности проявляются в основном в процессе межличностного взаимодействия, то и развивать данные способности будет проще в процессе межличностного взаимодействия. Именно такую возможность и может дать психологический тренинг.

Психологический тренинг, который направлен на развитие эмпатии, должен быть личностным тренингом. Включать в себя способы, которые

помогут личности осознать собственное «Я», специфику эмоционально-нравственной сферы. Тренинг должен помогать в развитии способности понимать эмоции, чувства и поведение другого индивида, способствовать совершенствованию профессионально значимых качеств будущих педагогов.

На основании анализа изложенного материала можно вывести определение психологического тренинга как средства развития эмпатии. Итак.

Психологический тренинг как средство развития эмпатии представляет собой метод, основанный на различных упражнениях, которые способствуют развитию эмпатии. Психологический тренинг является эффективным средством, помогающее в осознании себя, специфики эмоционально-нравственной сферы. Благодаря психологическому тренингу происходит развитие коммуникативных способностей, формируются умения распознавать эмоциональное состояние другого человека, совершенствуются профессионально значимые качества у будущих педагогов.

2.2. Основные направления, средства и методы психологического тренинга как средства развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки

Психологический тренинг является методом, с помощью которого происходит преднамеренное изменение отдельной личности или группы, направленный на личностно-профессиональное развитие в процессе группового взаимодействия. В процессе взаимодействия происходит анализ, переоценка собственного опыта человеком, формирование новых навыков.

Для того, чтобы разобраться какие средства и методы используются в групповом психологическом тренинге как средстве развития, необходимо также понимать – организацию и структуру занятий тренинга, принципы и правила групповых тренинговых занятий. Разберем всё это более подробно.

Подготовка к организации психологического тренинга начинается с определения формы организации тренинговых занятий, планирования программы занятий.

На этапе подготовки к организации группового психологического тренинга происходит построение программы тренинга. Структура программы зависит от модели тренинга, цели и задач. Однако есть ряд принципов, которые нужно учитывать для планирования программы тренинга.

Принцип преемственности. Каждое упражнение и целое занятие должны стыковаться с предыдущим.

Принцип поэтапности развития группы. Необходимо учитывать закономерности групповой динамики и планирование работы, которая направлена на развитие группы. Каждая новая группа проходит определенные этапы своего развития. Поэтому вся работа с группой должна строиться по нарастающей.

При разработке программы необходимо учитывать три слоя группового психологического тренинга: группового, личностного и содержательного.

Группой слой включает в себя атмосферу в группе, степень её развития, протекание межличностных взаимодействий. Личностный слой включает в себя реальные личностные ситуации каждого участника, которые могут быть неизвестны. Содержательный слой состоит из цели, задач и процедур программы тренинга.

Формирование групп является одной из фаз при подготовке к организации группового психологического тренинга. Как указывают исследователи тренинга, оптимальная численность должна составлять 8-12 человек [12]. Такая численность определяется тем, что она наиболее приемлема для каждого участника группы средней нормой внимания и времени, которые ему могут уделить ведущий и участники.

Численность группы может определяться и стилем её ведения. Чем авторитарнее стиль ведения, тем больше по численности может быть группа. Группы с численностью более 12 участников обычно используют работу в

подгруппах по 2-6 человек. Оправдывается и создание групп из людей разного возраста, пола, степени знакомства, образования.

При формировании групп выделяют два основных правила: добровольность и информированность. Правило добровольности означает то, что человек приходит в группу самостоятельно, он знает, что это ему нужно. Правило информированности предполагает, что участник заранее узнаёт о процедурах тренинговой работы.

Необходимо также учитывать формальный статус участников группы. Недопустимо брать в группу людей, которые находятся в служебных отношениях. Однако это не всегда возможно сделать [41]. Служебная или должностная зависимость участников тренинга может сказываться на объективности оценок, которые участники дают друг другу. Также нельзя включать в одну группу близких родственников и друзей. Для эффективности группового процесса их необходимо разъединить.

Формирование разнородных по полу групп также является необходимым фактором для успешности групповой работы. Желательно, чтобы в группе количество женщин и мужчин было примерно одинаковым. Считается, что женщины приносят в группу сенситивность, эмоциональность, эмпатию, глубинное понимание другого человека. Мужчины же дают группе рациональность подхода к играм и дискуссиям, целесообразность.

Немаловажным является и уровень образованности участников группы. Так, для групп тренинга сенситивности уровень образованности участников не выделяется как основная характеристика. Как правило, для групп тренинга умений необходим одинаковый уровень образованности участников [13].

Любой тренинг включает в себя общие принципы работы. Выделим основные принципы тренинга.

Принцип конфиденциальности. Любая информация, которая происходит во время работы в группе, должна оставаться в группе. Данный принцип способствуют более легкому включению участников в работу, помогает их

самораскрытию. Участники должны понять, что всё сказанное не выйдет за пределы группы.

Принцип активности. Процесс приобретения нового опыта и навыков может осуществляться только при активной работе всех участников группы. Для большего эффекта участники должны не бояться раскрыться. Поэтому ведущий должен создать спокойную дружескую атмосферу, чтобы все участники группы могли раскрепоститься [46].

Принцип добровольности. Каждый участник приходит в группу самостоятельно, он знает для чего он пришел и, что ему нужно от этой работы в группе.

Принцип равенства участников группы. Участники имеют равное право делиться эмоциями, проявлять свои чувства, высказывать своё мнение и вносить предложения. Ведущий должен доброжелательно и внимательно выслушивать каждого участника группы [51].

Искренность в общении и право сказать «стоп». Каждый участник, должен, открыто и достоверно выражать свои эмоции и мысли. Если же участник не хочет что-то говорить или сообщать какие-то сведения, то он всегда может сказать слово «стоп».

Доверительный стиль общения и недопустимость непосредственного оценивания других участников группы. Для того, чтобы общение было доверительным, необходимо принять единую форму обращения всех участников на «ты». Тем самым происходит психологическое уравнивание всех участников группы. Также нельзя оценивать участников тренинга. Обращаться можно только по имени либо на «ты».

Принцип обратной связи. Ведущий должен давать участникам высказаться. Участники группы могут говорить о том, что им понравилось или не понравилось во время работы, какие у кого достижения, что они ждут от дальнейшей работы и т. д. Принцип обратной связи может помочь убрать существующие недопонимания, конфликтные ситуации, которые появились во время работы в группе, усовершенствовать дальнейшие занятия [48].

После того, как подготовлена программа, организована структура и сформирована группа для тренинга, можно приступать к его реализации.

На первом занятии происходит процедура знакомства. Независимо от цели и задач тренинга знакомство является важным этапом для любого тренинга. Знакомство в тренинге это не просто узнавание имён участников группы. Знакомство в тренинге представляет собой целую презентацию участников. Каждый участник имеет возможность рассказать о себе, своих интересах, ожиданиях. Данная процедура позволяет «разогреть» группу, задать общий ритм групповой работы.

Цель знакомства является достигнутой, если участники группы почувствовали любопытство и заинтересованность к дальнейшей работе. Желательно, чтобы ведущий первым рассказал о себе, подал группе пример, о чём и сколько времени нужно говорить. Принцип «делай также как и я» задаёт нормы, даёт возможность для формирования доверительных отношений. Ведущий должен внимательно выслушать каждого участника группы, пытаться вникнуть в содержание, следить за ходом мысли, отбросив все свои оценки и суждения [72].

После проведения процедуры знакомства необходимо немного времени посвятить на мнения участников, касательно желаемых результатов от проделанной работы. Работа с ожиданиями служит важным элементом, который определяет эффективность тренинга. Адекватный и доброжелательный настрой на дальнейшую работу с определенными ожиданиями увеличивает эффективность работы группы. Знакомство с ожиданиями даёт возможность ведущему усовершенствовать программу тренинга. Работа с ожиданиями является эффективным средством для того, чтобы участники смогли почувствовать степень своего влияния на работу в тренинге.

Далее участникам предлагается сформировать правила группы, которые необходимо будет соблюдать. Обычно ведущий сам представляет участникам группы общие правила группы. Участники имеют право согласиться с ними

или не согласиться, дополнить список своими правилами. Можно выделить следующие общие правила, которые встречаются в любой группе: активность (от активности зависит результат работ); конфиденциальность (то, что было сказано в группе остаётся в группе); безоценочное отношение друг к другу (нельзя оценивать высказывания и действия участников группы); искренность (нельзя лгать); добровольность участия; правило «стоп» [5].

После процедуры знакомства, ожиданий и принятия групповых правил можно приступать к занятию. Обычно любое групповое тренинговое занятие состоит из частей: разминки, основного занятия и рефлексии.

Разминка представляет собой психогимнастическое упражнение, которое позволяет снять излишнее напряжение, сделать атмосферу в группе уютной и доброжелательной. Разминка способствует групповой динамике, настраивает на продуктивную работу, позволяет участникам группы раскрепоститься. Разминка делает тренинг весёлым и увлекательным занятием. Разминка должна быть легкой для понимания, доступной для всех участников, позитивна и увлекательна, связана с содержанием занятия, чтобы можно было использовать её для перехода к теме. Примерное время разминки должно составлять не более 10 минут.

После разминки следует основное занятие, которое включает в себя упражнения, помогающие усвоить основную тему занятия. Упражнения могут включать в себя: дискуссию, деловые и ролевые игры, психогимнастику. Разберём всё это более подробно.

Дискуссия. Представляет собой вербальный обмен мнениями и знаниями между участниками тренинга. Она даёт возможность научить участников группы конструктивному анализу различных реальных ситуаций, помогает развить умение понимать позиции других людей, прислушиваться к ним. Дискуссия помогает посмотреть на проблему с разных сторон, сопоставить противоположные мнения, прийти к общему пониманию.

В дискуссии можно выделить стадии. Так, по мнению Ю. Н. Емельянова, дискуссия включает в себя следующие стадии:

1) стадия ориентации. Происходит процесс адаптации участников к проблеме;

2) стадия оценки. Происходит сопоставление разных позиций, точек зрения, взглядов. Возможен конфликт идей;

3) стадия консолидации. Вырабатываются компромиссные решения, позиции, мнения [24].

Л. А. Петровская и Ю. Е. Алёшина рассматривают следующие этапы дискуссии:

1) определение цели дискуссии;

2) сбор информации от участников по обсуждаемой теме;

3) обоснование, упорядочение, оценка полученной информации;

4) сопоставление цели дискуссии и результатов [2].

В ходе дискуссии для эффективной работы необходимо соблюдать определенные правила. Среди них: не перебивать друг друга и внимательно слушать выступающего участника группы; не повторяться; защищать свою позицию только аргументами; не переходить на личности; не оценивать выступающих; придерживаться определенных ролей в ходе проводимой дискуссии.

Разными исследователями выделяются такие роли в дискуссии как:

1) организатор. Он выполняет функцию оптимизации взаимодействия между критиком и генератором;

2) генератор идей. Его главной задачей является выдвижение большого числа различных идей;

3) критик. Принимает или отсеивает конкретную идею. Опираясь на свой опыт и знания, он оценивает перспективность предложенных идей;

4) эрудит. Его главной задачей является развитие идеи, основываясь на достижения науки;

5) секретарь. Занимается наиболее точным формулированием идей участников;

б) рабочая группа. Участники занимаются разработкой конкретных действий по реализации идей.

Предметом дискуссии в тренинге могут быть: организационно-управленческая проблема или интеллектуальная задача; личностная, межличностная и социальная проблема.

Среди эффектов дискуссии можно выделить:

1) дискуссия помогает каждому участнику в прояснении собственной позиции;

2) дискуссия позволяет выявить многообразие точек зрения, взглядов, подходов по какой-либо проблеме и способствует всестороннему видению предмета;

3) дискуссия даёт возможность для развития позиции децентрализации в общении, которая предполагает отход от мнения, что своя точка зрения является единственной и правильной.

Другим элементом в основной части группового тренинга являются деловые и ролевые игры. В деловых играх в большей степени подчеркнут аспект инструментального обучения. В то же время минимизирован и формализован межличностный аспект. Деловые игры необходимы для развития умений в решении организационных и профессиональных проблем. В этих играх используются устные и письменные средства передачи информации. В ролевых играх происходит исключительно анализ социально-психологических проблем. Акцент здесь делается на межличностных взаимодействиях [53].

К методическим средствам группового тренинга относят и психогимнастические упражнения. Под психогимнастикой понимается достаточно широкий круг упражнений.

По мнению Н. Ю. Хрящевой и С. И. Макшанова, под психогимнастикой понимается широкий круг упражнений: устных и письменных, невербальных и вербальных, которые выполняются либо всеми членами группы, либо в небольших подгруппах. Психогимнастические упражнения могут быть направлены и воздействовать на определенную психическую характеристику,

например, внимание или память. А могут оказывать и генерализованное воздействие. Психогимнастика даёт возможность подключать для осознания одной и той же проблемы, одного того же переживания разные уровни психического отражения. Например, если участникам группы предложить описать определенное состояние вербально, причем устно и письменно, потом выразить в движении, затем нарисовать его, то в результате произойдет расширение возможности осознания, появятся новые грани восприятия определенной проблемы [70].

Заканчивается занятие в тренинге рефлексией. Обратная связь служит важным элементом в групповом психологическом тренинге, определяя успешность саморазвития и самопознания участников группы. Во время обратной связи участники могут высказывать свои мнения, суждения, предложения по проделанному занятию. Ведущий в это время должен внимательно слушать участников группы. Для наибольшего эффекта обратная связь должна быть конструктивной и насыщенной. Для этого ведущий может задавать участникам вопросы: «что вам понравилось или не понравилось? Что важного вы для себя подчеркнули? чего ждёте от следующих занятий и т. д.».

Обратная связь выполняет следующие функции:

- 1) выступает образующей процесса формирования своего внутреннего «Я»;
- 2) позволяет человеку в коррекции своего последующего поведения, меняя неэффективные способы на новые;
- 3) помогает формировать представление о себе и коммуникаторе обратной связи [50].

Итак, на основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что средствами и методами, которые обеспечивают изменение участников группы в рамках психологического тренинга, являются следующие технологии: дискуссия, деловые и ролевые игры, психогимнастические упражнения. Дискуссия обеспечивает возможность влиять на установки участников группового взаимодействия. Деловые и ролевые игры включают в себя

различные ситуации, с которыми педагог сталкивается в учебном процессе. Психогимнастические упражнения позволяют воздействовать на определенную психическую характеристику.

Выводы по второй главе

Психологический тренинг как средство развития эмпатии рассматривается в качестве многофункционального метода, который включает в себя различные упражнения, направленные на развитие эмпатии у будущих педагогов. Групповой психологический тренинг является наиболее эффективным средством для развития эмпатии. Это объясняется тем, что развитие эмпатических способностей у человека происходит в процессе переживания различных ситуаций. В процессе происходит накопление ситуаций и обогащение жизненного опыта. Это приводит к устойчивому эмпатическому поведению. Так как эмпатические способности проявляются в процессе межличностного взаимодействия, то и развитие эмпатии будет проще в процессе такого взаимодействия. Именно такую возможность и может дать психологический тренинг.

Психологический тренинг помогает осознать себя, специфику эмоционально-нравственной сферы, способствует развитию коммуникативных способностей личности, формирует умения в распознавании эмоциональных состояний людей, служит для совершенствования профессионально важных качеств у будущих педагогов.

Обеспечивает возможность изменения участников в процессе группой работы следующие технологии тренинга: ролевые и деловые игры, включающие в себя моделирование различных ситуаций, с которыми будущий педагог может столкнуться в учебном процессе; психогимнастические упражнения, направленные на изменение определенной психической

характеристики; дискуссия, обеспечивающая повлиять и изменить установки личности.

Глава 3. Экспериментальное исследование возможностей развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга

3.1. Организация и методы исследования

В соответствии с поставленной целью и задачами, было проведено эмпирическое исследование возможностей развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга. Исследование проходило с октября 2018 года по апрель 2020 года. Базой исследования был Институт образования ФГБОУ ВО Кемеровского государственного университета. Выборку нашего исследования составили две группы студентов третьего курса в количестве 50 человек. Психолого-педагогическое исследование проходило поэтапно.

Первый этап исследования (2018–2019 гг.) включал в себя теоретический анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования. Была сформулирована тема диссертационного исследования, цель, определены объект и предмет исследования, предложено две гипотезы. Основываясь на цели исследования, были определены задачи, которые необходимо решить. Далее нами был осуществлён выбор методов и методики для проведения исследования. Методики исследовали уровень развития эмпатии в целом, её компонентов, уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей. Также на первом этапе исследования, была определена база и выборка исследования.

Второй этап исследования (2019 г.) включал в себя проведение первого обследования уровня развития компонентов эмпатии и общего уровня его развития, уровня развития коммуникативных и организаторских склонностей. Цель данного этапа – определить общий уровень развития эмпатии, её

компонентов, уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей. Также на данном этапе были определены две группы: контрольная и экспериментальная.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2019 – февраль 2020) проводилось формирующий воздействие с экспериментальной группой. В рамках формирующего эксперимента была использована программа развития эмпатии для студентов педагогических направлений подготовки. Контрольная группа продолжала своё обучение в рамках основной образовательной программы по направлению подготовки.

На четвертом этапе исследования (март 2020) была проведена вторичная диагностика уровня развития эмпатии в экспериментальной и контрольной группе. Цель вторичной диагностики – подтверждение или опровержение поставленных гипотез о развитии эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга. Была осуществлена обработка, анализ и интерпретация полученных результатов экспериментального исследования.

В работе использовались следующие методы исследования: группа теоретических методов: теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме; группа эмпирических методов; метод формирующего эксперимента; методы математической обработки данных.

Группу эмпирических методов составили следующие методики: методика диагностики эмпатических способностей (В. В. Бойко); методика «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн); методика «коммуникативные и организаторские склонности» – КОС (В. В. Синявский, В. А. Федорошин) [26].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методика «коммуникативные и организаторские склонности» - КОС (В. В. Синявский, В. А. Федорошин) позволяет выявить качественные особенности коммуникативных и организаторских склонностей испытуемого.

Методика состоит из 40 вопросов закрытого типа, на которые можно ответить «да» или «нет». Данная методика позволяет выявить уровень развития коммуникативных и организаторских способностей у испытуемых. Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей выявляется по пятибалльной оценочной системе.

Метод формирующего эксперимента включал в себя программу развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга. Программа включает в себя тренинговые занятия в группе.

Процедура статистического анализа выполнялась с помощью статистического пакета STATISTICA 10.0. Критическое значение уровня

статистической значимости при проверке нулевых гипотез принималось равным 0,05 либо 0,1. В случае превышения достигнутого уровня значимости статистического критерия этой величины, принималась нулевая гипотеза.

3.2. Анализ результатов исследования констатирующего этапа исследования

Анализ результатов констатирующего эксперимента включал в себя анализ результатов первичной диагностики, с целью проверки первой гипотезы о том, что эмпатия у студентов педагогических направлений подготовки характеризуется вариативностью представленных уровней и компонентов.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Институт образования. В исследовании приняли участие две группы респондентов – студенты 3 курса направления «Дошкольное образование и иностранный язык» и «Начальное образование и иностранный язык». Выборка респондентов составила 50 человек.

Анализ результатов исследования мы начали с подведения итогов констатирующего этапа исследования. Его целью было определение уровня развития эмпатии и коммуникативных и организаторских склонностей (далее КОС) у испытуемых. Результаты уровня развития эмпатии и КОС на констатирующем этапе исследования представлены в Таблице 1 в Приложении 1.

По результатам «методики Бойко» мы видим, что большинство студентов направления «Дошкольное образование и иностранный язык» имеют средний уровень развития эмпатии (56 %). Такая же ситуация и в группе студентов направления «Начальное образование и иностранный язык». Там уровень развития эмпатии наблюдается у 52 % испытуемых. Люди со средним уровнем развития эмпатии умеют оказать поддержку в нужный момент, они умеют слушать друг друга. Такие люди вполне способны понять переживания другого

человека, но при этом постоянно фокусироваться и погружаться глубоко в чужие проблемы они не станут.

Заниженный уровень развития эмпатических способностей в группе студентов направления «Дошкольное образование и иностранный язык» наблюдается у 36 % испытуемых. В группе студентов направления «Начальное образование и иностранный язык» ситуация почти похожая, там 44% испытуемых имеют заниженный уровень развития эмпатии. В обеих группах имеется также и люди с заниженным уровнем развития эмпатических способностей, но их в меньшинство. В группе студентов направления «Дошкольное образование и иностранный язык» данный показатель – 8 %, а в контрольной 4 %. Испытуемых с очень высоким уровнем развития эмпатических способностей по «методике Бойко» не обнаружено в обеих группах.

«Методика Бойко» также исследует уровень развития каналов эмпатии. Было выявлено, что показатели развития каналов эмпатии характеризуются вариативностью в обеих группах. У большинства студентов преобладает рациональный и эмоциональный каналы эмпатии. Студенты, у которых преобладает рациональный канал, умеют направлять своё внимание и мышление на другого человека. Такие люди имеют способность сравнивать, анализировать и делать выводы, они могут понять человека путем анализа его поступков. Студенты, у которых преобладает эмоциональный канал эмпатии, умеют входить в одну эмоциональную волну с окружающими – сопереживать, сочувствовать. Такие люди настолько глубоко погружаются в переживания своего собеседника, что могут испытывать то же самое эмоциональное состояние, что и их собеседник.

У половины испытуемых хорошо развит интуитивный канал эмпатии. Такие люди могут увидеть, спрогнозировать поведение другого человека, не зная информации о нём, а оценивая по предыдущему жизненному опыту. Результаты по шкалам «Установки, способствующие эмпатии», «Проникающая

способность в эмпатию» и «Идентификация в эмпатию», также характеризуется вариативностью.

«Методика уровня развития эмпатии» (Меграбян, Эпштейн) показала следующие результаты: студенты с очень низким уровнем развития эмпатии отсутствуют в обеих группах. Студенты с низким уровнем развития эмпатических способностей присутствуют только в группе студентов направления «Начальное образование и иностранный язык» (4 %). Такие люди испытывают затруднения в межличностном взаимодействии, плохо чувствуют себя в большой компании, не умеют понимать эмоциональные состояния и поступки окружающих. У большинства студентов обеих групп высокий уровень развития эмпатии (76 % и 68 %). Такие люди более эмоциональны, проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать помощь, менее агрессивны, более ориентированы на моральные оценки.

Имеются и студенты с нормальным (средним) уровнем развития эмпатии (16 % и 20 %). Студентов, у которых преобладает очень высокий уровень развития эмпатии, составляет меньшинство в обеих группах (по 8 % в обеих группах).

«Методика КОС» показала следующие результаты: меньшинство студентов обеих групп имеют очень высокий уровень развития КОС (8% и 12%). Такие люди активно стремятся к коммуникативной и организаторской деятельности. Такие испытуемые стараются самостоятельно принимать решения, отстаивать свою точку зрения. Они могут внести оживление в незнакомой компании, любят организовывать различные мероприятия. Испытуемые с высоким уровнем развития КОС также присутствуют в обеих группах (28 % и 16 %). Такие люди не теряются в новой обстановке, быстро заводят новые знакомства, занимаются общественной деятельностью, проявляют инициативу в общении.

По 32 % испытуемых в обеих группах имеет средний уровень развития КОС. Обладая данным уровнем развития КОС, они стремятся к межличностным взаимодействиям, отстаивают своё мнение, планируют

работу. Но данные склонности ограничиваются низкой устойчивостью. Уровень развития КОС ниже среднего был выявлен у 12 % студентов группы направления «Дошкольное образование и иностранный язык» и 20 % студентов направления «Начальное образование и иностранный язык». Люди с данным уровнем развития не стремятся к взаимодействию с другими людьми, чувствуют себя скованно в новой обстановке, испытывают сложности в установлении новых контактов, не отстаивают своё мнение, очень тяжело переживают всевозможные обиды. Предпочитают избегать самостоятельного принятия решения в различных ситуациях. Испытуемые с низким уровнем развития КОС есть в обеих группах (по 20 % в каждой группе).

Описательные статистики всей выборки респондентов представлены в Таблице 2 (Приложение 2). По данным описательной статистики всей выборки видно, что стандартное отклонение показателя уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн) равен 11,39 соответственно, то есть имеет значительную величину. Из этого можно сделать вывод о том, что данные, которые были получены в результате исследования, имеют значительный разброс показателей. По остальным показателям стандартные отклонения имеют небольшое значение, поэтому основные данные находятся в пределах среднего показателя.

Описательные статистики группы направления «Дошкольное образование и иностранный язык» представлены в Таблице 3 (Приложение 3). По данным описательной статистики видно, что стандартное отклонение показателя уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн) равен 10,98 соответственно, то есть имеют значительную величину. Из чего можно сделать вывод, что данные, полученные в результате исследования, имеют значительный разброс показателей. По остальным показателям стандартные отклонения имеют небольшое значение, поэтому основные данные, в результате исследования, находятся в пределах среднего показателя.

Описательные статистики студентов направления «Начальное образование и иностранный язык» представлены в Таблице 4 в Приложении 4. По данным описательной статистики видно, что стандартное отклонение

показателя уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн) равен 11,91 соответственно, то есть имеют значительную величину. Из чего можно сделать вывод, что данные, полученные в результате исследования, имеют значительный разброс показателей. По остальным показателям стандартные отклонения имеют небольшое значение, поэтому основные данные находятся в пределах среднего показателя.

Обобщая полученные результаты анализа констатирующего этапа исследования можно сделать вывод о том, что эмпатия у студентов направления «Дошкольное образование и иностранный язык» и студентов направления «Начальное образование и иностранный язык» характеризуется вариативностью представленных уровней. В обеих группах имеются студенты с высоким, средним и низким уровнем развития эмпатии. Что касается компонентов эмпатии, то тут также можно заметить, что у студентов обеих групп наблюдается вариативность представленных компонентов. Результаты анализа КОС также показали вариативность уровней по данной шкале. Исходя из всего этого, можно говорить, что предложенная нами гипотеза подтвердилась.

3.3. Анализ результатов формирующего этапа исследования

С целью выявления возможностей развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга, нами была реализована специально разработанная программа по развитию эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки – далее Программа (Приложение 9).

Цель Программы – способствовать развитию эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки в процессе обучения в ВУЗе.

В процессе тренинговых групповых занятий применялись принципы: добровольное участие, активность, конфиденциальность, обратная связь.

Исходя из анализа полученных результатов начального этапа исследования, в качестве экспериментальной нами была выбрана группа студентов 3 курса направления подготовки Дошкольное образование и иностранный язык.

Обучающие задачи Программы решались на каждом занятии, т.к. для получения личного результата, необходимо формирование навыков и опыта взаимодействия при выполнении работы в группе.

Тренинг начинался с легкой разминки для создания доброжелательной и уютной атмосферы внутри группы. Затем шёл основной блок, включающий в себя ряд упражнений. Заканчивался тренинг рефлексией. Поначалу студенты привыкали к такому ритму группового взаимодействия. Но на последующих занятиях, понимая этапы работы, студенты старались обозначить свою готовность к работе примерно в одинаковом темпе. А также старались выполнять упражнения по заданной инструкции. Таким образом, обучающие задачи в целом были решены.

Задачи по развитию компонентов эмпатии и её общего уровня, навыков рефлексии, наблюдательности и интереса к проявлениям эмоций других людей решались следующим образом. Первое занятие Программы было посвящено расширению представлению о феномене эмпатии. Была подчеркнута важность её развития для будущих педагогов.

Мы предполагаем, что развитие общего уровня эмпатии и её компонентов может происходить от занятия к занятию, т.к. и упражнения были подобраны специальным образом с учетом особенностей и интересов группы. Также после выполнения каждого упражнения, в конце тренинговых занятий и между занятиями проходило обсуждение проделанного, что способствовало развитию навыков рефлексии.

Решение воспитательной задачи – воспитание интереса к собственным эмоциям, переживаниям и способности их регуляции, то мы предполагаем, что

применение методов анализа, наблюдения и активного слушания способствовало ее решению. После выполнения тренинговых упражнений каждый из студентов давал оценку выполненной индивидуальной и групповой работы.

На завершающем занятии были подведены итоги всех проведенных занятий. Студенты смогли высказать свои впечатления от проделанной работы, давали замечания и предложения. В замечаниях и предложениях обучающиеся указали на интерес к заданной теме и форме работы, а также рекомендовали увеличить количество тренинговых занятий.

После прохождения всех занятий программы развития, было проведено второе обследование в экспериментальной и контрольной группе.

Для анализа результатов был использован t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок по используемым методикам для сравнения средних значений, поиску различий и прослеживания динамики развития.

Рассмотрим полученные результаты на начальном и заключительном этапах исследования.

На начальном этапе исследования перед нами стояла важная необходимость сравнения двух групп: экспериментальной и контрольной. Это действие является одним из основных на данном этапе, так как данное сравнение показывает нам, что группы примерно похожи, а не являются противоположностями. Результаты сравнения экспериментальной и контрольной групп по t-критерию Стьюдента для независимых выборок представлены в Таблице 5 Приложении 5.

Средние значения показателей по шкалам в двух группах не имеют существенных различий, кроме показателя «методики Бойко» там значения по шкале «Проникающая способность в эмпатию» у контрольной группы значительно выше. Это может говорить о том, что студенты контрольной группы, при взаимодействии с окружающими, умеет более лучше создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Такая атмосфера лучше всего содействует эмпатии. Данное различие не является существенным.

У студентов контрольной группы значимых различий значений показателей между начальным и заключительным этапом не выявлено. Результаты проверки по t-критерию Стьюдента для зависимых выборок представлены в Таблице 6 (Приложение 6).

В экспериментальной же группе отмечаем следующие статистически значимые различия в средних значениях показателей до и после воздействия с уровнем значимости $p < 0,05$. Результаты проверки по t-критерию Стьюдента для зависимых выборок предоставлены в Таблице 7 (Приложение 7), только значимые различия представлены в Таблице 8.

Таблица 8

Различие показателей в экспериментальной группе до и после воздействия*

Показатель	Среднее значение в группе		t-критерий Стьюдента
	Начальный этап	Заключительный этап	
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	3,64	4,32	2,23
Проникающая способность в эмпатию (Бойко)	3	3,44	2,68
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	3	3,56	2,16

*представлены только значимые при $p < 0,05$ различия

Анализ результатов, представленных в Таблицах 7 и 8, позволяет утверждать, что у студентов экспериментальной группы за время исследования произошли статистически значимые изменения в представленных показателях. Наглядно данные изменения представлены на Рисунке 1.

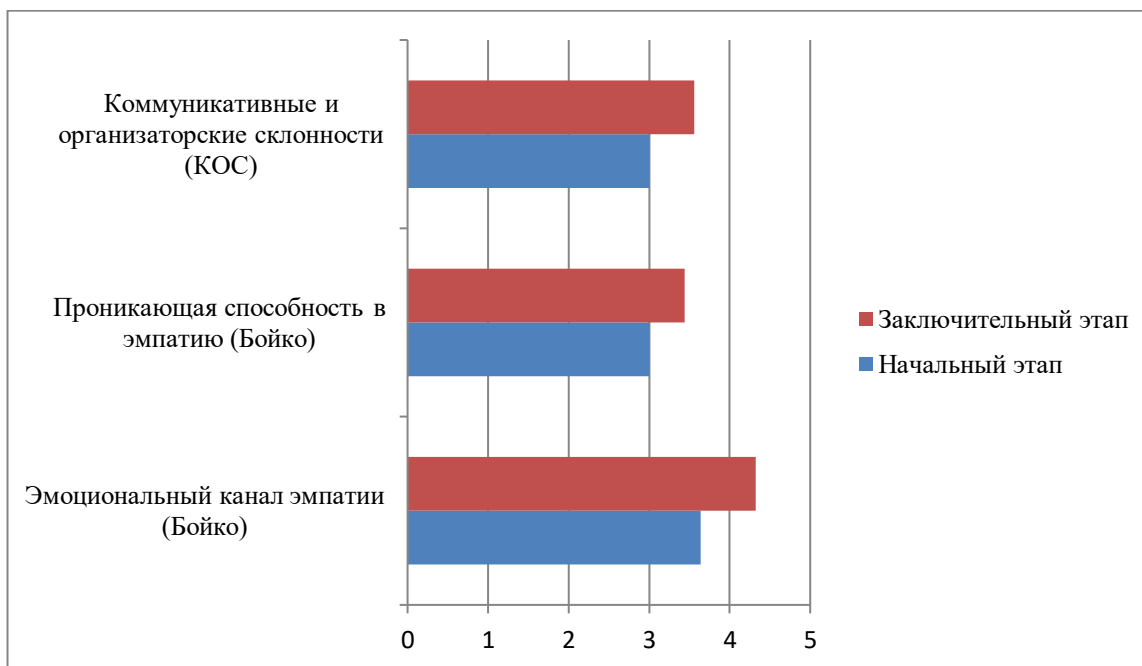


Рис. 1. Различия данных экспериментальной группы до и после воздействия

Значения показателей методики исследования «уровня развития эмпатии Бойко (Эмоциональный канал и проникающая способность в эмпатию)» и методики «коммуникативных и организаторских склонностей (КОС)».

Мы можем предположить, что значимые изменения в «эмоциональном канале эмпатии» связаны с тем, что студенты экспериментальной группы, после воздействия стали концентрироваться на проявлениях эмоций, больше времени наблюдать за эмоциональными состояниями окружающих людей и самих себя.

Изменения в «Проникающая способность в эмпатию» и «Коммуникативные и организаторские склонности» связаны с тем, что на протяжении всех занятий была создана атмосфера открытости, доверительности и задушевности. Благодаря созданной уютной и доброжелательной атмосфере студенты могли открыто обмениваться информацией друг с другом, брать на себя ответственность за ответ или принятие какого-либо решения. Именно это и поспособствовало развитию данных компонентов.

Также мы провели сравнение экспериментальной и контрольной группы после формирующего воздействия по t-критерию Стьюдента для независимых выборок. Данные представлены в Таблице 9 (Приложение 8). Значимые различия между двумя группами были выявлены по критерию «Коммуникативные и организаторские склонности». Кроме того, значимые различия, которые наблюдались между экспериментальной и контрольной на начальном этапе исследования (Таблица 5, Приложение 5) по шкале «Проникающая способность в эмпатию», после нашего воздействия стали незначимыми.

Таким образом, мы выяснили, что произошли значимые изменения в компонентах эмпатии, увеличился уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей у студентов за всё время исследования. Мы предполагаем, что специально разработанная программа развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки и оказала влияние на повышение результатов данных показателей. А это значит, что наша гипотеза о возможности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки средствами психологического тренинга подтвердилась.

3.4. Комплекс кейс-заданий, направленный на развитие эмпатии

Для возможности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки был разработан и предложен комплекс кейс-заданий. Данный комплекс включает в себя шесть кейсов. В каждом кейсе представлены по две практические ситуации, с которыми педагог может столкнуться в учебном процессе. Данные ситуации были рассмотрены и проанализированы на занятиях студентами экспериментальной группы в ходе реализации программы по развитию эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Предложенный комплекс кейс-заданий представлен ниже.

Комплекс кейс-заданий, направленный на развитие эмпатии.

Кейс №1. Ситуация 1.

Идёт урок литературы в 4 классе. Ученики читают текст по очереди. Учитель видит, как один из учеников волнуется перед своей очередью. Когда очередь доходит до ученика, то он начинает волноваться ещё сильнее. Ребенок начинает заикаться и не может начать читать текст. Одноклассники начинают посмеиваться над ним. От этого ученик краснеет и опускает глаза. Как учитель должен поступить в такой ситуации? Мог бы учитель предотвратить эту ситуацию? Если да, то как?

Кейс №1. Ситуация 2.

Ученик 4 класса отвечает на уроке русского языка. Учитель ставит ученику оценку «3». Ученик не доволен своей оценкой. Он залезает на стол во время урока в качестве протеста. Одноклассники начинают громко смеяться и кричать. В результате происходит срыв урока. Как учителю пресечь срыв урока? Могла ли учитель избежать такой ситуации? Если да, то как?

Кейс №2. Ситуация 1.

Костя ученик 4 класса. Он учится на отлично, всегда выполняет домашние задания. Однажды Костя пришёл на урок без выполненного домашнего задания. На вопрос преподавателя «где домашнее задание?», Костя ответил, что забыл его дома. Учитель разрешил Косте принести домашнее задание на следующий урок. На следующий урок Костя также пришел без выполненного домашнего задания. На вопрос учителя «почему ты опять не принёс домашнее задание», мальчик ничего не ответил. Учитель попросил дневник, но мальчик сказал, что дневника у него нет. Какие возможные причины такого поведения? Как стоит поступить учителю в такой ситуации?

Кейс №2. Ситуация 2.

Вы учитель начальных классов. После первого урока вы отпускаете детей на перемену, а сами уходите по своим делам. Возвращаясь в класс, Вы видите, как небольшая группа детей сидит вместе и что-то смотрит в телефону. При этом дети не видят, что учитель зашёл в класс. Учитель видит, что по телефону

дети смотрят порно-ролик. Как Вы поступите в данной ситуации? Какие меры примите?

Кейс №3. Ситуация 1.

Идёт урок математики. Учитель вызывает одного ученика к доске, чтобы решить пример. Ученик очень сильно волнуется и не может решить пример. Учитель встаёт со своего места и идёт посмотреть на то, что решил ученик. Учитель видит, что ученик не решил пример. Он начинает кричать на ученика, ставит ему «2» и сажает его на место. В итоге ученик весь урок плакал, а учитель старался этого не замечать. Оцените действия учителя. Как бы Вы поступили на месте учителя математики?

Кейс №3. Ситуация 2.

Идёт урок английского языка. Один ученик отвечает на вопрос. Вдруг преподаватель видит, что ученица Аня отвлекается и играет в телефон. Учитель останавливает отвечающего ученика и просит продолжить ответ на вопрос. Аня очень хорошо продолжила ответ, не растерявшись, изложила материал. Учительницу это разозлило, и она поставила Ане 2 за то, что она отвлекалась. Оцените действия учителя. Прав ли был учитель? Как бы Вы поступили на месте учителя?

Кейс №4. Ситуация 1.

Вы являетесь классным руководителем одного из классов школы. Однажды от одного из учителей-предметников, чей урок был последним в расписании, Вы узнаете, что Ваш класс сбежал с её урока. На следующий день класс приходит на Ваш урок. Что вы скажете ученикам своего класса? Как поступите?

Кейс №4. Ситуация 2.

Вы преподаватель иностранного языка. Ваш урок стоит последним по расписанию. Начался урок. Вы видите, что ученики уже устали. Одни ученики лежат на парте, другие разговаривают. Как стоит поступить учителю в данной ситуации? Как заинтересовать учеников, настроить их на работу и снять усталость?

Кейс №5. Ситуация 1.

На перемене учитель попросил детей вымыть доску, чтобы подготовить её к уроку. Он уходит из класса. По возвращению в класс он видит, что вместо того, чтобы вымыть доску, ребята её разрисовали. Как должен поступить педагог в этой ситуации и почему?

Кейс №5. Ситуация 2.

Миша К. ученик 7 класса. Он очень плохо учится по предмету иностранный язык. Не выполняет домашние задания, не слушает учителя на уроке, постоянно говорит, что «ему этого не нужно, этот предмет мне не пригодится в жизни». Как учитель должен реагировать на такое поведение Миши? Что должен сделать преподаватель, чтобы убедить ученика начать учиться по его предмету? Как бы поступили Вы на месте учителя?

Кейс №6. Ситуация 1.

Во время перемены между учениками 6 класса возник конфликт. Учитель увидел, что конфликт нарастает и нужно его закончить. Когда он подошёл к ученикам и попытался вмешаться в конфликт, то один из учеников повернулся и послал учителя матом. Он не понял, что это был учитель. Как учителю поступить в такой ситуации? Что сказать ученикам? Как разрешить конфликт?

Кейс №6. Ситуация 2.

Вы являетесь классным руководителем одного из классов в школе. В Вашем классе есть ученик, над которым иногда издеваются и посмеиваются другие ученики. Из-за этого ученик боится отвечать на уроке, постоянно запинаясь и мнется. В результате он получает плохие оценки. Как педагогу помочь ученику не бояться отвечать на уроках? Как наладить гармоничную атмосферу в классе?

Выводы по третьей главе

На основании проведенного нами исследования можно сделать ряд выводов.

1) На констатирующем этапе исследования нами был проведен анализ первичной диагностики испытуемых, было выявлено, что эмпатия у испытуемых обеих групп характеризуется вариативностью представленных уровней и компонентов. Таким образом, первая гипотеза исследования подтвердилась.

3) Для проверки второй гипотезы нами была проведена работа по развитию эмпатии у студентов педагогических специальностей с целью изменения уровня развития эмпатии и её компонентов у студентов экспериментальной группы. Затем была проведена вторичная диагностика уровня эмпатических способностей. По результатам данной диагностики было выявлено, что произошли значимые изменения в компонентах эмпатии, таких, как: увеличился уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей у студентов за время исследования. Мы предположили, что разработанная нами программа и оказала влияние на данные изменения. Таким образом, вторая гипотеза нашего исследования подтвердилась.

4) Для развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки был разработан и предложен комплекс кейс-заданий. Данный комплекс включает в себя шесть кейсов. В каждом кейсе представлены по две практические ситуации, с которыми педагог может столкнуться в учебном процессе. Данные ситуации были рассмотрены и проанализированы на занятиях студентами экспериментальной группы в ходе реализации программы по развитию эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки.

Заключение

В соответствие с заявленной темой работы, а также с поставленной целью и задачами исследования, нами сделана попытка изучения возможности развития эмпатии у студентов педагогических направлений средствами психологического тренинга.

В процессе работы поэтапно решались поставленные задачи. Таким образом, мы провели теоретический анализ различных подходов к изучению проблемы эмпатии в зарубежной и отечественной литературе. Проанализировав взгляды множества ученых, мы пришли к выводу, что эмпатия представляет собой способность эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, поставить себя на его место.

Эмпатия представляет собой способность человека к непроизвольному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним. Это возможность понять эмоциональное состояние людей по их мимике, жестам и поступкам. Таким образом, нами была решена первая задача исследования.

Основными сущностными характеристиками эмпатии являются: возможность встать на место другого индивида, понять его внутренний мир; постижение и осмысление эмоционального состояния другого человека; способность определять эмоциональное состояние человека по его жестам, мимике и поведению; умение спрогнозировать поведение человека; желание помочь. Таким образом, была решена вторая задача исследования.

На основании анализа различных исследований были выявлены особенности развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Был сделан вывод о том, что почти все исследователи говорят о преобладании среди будущих педагогов среднего уровня развития эмпатических способностей. При этом имеются студенты и с высоким и низким уровнем развития эмпатии. Авторы отмечают то, что у студентов

педагогических направлений подготовки происходит скачкообразное изменение эмпатических способностей в процессе обучения.

Наблюдается изменение значимости того или иного компонента эмпатии. Кроме того исследователи не отмечают «сензитивного периода» в развитии эмпатических способностей у будущих педагогов. Это говорит о том, что возможность развития эмпатии может происходить на всех этапах обучения.

Была обоснована необходимость развития эмпатии у будущих педагогов в процессе их обучения. Такая необходимость обусловлена тем, что только педагог с высоким уровнем развития эмпатии способен встать на место ученика, понять его эмоциональное состояние, найти с ним общий язык. Педагог с низким уровнем развития эмпатии может принять неверное решение и тем самым навредить ученику. Таким образом, мы решили третью задачу исследования.

Для возможности успешного и эффективного формирования эмпатии можно использовать разнообразные методы педагогического воздействия. Наиболее эффективным средством для развития эмпатических способностей является психологический тренинг.

Психологический тренинг представляет собой многофункциональный метод, основанный на различных упражнениях, которые направлены на развитие эмпатии у будущих педагогов. Групповой психологический тренинг является наиболее эффективным средством для развития эмпатии. Это объясняется тем, что развитие эмпатических способностей у человека происходит в процессе переживания различных ситуаций. В процессе происходит накопление ситуаций и обогащение жизненного опыта. Это приводит к устойчивому эмпатическому поведению. Так как эмпатические способности проявляются в процессе межличностного взаимодействия, то и развитие эмпатии будет проще в процессе такого взаимодействия. Именно такую возможность и может дать психологический тренинг.

Обеспечивает возможность изменения участников в процессе группой работы следующие технологии тренинга: ролевые и деловые игры,

включающие в себя моделирование различных ситуаций, с которыми будущий педагог может столкнуться в учебном процессе; психогимнастические упражнения, направленные на изменение определенной психической характеристики; дискуссия, обеспечивающая повлиять и изменить установки личности. Таким образом, была решена четвертая задача нашего исследования.

На начальном этапе исследования нами были предложены две гипотезы. Для проверки первой гипотезы был проведен констатирующий эксперимент. Была проведена первичная диагностика для исследования уровня развития эмпатии у испытуемых двух групп. Анализ результатов исследования показал, что эмпатия у студентов обеих групп характеризуется вариативностью представленных уровней и компонентов. Таким образом, наша первая гипотеза подтвердилась.

Для проверки второй гипотезы был проведен формирующий эксперимент. Была разработана специальная формирующая программа, направленная на развитие эмпатии у студентов педагогических направлений в процессе их обучения. Программа включала в 13 занятий. Каждое занятие было наполнено различными упражнениями, направленными на развитие эмпатических способностей у будущих педагогов. Также нами был разработан и предложен комплекс кейс-заданий, направленный на развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Данные кейс-задания включали в себя различные педагогические ситуации, с которыми будущий педагог может столкнуться в учебном процессе.

После окончания всех занятий программы нами была проведена вторичная диагностика для определения уровня развития эмпатии после формирующего этапа исследования. По результатам анализа результатов формирующего этапа исследования нами был сделан вывод о том, что в экспериментальной группе произошли статистически значимые изменения. В контрольной группе таких изменений не произошло. Из этого следует, что вторая гипотеза нашего исследования также подтвердилась. Таким образом, была решена пятая задача нашего исследования.

Список литературы

1. Алехин, А. Н. Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии [Текст]: монография / А. Н. Алехин, А. В. Курпатов. – М.: Олма Медиа Групп. – 2007. – 384 с.
2. Алёшина, Ю. Е. Спецпрактикум по социальной психологии: опрос, семейное и индивидуальное консультирование [Текст] / Ю. Е. Алёшина. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 64 с.
3. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст]: учебное пособие / Г. М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2016. – 363 с.
4. Басова, А. Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / А. Г. Басова // Молодой ученый. – 2012. – №8 – С. 254-256.
5. Бачков, И. М. Основы группового тренинга [Текст] / И. М. Бачков. – М.: Ось-89, 2000. – 256 с.
6. Бегисова, С. Н. Педагогическая установка в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре и спорту [Текст]: монография / С. Н. Бегисова, Ю. А. Иоакимиди, Л. Ф. Сельмидис. – Майкоп, 2006. – 122 с.
7. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком [Текст] / А. А. Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.
8. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
9. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры [Текст] / В. Ю. Большаков. – СПб: Социально-психологический центр, 1996. – С. 10.
10. Бочкарева, С. В. Размышления об эмпатическом познании [Текст]: монография / С. В. Бочкарева. – Челябинск: Цицеро, 2011. – 178 с.

11. Бьюдженталь, Дж. Наука быть живым [Текст] / Дж. Бьюдженталь. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – С. 22.
12. Вачков, И. В. Основы психологии группового тренинга [Текст] / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.
13. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговых групп [Текст] / И. В. Вачков. – М.: ЭКСМО, 2007. – 416 с
14. Гаврилова, Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии (исторический обзор и современное состояние проблемы) [Текст]: статья / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – М.: 1974. – №2 – С. 147– 158.
15. Гаврилова, Т. П. О воспитании нравственных чувств [Текст] / Т. П. Гаврилова. – М., 2004. – 80 с.
16. Гаврилова, Т. П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком [Текст] / Т. П. Гаврилова // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – 2011. – №2 – С. 19.
17. Гаврилова, Т. П. Анализ эмпатических переживаний младших школьников и младших подростков [Текст] / Т. П. Гаврилова // Психология межличностного познания. – 2011. – №5 – С. 122– 138.
18. Гасиленко, К. М. Специфика эмпатии студентов гуманитарного ВУЗа [Текст] / К. М. Гасиленко, Т. Н. Кочеткова // Международный студенческий вестник. – 2015. – №5. – С. 10.
19. Гиппенрейтер, Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии [Текст]: статья / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – М., 1993. – С. 61–68.
20. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст]: справочная литература / С. Ю. Головин. – М.: Харвест, 2003. – 800 с.
21. Дзен, Н. В. Психотехнические игры в спорте [Текст] / Н. В. Дзен, Ю. В. Пахомов. – М., 1988. – С. 45–57.

22. Дроздикова-Зарирова, А. Р. Исследование эмпатии у первокурсников-будущих педагогов и психологов в контексте саморазвития личности [Текст] / А. Р. Дроздикова-Зарирова // Международный студенческий вестник. – 2015. - №5.
23. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга [Текст] / О. В. Евтихов. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
24. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение [Текст] / Ю. Н. Емельянов. – Л.: ЛГУ, 1985. – 167 с.
25. Желнова, Г. В. Особенности развития эмпатических способностей у студентов педагогического колледжа [Текст] / Г. В. Желнова // Наука и современность. – М., 2011. – №14 – С. 118–122.
26. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Электронный ресурс] / В. И. Загвязинский, Р. А. Астахов // Учебно пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 208 с. – URL: http://elib.gnpbu.ru/text/zagvyazinskiy_metodologiya-i-metodika-didakticheskogo-issledovaniya_1982/ (дата обращения 23.05.2020).
27. Зайтметов, Х. А. Особенности развития эмпатических способностей у студентов разных специальностей педагогического вуза [Электронный ресурс] / Х. А. Зайтметов // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск.: Два комсомольца, 2015. – С. 99–102. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7345/> (дата обращения: 28.05.2020).
28. Запорожец, А. В. Психология восприятия ребенком-дошкольником литературного произведения [Текст] / А. В. Запорожец. – М., 2006. – С. 9.
29. Захаров, В. П. Социально-психологический тренинг [Текст]: учебное пособие / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Л.:ЛГУ, 1989. – 56 с.
30. Иган, Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык [Текст] / Пер. О. Исаковой, М. Глущенко // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – №1 – С. 14–18.

31. Ильин, И. П. Эмоции и чувства [Текст]: монография / И. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 390 с.
32. Ильин, И. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия [Текст]: монография / И. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013 – С. 93.
33. Каган, В. Е. Психотерапия для всех и для каждого [Текст] / В. Е. Каган. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1998. – 105 с.
34. Карягина, Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Т. Д. Карягина. – М., 2013. – 19 с.
35. Кеннет, Ф. Технологии обучения менеджеров. Где, когда и как их использовать [Текст] / Ф. Кеннет. – М.: «Добрая книга», 2014. – С. 34–37.
36. Кипурова, С. Н. Развитие эмпатии будущего учителя в процессе изучения педагогических дисциплин [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / С. Н. Кипурова. – Тула, 2006. – 22 с.
37. Ковалевская, А. В. Проблема эмпатии в философии и психологической науке [Текст] / А. В. Ковалевская // Психология. – 2001. – №2(23). – С. 11.
38. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспирова. – М.: Академия, 2000. – С. 167.
39. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспирова. – Ростов-на-Дону: «Март», 2012. – 357 с.
40. Колтаков, Г. С. Роль эмпатии в науке и обществе [Текст] / Г. С. Колтаков // Психология: традиции и инновации. – Самара: Издательство АСТГАРД, 2016. – С. 1–3.
41. Кроль, Л. М. Очерки групповой психотерапии и тренинга [Текст] / Л. М. Кроль, Е. Л. Михайлова. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 212 с.

42. Лабунская, В. А. Психология затруднения общения [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. – М.: Академия, 2001. – С. 42.
43. Леванова, Е. А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера [Текст] / Е. А. Леванова, А. Н. Соболева, В. А. Плешаков. – СПб: Питер, 2012. – С. 42.
44. Лоскутова, Л. Ю. Особенности проявления эмпатии в подростковом возрасте [Текст] / Л. Ю. Лоскутова. – М., 2007. – С. 40–56.
45. Максимец, С. М. Влияние эмпатийности на социально-психологическую адаптацию будущих учителей [Текст]: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / С. М. Максимец. – Одесса, 2000. – 20 с.
46. Макшанов, С. И. Психология тренинга [Текст] / С. И. Макшанов. – СПб, 2015. – 145 с.
47. Михальченко, Г. Ф. Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию [Текст]: учеб. пособие для студ. мед. и пед. вузов / Г. Ф. Михальченко. – М., 2009 – С. 18.
48. Мокшанцев, Р. И. Социальная психология [Текст] / Р. И. Мокшанцев, А. В. Мокшанцева. – М.: ИИНФРА, 2001. – 115 с.
49. Надирова, Л. Л. Развитие эмпатии при обучении подростков музыке [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. Л. Надирова. – М., 2005. – С. 16.
50. Никифоров, Г. С. Психология менеджмента [Текст] / Г. С. Никифоров, С. И. Макшанов, И. М. Луцкихина. – СПб, 1997. – 272 с.
51. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии: активное обучение [Текст] / А. П. Панфилова. – М.: Академия, 2013. – 192 с.
52. Пашукова, Т. И. Мотивирующая функция эмпатии [Текст] / Т. И. Пашукова // Исследование мотивационной сферы личности. – 2013. – №3 – С. 70.

53. Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе [Текст] / С. В. Петрушин. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 256 с.
54. Полякова, М. Е. Изучение способности к эмпатии у студентов-психологов [Электронный ресурс] / М. Е. Полякова. – М., 2008. – URL: http://www.rusnauka.com/7_DN_2007/Psihologia/20502.doc.htm (дата обращения: 27.05.2020).
55. Пономарева, М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие [Текст] / М. А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2006. – С. 11.
56. Пономарева, М. А. Эмпатия как профессионально значимое свойство будущего педагога [Текст] / М. А. Пономарева // Актуальные проблемы профориентации. – Барановичи: РИОБарГУ, 2008. – №6 – С. 110–118.
57. Рай, Л. Развитие навыков тренинга [Текст] / Л. Рай. – СПб: Питер, 2013. – С. 51.
58. Рзаева, Ж. В. Динамика формирования эмпатии у будущих педагогов-психологов в процессе вузовского обучения [Текст] / Ж. В. Рзаева // Наука. Образование. Технологии. – Барановичи: РИОБарГУ, 2009. – №1 – С. 77–78.
59. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2002. – 720 с.
60. Рудестам, К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 1993. – С. 67.
61. Синди, Д. Сила эмпатии. Как развить свои интуитивные таланты [Текст]: монография / пер. Н. В. Буравова. – М.: Весь, 2017. – 304 с.
62. Слесаренко, З. Р. Эмпатия как сущностное свойство культуры наряду со стремлением к идеалу и духовной свободе [Текст] / З. Р. Слесаренко, Р. Г. Нугманов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – №3 – С. 19–22.

63. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования [Текст] / С. Д. Смирнов. – М.: Академия, 2003. – 304 с.
64. Стрелкова, Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников [Текст]: учеб. пособие для студ. мед. и пед. вузов / Л. П. Стрелкова. – М., 2008. – С. 20.
65. Сусякова, К. В. Исследование эмпатии как профессионально важного качества студента психолого-педагогического направления [Электронный ресурс] / К. В. Сусякова // Научное сообщество студентов XXI столетия. – 2013. – URL: <https://sibac.info/studconf/hum/xii/33918> (дата обращения: 21.05. 2020).
66. Талайко, С. В. Психология высшей школы: курс лекций [Текст]: учеб-метод. пособие / С. В. Талайко. – Мозырь: Белый ветер, 2006. – С. 37.
67. Титченер, Э. Б. Очерки психологии [Текст] / Э. Б. Титченер. – СПб, 2001. – 169 с.
68. Торп, С. Руководство для тренера и менеджера [Текст] / С. Торп, Дж. Клиффорд. – СПб: Питер, 2014. – 387 с.
69. Хлебодарова, О. Б. Особенности проявления эмпатии у психологов и студентов-психологов [Текст] / О. Б. Хлебодарова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – №6 – С. 136–139.
70. Хрящева, Н. Ю. Психогимнастика в тренинге [Текст] / Н. Ю. Хрящева. – СПб: «Ювента», 1999. – 256 с.
71. Щербакова, Н. А. Эмпатические способности студентов-психологов [Текст] / Н. А. Щербакова. – М.: МОДЭК, 2006. – С. 37–69.
72. Эллис, А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса [Текст] / А. Эллис. – СПб: Питер Ком, 1999. – 288 с.
73. Юнг, К. Психологические типы [Текст] / К. Юнг. – М.: «Университетская книга», 1996. – С. 243.

74. Юсупов, И. М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты) [Текст]: автореф. дис. ... д-ра. псих. наук: 19.00.07 / И. М. Юсупов. – СПб, 1995. – 34 с.
75. Hoffman, M. D. Empathy, its development and prosocial implications / M. D. Hoffman // Nebraska Symposium on Motivation, 1977. – Pp. 10–15.
76. Rogers, C. Empatic: an unappreciated way of being / C. Rogers // The Counseling Psychologist, 1975. – Pp. 2–10.

Указатель таблиц и иллюстраций

Таблица 1. Уровни развития эмпатии и коммуникативных и организаторских склонностей в группах студентов направлений «Дошкольное образование и иностранный язык» и «Начальное образование и иностранный язык» на констатирующем этапе исследования.....	78
Таблица 2. Описательные статистики всей выборки респондентов.....	79
Таблица 3. Описательные статистики группы направления «Дошкольное образование и иностранный язык».....	80
Таблица 4. Описательные статистики группы направления «Начальное образование и иностранный язык».....	81
Таблица 5. Сравнение средних значений показателей в исследуемых группах на начальном этапе исследования.....	82
Таблица 6. Сравнение средних значений показателей в контрольной группе до и после воздействия.....	83
Таблица 7. Сравнение средних значений показателей в экспериментальной группе до и после воздействия.....	84
Таблица 8. Различия показателей в экспериментальной группе до и после воздействия.....	59
Таблица 9. Сравнение средних значений показателей в исследуемых группах по результатам формирующего эксперимента.....	85
Рисунок 1. Различия данных экспериментальной группы до и после воздействия.....	60

Приложения

Приложение 1

Таблица 1

Уровни развития эмпатии и коммуникативных и организаторских склонностей в группах студентов направлений «Дошкольное образование и иностранный язык» и «Начальное образование и иностранный язык» на констатирующем этапе исследования

Уровень	Дошкольное образование и иностранный язык	Начальное образование и иностранный язык
Уровень эмпатии (Бойко)		
Очень высокий	-	-
Средний	56 % (14 чел.)	52 % (13 чел.)
Заниженный	36 % (9 чел.)	44 % (11 чел.)
Очень низкий	8 % (2 чел.)	4 % (1 чел.)
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)		
Очень высокий	8 % (2 чел.)	8 % (2 чел.)
Высокий	76 % (19 чел.)	68% (17 чел.)
Нормальный	16% (4 чел.)	20% (5 чел.)
Низкий	-	4 % (1 чел.)
Очень низкий	--	-
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)		
Очень высокий	8 % (2 чел.)	12 % (3 чел.)
Высокий	28 % (7 чел.)	16% (4 чел.)
Средний	32 % (8 чел.)	32 % (8 чел.)
Ниже среднего	12 % (3 чел.)	20 % (5 чел.)
Низкий	20% (5 чел.)	20 % (5 чел.)

Таблица 2

Описательные статистики всей выборки респондентов

Показатель	№ набл	Среднее	Минимум	Максимум	Ст. откл.
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	50	3,52	0,00	6,00	1,56
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	50	3,60	0,00	6,00	1,41
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	50	3,00	0,00	6,00	1,39
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	50	3,58	1,00	6,00	1,10
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	50	3,40	0,00	6,00	1,30
Идентификация (Бойко)	50	3,68	1,00	6,00	1,01
Общий балл (Бойко)	50	20,80	11,00	28,00	4,07
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	50	69,34	32,00	84,00	11,39
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	50	2,94	1,00	5,00	1,30

Таблица 3

Описательные статистики группы направления «Дошкольное образование и иностранный язык»

Показатель	№ набл	Среднее	Минимум	Максимум	Ст. откл.
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	25	3,48	0,00	6,00	1,73
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	25	3,64	0,00	6,00	1,52
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	25	3,08	0,00	6,00	1,63
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	25	3,44	2,00	5,00	0,87
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	25	3,00	0,00	5,00	1,26
Идентификация (Бойко)	25	3,72	2,00	6,00	1,02
Общий балл (Бойко)	25	20,48	11,00	28,00	4,45
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	25	70,44	39,00	84,00	10,99
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	25	3,00	1,00	5,00	1,32

Таблица 4

Описательные статистики группы направления «Начальное образование и иностранный язык»

Показатель	№ набл	Среднее	Минимум	Максимум	Ст. откл.
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	25	3,56	1,00	6,00	1,41
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	25	3,56	1,00	6,00	1,32
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	25	2,92	1,00	5,00	1,15
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	25	3,72	1,00	6,00	1,30
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	25	3,80	2,00	6,00	1,25
Идентификация (Бойко)	25	3,64	1,00	5,00	1,03
Общий балл (Бойко)	25	21,12	12,00	28,00	3,71
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	25	68,24	32,00	84,00	11,91
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	25	2,88	1,00	5,00	1,30

Таблица 5

Сравнение средних значений показателей в исследуемых группах на начальном этапе исследования

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t-критерий Стьюдента
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	3,48	3,56	-0,17
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	3,64	3,56	0,19
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	3,08	2,92	0,40
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	3,44	3,72	-0,89
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	<u>3,00</u>	<u>3,80</u>	<u>-2,24</u>
Идентификация (Бойко)	3,72	3,64	0,27
Общий балл (Бойко)	20,48	21,12	-0,55
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	70,44	68,24	0,67
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	3,00	2,88	0,32

Примечание: в таблице выделены значимые различия

Таблица 6

Сравнение средних значений показателей в контрольной группе до и после
воздействия

Показатель	Начальный этап	Заключительный этап	t-критерий Стьюдента
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	3,56	3,48	0,20
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	3,56	3,64	-0,18
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	2,92	2,88	0,14
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	3,72	3,64	0,19
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	3,80	3,76	0,11
Идентификация (Бойко)	3,64	3,60	0,12
Общий балл (Бойко)	21,12	20,68	0,40
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	68,24	67,28	0,25
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	2,88	2,92	-0,10

Таблица 7

Сравнение средних значений показателей в экспериментальной группе до и после воздействия

Показатель	Начальный этап	Заключительный этап	t-критерий Стьюдента
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	3,48	3,12	1,56
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	<u>3,64</u>	<u>4,32</u>	<u>-2,23</u>
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	3,08	2,72	1,47
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	3,44	3,52	-0,33
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	<u>3,00</u>	<u>3,44</u>	<u>-2,68</u>
Идентификация (Бойко)	3,72	3,76	-0,43
Общий балл (Бойко)	20,48	20,64	-0,24
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	70,44	70,72	-0,13
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	<u>3,00</u>	<u>3,56</u>	<u>-2,16</u>

Примечание: в таблице выделены значимые различия

Таблица 9

Сравнение средних значений показателей в исследуемых группах по результатам формирующего эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t-критерий Стьюдента
Рациональный канал эмпатии (Бойко)	3,12	3,48	-0,72
Эмоциональный канал эмпатии (Бойко)	4,32	3,64	1,87
Интуитивный канал эмпатии (Бойко)	2,72	2,88	-0,45
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии (Бойко)	3,52	3,64	-0,32
Проникающая способность в эмпатии (Бойко)	3,44	3,76	-0,94
Идентификация (Бойко)	3,76	3,60	0,54
Общий балл (Бойко)	20,64	20,68	-0,03
Уровень эмпатии (Меграбян, Эпштейн)	70,72	67,28	1,17
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)	<u>3,56</u>	<u>2,92</u>	<u>2,02</u>

Примечание: в таблице выделены значимые различия

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Институт образования, кафедра акмеологии и психологии развития

**Программа развития эмпатии для студентов
педагогических направлений подготовки**

Разработчик:

Д. А. Соловьев

магистрант Института образования,

кафедры акмеологии и психологии развития,

направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Пояснительная записка

Развитие эмпатии у будущих педагогов обеспечивает их психологическим инструментарием в понимании обучающихся в процессе педагогического взаимодействия. Эмпатия является стержнем, вокруг которого должна строиться будущая профессиональная деятельность любого педагога. Эмпатия даёт возможность педагогу увидеть подлинные причины, которые вызывают то или иное поведение учащихся. Возможность встать на место ученика, понять его текущее состояние, принять верное решение в той или иной ситуации – всё это является важным качеством для любого педагога и сегодня.

Развитие эмпатии может происходить в процессе специально организованной деятельности, например, групповой, что способствует наиболее эффективному развитию учащихся.

Цель программы: развитие эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки в условиях обучения в ВУЗе.

Задачи программы:

1) обучающие:

- Расширение представлений об «эмпатии»;
- Способствовать обогащению опыта группового взаимодействия;

2) развивающие:

- развить компоненты эмпатии;
- развить способности к рефлексии;

3) воспитательные:

- воспитать взаимопонимания и уважения к другим людям;
- воспитание интереса к собственным эмоциям, переживаниям и способности их регуляции.

Действующая программа включает в себя следующие блоки:

1. Диагностический блок. Целью данного блока является диагностика уровня развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Данный блок даёт возможность определить уровень развития эмпатии, а также уровень развития её компонентов.

2. Развивающий блок. Способствует развитию компонентов эмпатии, повышению уровня эмпатии в целом.

Развивающий блок включает в себя ряд занятий, которые включают в себя различные упражнения, направленные на развитие эмпатии. Занятия проводятся в группах.

Программа состоит из 13 занятий (Таблица 1), проводимых в течение 13 недель, каждое из которых занимает 1 час. Каждое занятие тренинга состоит из 3 частей – разминки, основного занятия и рефлексии.

Целевую группу составили студенты 3 курса (профиль подготовки – Дошкольное образование и иностранный язык) Института образования КемГУ.

Данная программа позволит повысить уровень развития эмпатии у студентов педагогических направлений подготовки. Определить результативность проделанной работы поможет сравнительный анализ первой и последней диагностики, которая должна быть проведена после проведения всего комплекса занятий

Таблица 1

Тематический план занятий

№	Наименование темы	Общее количество часов
1	«Знакомство. Что мы знаем о эмпатии»	1
2	«Вербализация чувств»	1
3	«Вербализация чувств»	1
4	«Эмоциональные состояния»	1
5	«Невербальные эмпатийные способности»	1
6	«Невербальные эмпатийные способности»	1
7	«Невербальные эмпатийные способности»	1
8	«Представление»	1
9	«Вхождение в контакт»	1
10	«Педагогическая ситуация»	1
11	«Педагогическая ситуация»	1
12	«Педагогическая ситуация»	1
13	«Итоги»	1

Семинар-тренинг на тему: «Невербальные эмпатийные способности»

Цель: развитие невербальных эмпатийных способностей студентов.

Задачи:**1. обучающие:**

- способствовать опыту группового взаимодействия;
- выполнять упражнения и задания по инструкции;

2. развивающие:

- формирование навыка эмпатического понимания собеседника,

мимики, жестов, языка тела;

- развить способности к рефлексии;
- развить механизм социальной обратной связи;

3. воспитательные:

- воспитание взаимопонимания и уважения к другим людям;
- воспитание интереса к собственным эмоциям, переживаниям и способности их регуляции.

Тип занятия: семинар-тренинг.

Методы: беседа, обсуждение, тренинговые упражнения.

Структура урока:

- 1. Разминка (10 минут)**
- 2. Основная часть (40 минут)**
- 3. Подведение итогов (10 минут)**

Ход занятия:

Приветствие, озвучивание темы занятия.

Добрый день, уважаемые студенты. Рад видеть вас всех на сегодняшнем занятии. Итак, тема нашего занятия: «Невербальные эмпатийные способности».

Но в начале занятия, давайте вспомним правила наших с вами занятий.

1. Сохранять активность;
2. Уметь слышать другого участника тренинга;
3. Делиться своими чувствами и эмоциями;
4. Уважать друг друга;
5. Сохранять анонимность. Всё, что сказано здесь, остается здесь.

Разминка (10 минут)

Упражнение 1. «Приветствие».

Инструкция: участникам предлагается поздороваться с каждым членом группы без помощи слов, используя мимику, жесты, пантомиму. Можно использовать приветствия различных героев из фильмов, игр, национальные способы приветствия.

Цель: Снять определенную скованность, настроить на продуктивную работу.

Упражнение 2. «Комплимент».

Инструкция: каждый участник должен подумать и сказать своему соседу, какая положительная черта ему больше всего нравится в нём.

Цель: создать уютную и доброжелательную атмосферу, настроить на продуктивную работу.

2 этап. Основная часть (40 минут)

Беседа. Участникам даётся возможность подумать над тем, что они понимают под «Невербальные эмпатийные способности».

После ответов студентов задаются вопросы.

Важно ли для педагога уметь распознавать состояние обучающихся без слов? Что может произойти, если педагог не умеет распознавать состояния обучающихся без слов? Важно ли развивать педагогу невербальные эмпатийные способности?

После ответов студентов.

Молодцы! А теперь предлагаю вам сыграть в одну игру.

Упражнение 1. «Угадай чувство».

Инструкция: каждый участник вытягивает по одной карточке из коробки. На каждой карточке написано какое-либо чувство или эмоция. Участники должны без слов показать эмоциональное состояние, которое написано на карточке. Остальные участники угадывают это состояние. Отгадывающие, должны говорить, на какие признаки они ориентировались, отгадывая то, или иное эмоциональное состояние.

Цель: формирование эмпатии, формирование «банка» невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться педагогу, определяя эмоциональное состояние обучающегося.

Беседа.

Ребята, а с помощью интонации можно узнать, что испытывает другой человек?

После ответов студентов.

Молодцы! А теперь давайте сыграем с вами ещё в одну игру.

Упражнение 2. «Интонация».

Инструкция: Участникам даются листочки. На каждом листочке написано предложение и эмоциональное состояние, с которым нужно прочитать это предложение. Остальные отгадывают.

Цель: формирование эмпатии, научиться по интонации определять эмоциональное состояние человека.

Молодцы! Давайте похлопаем друг другу. А теперь, пусть каждый попробует передать своё эмоциональное состояние соседу. А он должен будет угадать.

Упражнение 3. «Прикосновение».

Инструкция: участники должны разбиться на пары. Каждый передает своё состояние соседу, а он угадывает. Потом происходит смена сторон.

Цель: формирование эмпатии. передать своё состояние и почувствовать состояние другого человека.

После окончания упражнения задаются вопросы.

Легко или сложно было понять, что чувствует ваш сосед? По каким признакам вы поняли, что он чувствует?

Упражнение 4. «Испорченный телефон».

Инструкция: все участники игры, кроме 2-х закрывают глаза ("спят"). Ведущий молча показывает первому участнику (именно он не закрывают глаза) какую-либо эмоцию при помощи мимики и/или пантомимики. Первый участник, "разбудив" второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник "будит" третьего и передает ему свою версию увиденного. И так до последнего участника игры. Ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что "телефон" был полностью исправен.

Цель: снять усталость, формирование доброжелательной атмосферы внутри группы.

Речь ведущего: Молодцы! А теперь немного усложним данную игру.

Упражнение 5. «Телефон 2».

Инструкция: Участникам предлагается записать по очереди существительное, прилагательное и глагол. Первый участник записывает существительное, второй участник (не видя, что записал первый участник) записывает прилагательное, третий участник (не видя, что записали первые два участника) записывает глагол. Далее листки отдаются четвертому участнику, который показывает это действие.

Цель: формирование эмпатии, научиться без слов определять, что хочет сказать человек

После ответов студентов.

Молодцы! Давайте похлопаем друг другу за проведенное занятие. К сожалению, наше занятие подошло к концу. В конце занятия я бы хотел, чтобы все попрощались друг с другом. Без помощи слов, используя мимику, жесты, пантомиму.

3 этап. Подведение итогов (10 минут)

Участники высказывают впечатления о проделанной работе. Ведущий задает вопросы:

- что было самым интересным на занятии?
- что вам запомнилось больше всего?
- что было наиболее полезным?
- какие выводы вы сделали для себя?
- что не понравилось и не понравилось?
- чего вы ждете от дальнейшей работы?

После ответов студентов.

Всем спасибо за работу! Вы свободны! До свидания!

Список литературы

1. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга [Текст] / О. В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
2. Захаров, В. П. Социально-психологический тренинг [Текст]: учебное пособие / В. П. Захаров. – СПб.: Нева, 1989. – 56 с.
3. Рзаева, Ж. В. Развитие эмпатии у студентов педагогических специальностей: учеб.-метод. пособие/ Ж. В. Рзаева. — Барановичи : РИОБарГУ, 2010. — 90 с.