

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Особенности развития эмпатии у студентов-психологов

Научный руководитель – Осипова Ирина Станиславовна

Тюрина Юлия Михайловна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва, Историко-социологический институт, Саранск, Россия

E-mail: yuliya.tyurina.22001@mail.ru

Эмпатия - это достаточно новое явление в мире. Раньше, в постоянных войнах, междоусобицах и борьбе за выживание человек жил не особо задумываясь о том, что у него внутри. Важным фактором были физические показатели, приветствовались выносливость, поощрялась доброта к своим и беспощадность к чужим людям. В процессе общественно-исторического развития все большую ценность стали приобретать такие качества человека как гуманность, понимание и принятие других. На сегодняшний день способность сопереживать, сочувствовать другим людям считается важной для эффективного общения и взаимодействия. Для профессий социомического типа, к которым относится и профессия психолога, эмпатия - это важное качество, без которого трудно себе представить квалифицированного специалиста. В современной психологической науке дается множество определений эмпатии. К. Роджерс понимает эмпатию как «осознание чувств и эмоций других людей, умение чувствовать эмоции и настроения окружающих, понимать их точку зрения и проявлять активный интерес к их заботам, открытость во взаимодействии, умение проникать во внутренний мир другого человека» [3]. Само понятие «эмпатия» вошло в науку чуть больше ста лет назад, благодаря Э. Титченеру, который обобщил развивавшиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э. Клиффорда и Т. Липса. З. Фрейд в своих работах отмечал большую роль эмпатии в ходе социализации личности и рассматривал ее как один из механизмов понимания психических состояний другого человека. Он писал: «От идентификации путь ведет через подражание к вчувствованию, т.е. к пониманию механизма, благодаря которому для нас вообще возможно соприкосновение с душевной жизнью другого человека» [4]. В российской науке проблема эмпатии находилась в поле зрения многих исследователей. Так В. В. Бойко, Т. П. Гаврилова, Г. В. Щекин занимались изучением качественной природы эмпатии; С. Б. Борисенко, Ю. Б. Гиппенрейтер, Е. Н. Козлова, Г. А. Ковалев исследовали ее процессуальный характер; А. А. Бодалев, Б. М. Теплов, И. М. Юсупов изучали связь ее структурных характеристик с психическими процессами и психологическими особенностями личности; Н. В. Буравцова, И. А. Еремицкая, О. Б. Полякова большое внимание уделяли вопросу изучения эмпатии как профессионально важного качества психолога. Эмпатия - это важнейшее профессиональное качество, которым должен обладать психолог. Благодаря эмпатии психолог способен прочувствовать своего клиента, увидеть мир его глазами. Эмпатия как механизм межличностного познания способствует развитию и стабилизации межличностных отношений, позволяет оказывать поддержку клиенту в непростых ситуациях. Многие исследователи отмечают, что в процессе обучения студентов - будущих психологов очень важно развивать у них практические навыки общения и взаимодействия, повышать общий уровень эмоциональной культуры, способствовать развитию эмпатических способностей. Целью нашего исследования явилось изучение уровня развития эмпатии у студентов психологов 1 курса. Для достижения данной цели мы использовали метод тестирования. Испытуемым, в качестве которых выступили 23 студента 1 курса в возрасте от 17 до 18

лет, были предложены две методики: методика диагностики эмпатии В. В. Бойко [1] и методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна [2]. Так по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна у 2 респондентов (9%) выявлен очень высокий уровень эмпатии; у 6 человек (26%) - высокий уровень эмпатии; у 12 человек (52%) - нормальный уровень эмпатии; у 3 человек (13%) - низкий уровень эмпатии; очень низкого уровня эмпатии не было выявлено ни у кого (0%). По методике диагностики эмпатии В. В. Бойко были получены следующие данные. Высокий уровень эмпатии продемонстрировал 1 человек (4%), средний уровень - 9 человек (40%), заниженный уровень - 8 человек (34%), низкий уровень - 5 человек (22%). Высокие показатели по шкале «Рациональный канал эмпатии» имеют 13% испытуемых; по шкале «Эмоциональный канал эмпатии» - 31% респондентов; по шкале «Интуитивный канал эмпатии» - 4% респондентов; по шкале «Установки, способствующие или препятствующие эмпатии» - 17% респондентов; по шкале «Проникающая способность в эмпатии» - 22% респондентов; по шкале «Идентификация в эмпатии» - 13% испытуемых. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство студентов тактичны в общении, умеют контролировать собственные эмоции и распознают эмоции других, но при этом они могут испытывать трудности в составлении прогнозов, касающихся развития отношений между людьми. Люди, с высоким уровнем эмпатии, встречаются крайне редко. С окружающими они могут найти чувство единения и эмоционального равновесия, всегда стремятся помочь, искренне сочувствуют и никогда не осуждают. К ним всегда тянутся люди. По шкале «Эмоциональный канал эмпатии» высокие показатели были зарегистрированы у 31% испытуемых. Это свидетельствует о развитой способности эмоционально резонировать с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Студенты, набравшие высокие баллы по шкале «Проникающая способность в эмпатии» (22% испытуемых) имеют свойство, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. По шкале «Установки, способствующие или препятствующие эмпатии» высокие баллы набрало 22% испытуемых. Эффективность эмпатии у них снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, они убедили себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности. 13% респондентов демонстрируют высокие показатели по шкалам «Рациональный канал эмпатии» и «Идентификация в эмпатии». Первый канал эмпатии свидетельствует о спонтанном интересе к другому, открывающий плюсы эмоционального и интуитивного отражения партнера. Характеризует направленность внимания, восприятия и мышления субъекта, выражающего эмпатию, на существо иного человека — на его состояние, проблемы, поведение. Второй канал эмпатии — это умение понять другого на основе сопереживаний, умение поставить себя на место партнера. В основе идентификации лежит легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Только 4% респондентов демонстрируют высокие показатели по шкале «Интуитивный канал эмпатии». Это свидетельствует о том, что немногие испытуемые способны предвидеть поведение собеседника, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Полученные результаты свидетельствуют о важности и необходимости развития эмпатических способностей у студентов-психологов. В связи с этим нами были составлены рекомендации по повышению уровня эмпатии для студентов: 1) Развивайте собственные навыки общения, взаимодействуя с разными людьми. Исследования показывают, что люди, которые проводят больше времени с «другими» - теми, кто принадлежит к иным социальным группам, имеют меньше предубеждений и более развитую эмпатию [5]. 2) Читайте художественную литературу, поскольку это простейший способ погрузиться в мир другого человека. Чтение способствует развитию меха-

низмов межличностного познания и понимания, в том числе и эмпатии. 3) Для улучшения процесса понимания другого человека учитесь смотреть на проблемы под разными углами, развивайте собственные когнитивные способности, проигрывая различные варианты решения проблем. 4) Учитесь активно слушать. Это означает не просто слышать, какую информацию говорит собеседник, но какие эмоции он при этом испытывает, как он себя ведет. Обращайте внимание на изменение интонации, незначительные колебания голоса, мимику, блеск глаз, дрожание губ, положение головы - все это сигналы, которые помогут определить, что чувствует собеседник. 5) Практикуйте майндфулнесс (осознанность). Майндфулнесс - это медитация в положении сидя. Подобная практика способствует самопониманию, регуляции собственных психических состояний, внутренней гармонии без которой познание другого человека, в том числе и с помощью эмпатии затруднено.

Источники и литература

- 1) Методика диагностики эмпатии В. В. Бойко // Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб. : Питер, 2013. – С. 273. Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» исследования А. Меграбяна и Н. Эпштейна [Электронный ресурс] // Психологос. Энциклопедия практической психологии. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/oprosnik-metodiki-shkala-emocionalnogo-otklika-a.-megrabyana-i-n.-epshteyna>. Дата обращения: 21.10.2019. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление личности / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» / З. Фрейд / под общ. ред. М. Г. Бобковой. – М.: Современные проблемы, 2011. – 100 с. Hein G. How learning shapes the empathic brain [Электронный ресурс] / Grit Heina, Jan B. Engelmann, Marius C. Vollberg, and Philippe N. Tobler // PNAS. January 5, 2016. Vol. 113. No. 1. – Режим доступа: <https://www.pnas.org/content/113/1/80>. Дата обращения: 02.05.2020.