**ЭМПАТИЯ И ЭМОТИВНОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ**

Плешанова С.А.

ГКОУ КО «Областной центр образования».

Педагог-психолог

E-mail: stryutskova\_sofiya@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме наличия таких качеств, как эмпатия и эмотивность у студентов психологов в современном обществе. Рассмотрение этих феноменов необходимо для успешного общения и взаимодействия. Приводятся результаты эмпирического исследования особенностей эмпатии и эмотивности у студентов психологов. В статье мы подчеркиваем необходимость повышения уровня эмпатии у студентов и даем рекомендации для респондентов с низким уровнем эмпатии.

Ключевые слова: Эмпатия, эмотивность, сопереживание, сочувствие, эмоции, эмпат, эмотив, студенты, эмоциональная эмпатия, когнитивная эмпатия, предикативная эмпатия.

Абсолютно каждый человек приходит в мир со своими определенными качествами личности. Одним таким психологическим качеством является эмпатия, благодаря которому человек приобретает уникальный жизненный опыт, оказывающий влияние на его мировоззрение, способ восприятия окружающего мира и привычки. И не зависимо, сколько ему лет, к какой религии он принадлежит, на каком языке разговаривает и т.д., у каждого есть способность переживать и проявлять чувства, сходные с чувствами собеседника. Это явление называют сопереживанием или эмпатией.

Эмпатия – умение сочувствовать, сопереживать, понимать эмоции другого человека. Способность к сочувствую, определяется генетикой, воспитанием, осознанным выбором системы ценностей.

В современной психологической науке под эмпатией понимается способность человека на бессознательном уровне понимать мысли и чувства собеседника, воспринимать его эмоциональное состояние, сопереживать ему, уметь видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Эмотивных людей обычно считают мягкосердечными и ранимыми. Они испытывают жалость ко всему живому и долго переживают, если не смогли оказать помощи и поддержки тем, кто в ней нуждался. Именно они подкармливают голубей в парке, беспризорных кошек и собак. Этот тип личности наиболее искренний и честный. Возможно, потому, что не умеет скрывать своих чувств, отчего говорит то, что думает.

Мимика очень богата, и любой, кто совсем не знаком с невербальными проявлениями эмоций, легко догадаются, что действительно испытывает в данный момент их собеседник. Любое событие ранит его и оставляет свой след. Зато эмотивы являются прекрасными собеседниками и верными партнёрами в любых видах отношений. Большинство людей просто не способно искренне радоваться чужим достижениям и хорошим новостям, в отличие от них. Они, слушая ваш рассказ со счастливым концом, будут настолько воодушевлены и радостны, словно это произошло не с вами, а с ними лично.

Только вот открыто отстаивать свои права не в состоянии, так как будут бояться ранить собеседника своей жесткой позицией. По этой причине редко когда заявляют о своих обидах, стараясь не доводить дело до открытого конфликта. Хотя по их лицу и так будет понятно, что что-то произошло неприятное.

Развитие эмпатии включает несколько уровней. Первый уровень отмечается умением выделять эмоциональные жесты, нотки. Тон голоса может подсказать, в каком состоянии находится человек и что он чувствует. Этот уровень показывает умение акцентировать безошибочно внимание на эмоциональном состоянии человека.

Понимание эмпатии включает перекладывание чувственного мира ощущений на себя. Этому научиться сложно. Для этого необходимо изучить мимику, телодвижения, тембр голоса. Это способно очень многое рассказать о человеке.

Второй уровень обучения включает уже владение определенными навыками. Этот уровень сложнее, обучаемым важно переложить на себя повадки, ощущения, телодвижения, тембр голоса того объекта, которого необходимо чувствовать. Эмпат со временем воспринимает чувства другого человека как свои собственные. А эти чувства бывают разные.

Третий уровень позволяет превратиться в настоящего эмпата. Эмпаты способны не просто чувствовать чужие переживания, они умеют управлять этим состоянием. Первая возможность заключается в способности выводить себя быстро из негативного состояния. Вторая сводится к возможности вывести из негативного состояния собеседника. Эмпат способен влиять на эмоции.

Для того, чтобы продиагностировать респондентов и выявить, обладают ли они такими качествами, как эмпатия и эмотивность, мы взяли четыре методики:

1. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.

Данная методика предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого. С ее помощью мы сможем выявить, обладает ли респондент таким стереотипом, как внимательность.

Эмпатия – от греч. Empatheia – «сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций. В качестве особых форм эмпатии выделяют:

1) сопереживание;

2) переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место;

3) сочувствие;

4) переживание из-за чувств другого человека.

Эмпатическая способность личности возрастает с ростом жизненного опыта. Различают три вида эмпатии:

1) эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах подражания поведению другого человека;

2) когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.д.);

3) предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать реакции другого в конкретных ситуациях.

1. Диагностика эмпатии по А. Меграбяну и Н. Эпштейну «Шкала эмоционального отклика».

С точки зрения А. Меграбяна, эмоциональная эмпатия — это способность сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, переживать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним. Как показали исследования, эмоциональная эмпатия связана с общим состоянием здоровья человека, его социальной адаптированностью и отражает уровень развития навыков взаимодействия с людьми.

Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

1. Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев, С.В. Фирсова).

Данная методика предназначена для диагностики выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль).

1. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик.

С помощью данной методики легко определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера. Кроме того, она способствует выявлению спектра наиболее подходящих каждому конкретному обследуемому лицу видов профессиональной деятельности и преобладающих деловых качеств. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентуированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован. Поэтому тест может успешно использоваться в профориентации, при отборе и расстановке кадров, в семейном консультировании, в сфере образования в целях индивидуализации подхода к отдельной личности.

В нашем эмпирическом исследовании респондентами были студенты психологи КФ МГЭУ и студенты психологи другого ВУЗа.

На основе обработанных результатов по методике диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко, можно сделать следующий вывод:

* Очень высокий уровень эмпатии – 0 человек
* Средний уровень эмпатии – 10 человек (50%)
* Заниженный уровень эмпатии – 7 человек (35%)
* Очень низкий уровень эмпатии – 3 человека (15%)

**Рис.1 – Результаты по методике В.В. Бойко студентов КФ МГЭУ**

На основе обработанных результатов по данной методике у студентов психологов из другого ВУЗа, можно сделать следующие выводы:

* Очень высокий уровень эмпатии – 0 человек
* Средний уровень эмпатии – 12 человек (60%)
* Заниженный уровень эмпатии – 7 человек (35%)
* Очень низкий уровень эмпатии – 1 человек (5%)

**Рис.2 – Результаты методики В.В. Бойко студентов другого ВУЗа**

Заниженный уровень наиболее распространенный. Такой человек в основном равнодушен к чувствам и мыслям окружающих, но иногда проявляет сопереживание и сочувствие.

На основе обработанных результатов по опроснику выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении, можно сделать следующие выводы:

* Низкий уровень – 0 человек
* Пониженный уровень – 2 человека (10%)
* Средний уровень – 3 человека (15%)
* Повышенный уровень – 13 человек (65%)
* Высокий уровень – 2 человека (10%)

**Рис.3 – Результаты опросника выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении у студентов КФ МГЭУ**

На основе обработанных результатов по данной методике у студентов психологов из другого ВУЗа, можно сделать следующие выводы:

* Низкий уровень – 0 человек
* Пониженный уровень – 1 человек (5%)
* Средний уровень – 4 человека (20%)
* Повышенный уровень – 12 человек (60%)
* Высокий уровень – 3 человека (15%)

**Рис.4 – Результаты опросника выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении у студентов другого ВУЗа**

Респонденты, имеющие повышенный уровень самоконтроля в эмоциональной сфере склонны следить за проявлением своих чувств, мимики, голоса, жестов и т.д.

Респонденты со средним уровнем самоконтроля склонны уточнять неясности до выполнения какого-либо задания, проверять правильность своих действий в процессе работы, а также процесс завершения.

На основе обработанных данных по методике «Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик», мы можем сделать следующие выводы:

* Ложь во время исследования – 2 человека (10%)
* Нормальные показатели – 10 человек (50%)
* Выраженные признаки акцентуации – 6 человек (30%)
* Признаки дезадаптации – 2 человека (10%)

**Рис.5 – Результаты методики ИТО Л.Н. Собчик студентов КФ МГЭУ**

На основе обработанных результатов по данной методике у студентов психологов из другого ВУЗа, можно сделать следующие выводы:

* Ложь во время исследования – 1 человек (5%)
* Нормальные показатели – 14 человек (70%)
* Выраженные признаки акцентуации – 4 человека (20%)
* Признаки дезадаптации – 1 человек (5%)

**Рис.6 – Результаты методики ИТО Л.Н. Собчик студентов другого ВУЗа**

У большинства респондентов нормальные показатели, что может свидетельствовать о том, что они осторожны в принятии решений, ответственны по отношению к окружающим, социально созвучны со средой.

На основе обработанных результатов по диагностике эмпатии по А. Меграбяну и Н. Эпштейну, мы можем сделать следующие выводы:

* Высокий уровень – 12 человек (60%)
* Нормальный уровень – 8 человек (40%)
* Низкий уровень – 0 человек

**Рис.7 – Результаты диагностики эмпатии у студентов КФ МГЭУ**

На основе обработанных результатов по данной методике у студентов психологов из другого ВУЗа, можно сделать следующие выводы:

* Высокий уровень – 14 человек (70%)
* Нормальный уровень – 6 человек (30%)
* Низкий уровень – 0 человек

**Рис.8 – Результаты диагностики эмпатии у студентов другого ВУЗа**

Респонденты с высокими показателями по шкале эмоционального отклика на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения, более эмоциональны, менее агрессивны, ярко проявляют свои эмоции и говорят о своих чувствах, оценивают позитивные социальные черты как важные и более ориентированы на моральные оценки.

Респонденты с нормальными показателями более склонны удить о других людях по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления.

Анализируя все результаты полученных данных, мы можем сравнить студентов психологов различных ВУЗов на наличие профессиональных качеств таких как эмпатия и эмотивноть:

Особо большой разницы мы не видим между сравнением студентов психологов, что может говорить о том, что и те и другие студенты обладают такими профессиональными качествами, как эмпатия и эмотивность, но студенты другого ВУЗа более предрасположены к сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.

Для чего же студентам психологам нужна эмпатия и как её можно повысить:

1. **научиться распознавать свои эмоциональные состояния**

Чтобы понимать, как чувствуют себя другие люди, следует научиться сначала четко определять разницу своих психических состояний, различать малейшие оттенки эмоций — грусть, тоску, тревогу, переживание, страх… или радость, счастье, эйфорию и т.д.

1. **выражать эмоции**

Чтобы повысить уровень эмпатии, необходимо позволять эмоциям выйти наружу, а не подавлять их. Чем более открыт человек, тем лучше он чувствует себя и других.

1. **внимательно слушать собеседника, наблюдать за ним**

В ходе беседы человек может даже неосознанно рассказать о своем внутреннем состоянии. Изменение интонации, незначительные колебания голоса, мимика, блеск глаз, дрожание губ, положение головы – все это сигналы, которые помогут определить, что чувствует собеседник. Кстати, именно на этом основано нейролингвистическое программирование (НЛП).

Список литературы

1.Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии/ Т.П. Гаврилов// Вопросы психологии.-1975.-№2. С.147-158.

2.Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: докт. психол. наук. Л. – 1982. С.350

3.Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. /К. Роджерс. – М.: Изд-во МГУ, 1984.- С.114-150.

4.Юсупов И.М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты): Автореф. Дисс.докт.психол.наук / Юсупов И.М.-СПб., 1995.. – С.34. (219(33))