

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

---

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

---

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Эмпатия как профессионально-важное качество педагога

Обучающийся

Л.М. Леонова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд.психол.наук И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Аннотация

Целью исследования выпускной квалификационной работы является изучение проявления профессионально важного качества педагога – эмпатии. Исследовано понятие эмпатии, выявлена значимость ее проявления в профессиональной деятельности педагога и его личностном развитии, а также установлено влияние проявления эмпатийных качеств специалиста на различные профессиональные и личностные сферы.

Бакалаврская работа на тему «Эмпатия как профессионально важное качество педагога» состоит из введения, первой и второй главы (теоретическое и эмпирическое исследование), заключения, списка используемой литературы и используемых источников.

Основными результатами исследования являются теоретическое и эмпирическое подтверждение влияния эмпатийных качеств педагогов на эффективность профессиональной деятельности и личностный рост работников образовательной сферы. В формирующей части эмпирического исследования был получен результат, подтверждающий, что при помощи специально разработанной обучающей программы, направленной на межличностное взаимодействие и невербальную коммуникацию, можно повысить уровень личностных и профессионально – значимых для педагога эмпатийных качеств.

Практическая значимость работы заключается в том, что программа, составленная для повышения эмпатийных способностей педагогов, подтвердила свою эффективность эмпирически и может быть использована на практике педагогами-психологами и другими специалистами образовательной сферы деятельности.

Выпускная квалификационная работа состоит из 63 страниц и включает в себя введение, две главы (теоретическую и практическую), заключение, список используемой литературы в количестве 50 работ отечественных и зарубежных авторов, а также 7 таблиц и 3 рисунка.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические концепции изучения вопроса эмпатии как профессионально важного качества педагога.....	8
1.1 Трактовка понятия эмпатия как личностного качества .....	8
1.2 Эмпатия как профессионально значимое качество педагога.....	16
1.3 Актуальность проявления эмпатийных качеств в современной педагогике.....	22
Глава 2 Эмпирическое исследование проявления и формирования эмпатии педагога.....	31
2.1 Организация и методы исследования.....	31
2.2 Первичная диагностика уровня выраженности эмпатических качеств у педагогов.....	34
2.3 Реализация программы, направленной на повышение эмпатии педагогов.....	36
2.4 Оценка эффективности реализованной программы повышения эмпатии педагогов.....	47
Заключение.....	54
Список используемой литературы и используемых источников.....	59

## Введение

Современное общество и профессиональный стандарт предъявляют педагогу достаточно обширный спектр требований к профессиональным и личностным качествам. Учитель – один из значимых взрослых в жизни ребенка, и от умения общаться с детьми, быть способным отстаивать их интересы и достоинство, заслужить и сохранить доверие детей в различных, порой совсем непростых ситуациях, зависит успешность и эффективность педагогической деятельности. Обладают ли современные педагоги достаточным психологическим ресурсом, чтобы соответствовать актуальным запросам социума и образовательно-воспитательного процесса? Какими качествами должен обладать учитель сегодняшнего дня, чтобы не останавливаться в профессиональном и личностном росте? Безусловно, список этих качеств достаточно обширен. Обеспечение развития школьника в современной социальной ситуации предъявляет педагогу, как человеку, сопровождающему этот процесс, достаточно высокие стандарты соответствия. Многие из них отмечены в профессиональном стандарте педагога, некоторые зависят от морально нравственного развития человека. Одно из качеств педагога, актуальность его развития в специалистах помогающих профессий рассмотрим более подробно.

Эмпатия. Насколько значимым является это личностное качество в профессиональной деятельности педагогов?

Сам термин «эмпатия» в современной психологии имеет множество понятий (эмпатические способности, эмпатическое взаимодействие, эмпатийные отношения и тому подобное), но его первоначальный смысл трактовался как эмоциональное проникновение, вчувствование в состояние другого человека. Термин введен в психологию Э. Титченером, который обозначил таким понятием внутреннюю активность, способствующую пониманию ситуации другого человека.

В 1934 году Дж. Мид объясняет термин эмпатии как «умение принять роль другого человека». Со временем теория эмпатии как эмоционального компонента меняется в сторону когнитивного содержания понятия.

Насколько значимо для педагога эмоциональное проникновение, вчувствование в состояние ребенка на этапе жизненного становления, развития и обучения? Является ли актуальным в личностном и профессиональном росте педагога развитие такого качества как эмпатия?

Рассмотрим эти вопросы в нашей работе.

Актуальность исследуемой темы обусловлена востребованностью современным обществом изучения и развития профессионально значимого личностного качества педагога – эмпатии. Эмпатийные качества в современном личностном и профессиональном саморазвитии педагога занимают основополагающее место. Поскольку педагог, это в первую очередь организатор и действующее лицо учебно-воспитательного процесса, развитие эмпатии до уровня профессионально значимых качества становится его профессиональной задачей, то есть он должен сознательно повышать и использовать это качество для своей профессиональной деятельности. Сформированность такого базового качества, как эмпатия, либо ее отсутствие у педагога, может оказывать влияние не только на профессиональную деятельность, но и на профилактику профессионального выгорания, на личностное здоровье, на выстраивание взаимоотношений, способствует пониманию других людей, способствует реализации индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе и многое другое. Это еще раз подчеркивает актуальность и значимость исследуемой нами темы.

**Цель исследования:** изучение проявления эмпатии как профессионально важного качества педагога.

**Объект исследования:** проявления эмпатия.

**Предмет исследования:** эмпатия как профессионально важное качество педагога.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что при помощи специально разработанной программы, направленной на оптимизацию межличностного взаимодействия и невербальной коммуникации, повысится уровень профессионально значимых для педагога эмпатийных качеств.

**Задачи исследования:**

- провести анализ теоретической литературы по исследуемой теме;
- провести диагностику выраженности эмпатийных качеств у педагогов;
- реализовать программу повышения уровня эмпатии педагогов;
- оценить уровень эффективности проведенных мероприятий по повышению эмпатийных качеств педагогов.

**Методы исследования** и анализа данных:

Теоретический анализ литературы по исследуемой теме;

Психодиагностические методики:

- «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и адаптированная Н. Эпштейном;
- методика «Диагностика эмпатии» в обработке И.М. Юсупова;
- методика диагностики эмпатических качеств В.В. Бойко.

Методы математической статистики: U-критерий Манна-Уитни.

**Экспериментальная база исследования:** диагностическое исследование проводилось на базе МБОУ «Южинская ОШ», Колыванского района Новосибирской области, в период с 25.03.2022 по 26.06.2022г., всего в программе приняло участие 14 педагогов.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования.**

Исследовано понятие эмпатии, выявлена значимость ее проявления в профессиональной деятельности педагога и его личностном развитии, а также влияние проявления эмпатийных качеств специалиста на различные профессиональные и личностные сферы. Составлена специально разработанная, двенадцатинедельная обучающая программа, направленная на межличностное взаимодействие и невербальную коммуникацию, с помощью

которой можно повысить уровень личностных и профессионально значимых для педагога эмпатийных качеств.

**Практическая значимость работы:** программа, составленная для повышения эмпатийных способностей педагогов, подтвердила свою эффективность эмпирически и может быть использована педагогами-психологами образовательных организаций, а также специалистами других профессий, работающих в сферах деятельности «человек – человек».

#### **Структура работы.**

Выпускная квалификационная работа содержит 63 страницы и состоит из введения, первой и второй главы (теоретическое и эмпирическое исследование), заключения, списка используемой литературы и используемых источников общим количеством 50 работ отечественных и зарубежных авторов, а также 7 таблиц и 3 рисунка.

# **Глава 1 Теоретические концепции изучения вопроса эмпатии как профессионально важного качества педагога**

## **1.1 Трактовка понятия эмпатия как личностного качества**

«Эмпатия» – термин, появившийся в конце XIX – начале XX вв., и это было новое понятие, не заимствованное из других наук, как это часто бывает. Смысл, вложенный в это понятие, затрагивает важные грани человеческого бытия и был предметом диспутов и философствований уже на протяжении многих веков. В обозначенный же период, это понятие было связано с описательной (метод понимания) психологией В. Дильтея, немецкого философа и психолога. Также эта тема активно интересовала другого немецкого философа и психолога, основателя Мюнхенского психологического института Т. Липпса.

В. Дилтей в своих работах руководствовался немецким термином «Einfühlung» – вчувствование. Позднее этот термин был переведен на английский – «empathy» – эмпатия. Впервые обозначил это понятие Э. Титченер, заменив существовавшее на тот момент в психологии и философии понятие «симпатия» и объединив философские идеи о симпатии с трактовкой понятия вчувствования под авторством Э. Клиффорда и Т. Липпса [48].

В 1934 году Дж. Мид объясняет термин эмпатии как «умение принять роль другого человека». Со временем теория эмпатии как эмоционального компонента меняется в сторону когнитивного содержания понятия. Тема единства психических процессов у объекта и субъекта эмпатии набирает все больше сторонников среди исследователей этой темы [46].

В отечественную психологию термин «эмпатия» ввела Т.П. Гаврилова в 70-х гг. XX в. и трактовался он также с эмоциональным подтекстом.

Исследованию эмпатии, как способности личности к сопереживанию, умению оказаться на месте другого, философы уделяли огромное внимание.

Эмпатия воспринималась как основа познания окружающего мира, регулятор человеческого мышления, форма понимания и познания себя и других людей, носила функции отражения и идентификации, была необходимым условием формирования личности, ее социальной активности и формирования системы ценностных ориентации [6]. Вследствие этого у понятия «эмпатия» такой широкий спектр многозначности и неопределенности [39].

Если мы обратимся к профессиональным словарям психологов, то обнаружим, что и здесь понятие «эмпатия» имеет различную трактовку. Например, большой психологический словарь под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко трактует это понятие так: эмпатия (от греческого *Empatheia* – сопереживание) – внерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование) [27].

Краткий психологический словарь под редакцией С.Ю. Головина определяет эмпатию как – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека. Способность индивида к параллельному переживанию тех эмоций, что возникают у другого индивида в ходе общения с ним [14].

Психологический словарь под редакцией И.М. Кондакова определяет эмпатию как способность человека к непроизвольному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним. Индивид начинает, вопреки сознательному контролю, разделять настроения другого человека [21].

С.К. Багадирова в своих работах термин эмпатия формулирует как возможность проникновения во внутренний мир объекта эмпатии со всеми его чувствами и переживаниями [4].

Г.М. Андреева считает, что эмпатия – особый способ понимания индивида и это эмоциональная реакция [2].

С появлением в психологии новых течений и теорий, тема эмпатии стала активно интересовать общество с точки зрения ее влияния на развитие личности.

З. Фрейд в своей психоаналитической теории рассматривает эмпатию как ведущий фактор социализации индивида. В его научных трудах употребляются такие понятия как «вчувствование» и «идентификация». Фрейд считал, что проявление эмпатии это – понимание другого человека так, как если бы этот человек был ты сам. Все чувства и ощущения как у тебя и причины их вызвавшие тоже похожи, но только это все «как если бы». Поскольку при нивелировании этого «если бы» состояние эмпатии переходит в состояние идентификации. Из чего можно сделать вывод, что в понятийной структуре психоанализа тема эмпатии занимает соответствующее место [44].

Неофрейдисты характеризовали эмпатические проявления как определение роли других индивидов. По их мнению, эмпатия являлась важным фактором в духовном становлении личности и когнитивном развитии, а также была неотъемлемым элементом социализации [47].

Э. Фромм считал, что наивысшие формы проявления эмпатии можно видеть в совместном проживании различных видов эмоций, в проявлениях заботы, любви, уважения [44].

Бихевиоризм связывает эмпатию с проявлением альтруистического поведения личности, в которое заложено особое эмпатическое подкрепление. Например, моральное удовлетворение, как результат альтруистического поступка. В теории бихевиоризма эмпатия это нечто иммитационное и бессознательное, вызывающее идентичные реакции у объекта и субъекта этого процесса [40].

К. Роджерс, представитель гуманистической психологии задал некий новый вектор трактованию эмпатии. Изначально это понятие стало употребляться в контексте практики психотерапии, а позднее и в других сферах жизни, таких как семья, педагогика и другие.

Эмпатия в теории К. Роджерса трактуется как форма сосуществования с другим человеком. Вы являетесь временным, но надежным спутником внутреннего мира человека. Ощущаете и осознаете все то, что испытывает объект вашей эмпатии. Именно при таком определении понятия эмпатия Роджерс создал свой клиенто-центрированный подход в психотерапии.

К. Роджерс подчеркивал также, что эмпатия является основным условием развития человека и его личностного роста.

Безусловно, проявление эмпатии действенно только в том случае, если объект ее проявления в курсе, что он слышим, понимаем, прочувствован [13].

Основы гуманистической психологии, в том числе и применение эмпатии в своей деятельности мы можем увидеть и в работах отечественных педагогов и психологов [5]. Так, например, С.Б. Борисенко считает, что понимание состояния воспитанника, его чувств способствует эффективному процессу воспитания.

И.М. Юсупов обращает наше внимание на то, что эмпатия играет главную роль в освоении индивидом социума, в развитии человеком своей коммуникативности, в воспитательно-образовательном процессе [45].

Дж. Иган определил понятие эмпатия как обладание способностью попадать в мир человека к которому испытываешь это чувство, а также транслировать ему это понимание [17].

Нужно подчеркнуть, что, изучая зарубежные и отечественные публикации на заявленную тему, напрашивается вывод, что и на сегодняшний день у специалистов нет единого мнения по поводу приобретения эмпатических реакций человеком. А именно, являются ли они врожденными, либо формируются уже в ходе раннего онтогенеза [49]. Большинство исследователей склоняются, что эмпатия – это врожденное, генетически детерминированное качество индивида, а эмпатические проявления не связаны с интеллектуальными установками личности. Выявлено, что с приобретением жизненного опыта, уровень проявления

эмпатии имеет тенденцию к росту. Однако И.М. Юсупов отмечает, что с возрастом эмпатийные способности могут снижаться.

Т.П. Гаврилова, Ю.А. Менджерицкая констатируют элементы эмпатии по факту их проявления в процессе развития, а именно: эмоциональное подражание, идентификация, понимание, рефлексия [12, 26, 47]. Эти компоненты процесса эмпатии позволяют установить контакт с социумом, выстроить эмоциональную связь между участниками процесса и спрогнозировать реакцию объекта эмпатии, а также процесс развития когнитивной составляющей эмпатического взаимодействия [9].

В.В. Лабунская, изучая аспекты проявления эмпатии, проследила эволюцию понятия от аффективного подхода к аффективно-когнитивному и затем к интегративному. Современное понимание понятия – это явление, включающее в себя компоненты физиологического, аффективного, кинестетического и мотивационного характера [24].

Более подробное изучение феномен эмпатии получил в отечественной социальной психологии с точки зрения социальной перцепции и межличностного взаимодействия [43].

Подводя промежуточный итог по трактовке понятия эмпатия различными отечественными и зарубежными исследователями, можно сказать, что понятие эмпатия трактуется как познание внутреннего мира личности, объекта эмпатии, сопереживание и поддержка его. С точки зрения межличностных отношений эмпатия – средство налаживания контакта, имеющего положительную окраску. Большое количество исследований позволило выяснить, что эмпатия больше выражена у женщин, нежели у мужчин, а также, что проявление этого качества возрастает с приобретением жизненного опыта, а в пожилом возрасте имеет тенденцию к снижению. Также важно отметить тот факт, что уровень эмпатии при желании может быть повышен с помощью различных комплексов упражнений и тренингов.

Рассмотрим также вопрос классификации эмпатии.

Словарь практической психологии под редакцией С.Ю. Головинаа предлагает следующие виды эмпатии:

- эмпатия эмоциональная – проекция и подражание рефлексорным и эмоциональным реакциям другого;
- эмпатия когнитивная – интеллектуальные процессы подражания (сравнение, аналогия и тому подобное);
- эмпатия предикативная – интуитивные процессы, базирующиеся на собственном эмоциональном опыте и позволяющие предугадать поведение другого в определенных ситуациях [14].

Ведущий компонент лежит в основе классификации видов эмпатии у В.В. Бойко [8]:

- рациональная эмпатия – происходит путем анализа информации об объекте эмпатии, проявления внимания к нему и сопричастности;
- эмоциональная эмпатия – транслируется сопереживание и сочувствием;
- интуитивность – бессознательная обработка информации об объекте.

Дж. Хьюстон о видах эмпатии:

- эмоциональная эмпатия – преобладание эмоциональной реакции на состояние другого;
- когнитивно-аффективная эмпатия – доминирование когнитивного компонента в эмоциональной реакции и понимании состояния другого.

Дж. Хьюстон делит эмпатию на ситуационную, возникающую в определенных случаях с опорой на объект эмпатии и накопленный эмоциональный опыт, и личностную, которая проявляет эмпатические качества ко всем [42].

Два вида эмпатии классифицирует Т.П. Гаврилова:

- сопереживание – проживание субъектом тех же чувств, которые испытывает объект эмпатии, через отождествление с ним;
- сочувствие – переживание субъектом своих личных чувств по поводу чувств субъекта, без отождествления с ним [12].

Т.П. Гаврилова подразделяет виды эмпатии на просоциальный и эгоцентрический, которые сменяют друг друга в процессе жизни человека.

В процессе онтогенеза человек сначала учится воспринимать переживания другого отдельно от своих собственных переживаний. И уже гораздо позже в процессе своего развития человек способен поставить себя на место других и прочувствовать их переживания. Подобный этап развития личности Т.П. Гаврилова характеризует как – просоциальная эмпатия [12].

Не менее важный процесс в онтогенезе личности – эгоцентрическая эмпатия, реализующая осознание своего «Я» и классификацию эмоций другого.

М.А. Пономарева подразделяет эмпатию на кратковременную и долговременную. Кратковременная эмпатия проявляется здесь и сейчас в конкретном случае. Долговременная эмпатия проявляется в течение определенного отрезка времени и предполагает более полную информацию об объекте эмпатии [33].

Выделяют также адекватную и неадекватную эмпатию.

Неадекватная эмпатия – положительная эмоциональная реакция на неудачи другого, то есть проявление эмпатии в данном случае имеет отрицательный оттенок [47].

Исследователями темы эмпатии обозначаются три уровня этого качества:

- высокий уровень характеризуется большой степенью проникновенности в ситуацию другого, воспринимая его трудности как свои, и подбирая способы решения проблемы;
- средний уровень демонстрирует готовность в нужный момент проявить сопереживание, но в саму ситуацию не углубляется (согласно статистике – это самая большая часть среди эмпатичных людей);
- низкий уровень отличается неразвитым чувством сопереживания. Как правило такие личности заняты только своими переживаниями и своей персоной и не способны оценить эмоциональное состояние других.

Мы сделали краткий обзор видов эмпатии. Теперь разберем функции эмпатии. В.В. Бойко предлагает следующие функции эмпатии:

Эмпатия в форме сопереживания отвечает за функции в процессе общения:

- подчеркивает схожесть с другим;
- нивелирует чувство фрустрации, переживания и тревоги, спровоцированные переживанием другого;
- повышает чувство собственного достоинства;
- демонстрирует эгоцентрическую модель поведения.

Эмпатия в форме сочувствия:

- повышает уровень включенности в аффективное состояние другого человека;
- дает возможность переживать проблемы другого, не испытывая фрустрации;
- приносит самоудовлетворение от успешности другого;
- обеспечивает бескорыстность и самоотверженность при оказании помощи другому.

Функция эмпатии в контексте коммуникативной стороны общения состоит в считывании информации, и ее дальнейшем использовании особо внимательным, прочувствованным способом.

В интерактивной стороне общения эмпатия играет роль корректора взаимоотношений путем учета эмоциональных составляющих участников процесса взаимодействия и выработки соответствующей линии поведения, направленной в сторону позитивного сценария взаимодействия [8, 18].

Если мы обратимся к трудам В.В. Лабунской, то она определяет следующие функции эмпатии:

- эмоциональная функция, подразделяемая на формирование социальных эмоций, решение эмоциональных потребностей, идентифицирование себя с объектом;

- когнитивная функция включает оценочное мнение другого, формирование возможности понять его позицию, а также рассмотреть перспективу дальнейших взаимоотношений с возможностью оказания поддержки;
- поведенческие функции эмпатии отвечают за поддержку эмпатии на протяжении всего периода взаимодействия, выбор роли поведения, направленной на установление взаимности [24].

Изучением темы эмпатии в той или иной степени занимались многие исследователи в Америке, Европе, а также наши соотечественники: Т. Липпс, Э. Титченер, К. Роджерс, З. Фрейд, Дж. Иган, Е.П. Ильин, М.Г. Ярошевский, С.Л. Рубинштейн, В.В. Бойко, В.А. Лабунская, А. Макеева, М.А. Пономарева, Т.Д. Карягина, Ю.А. Менджерицкая, Т.П. Гаврилова, Е.Р. Овчаренко, И.М. Юсупов и многие другие. Все они дают различные определения понятия эмпатия, но, несмотря на это все они отмечают, что эмпатия незаменимая составляющая межличностного контакта. Эмпатия помогает выстроить контакт, проанализировать поведение оппонента, корректировать уже установленные взаимоотношения.

Исследователями выделены основные виды эмпатии: эмоциональная, когнитивная, предикативная, кратковременная и долговременная, личностная и ситуационная, просоциальная и эгоцентрическая, сочувствие, сопереживание. А также несколько уровней эмпатии: высокий, средний, низкий. По функциям эмпатию можно классифицировать: поведенческая, эмоциональная, когнитивная.

## **1.2 Эмпатия как профессионально значимое качество педагога**

Если задаться вопросом, какое из личностных и профессиональных качеств педагога самое важное, ответить однозначно, думаю, будет трудно. К современным педагогам предъявляется огромное количество требований и ожиданий как со стороны общества и родителей с детьми, так и со стороны

администрации образовательных учреждений. Нельзя исключать из этого списка и собственные требования педагога к самому себе, как с морально нравственной, так и с профессиональной точки зрения. Однако тема нашей работы – эмпатия и ее значимость в профессии педагога. Остановимся подробнее на этом вопросе.

Эмпатия безусловно одно из важнейших личностных и профессиональных качеств педагога. Суть профессии педагога – общение, обучение, воспитание. Но каждый ли педагог обладает развитым чувством эмпатии?

Можно ли развить это качество? И нужно ли?

Процесс эмпатии – это всегда противостояние в эмоциональном состоянии человека между полученными переживаниями другого и своими собственными. Но самое главное в понятии эмпатия – это не чувствовать «вместо другого», а чувствовать «вместе с другим». Довольно часто понятие эмпатии путают с симпатией. Собственно говоря, посыл тот же – проявление интереса, сострадания, влечения, возможно даже жалости, но не сопереживание.

Можно ли доброжелательного учителя считать эмпатичным по отношению к ученику, который даже не подозревает о направленных на него эмоциях? Думаю, что одной доброжелательности для чувства эмпатии недостаточно. Все-таки эмпатия это нечто более глубокое душевное состояние, позволяющее идентифицировать себя с объектом, в нашем случае с учеником. А также, что немаловажно, эффективность этого процесса зависит от его конгруэнтности.

Процесс педагогической эмпатии – способность педагога чувствовать ученика, переместить себя на его место, учитывая все возрастные психологические особенности развития ребенка, понять его интересы и переживания, страхи и радости, посмотреть на волнующие его ситуации его глазами [50].

Педагогическая эмпатия необходимая составляющая образовательного процесса, она играет важную роль в установлении межличностных отношений, помогает взаимопониманию друг друга. Е.П. Ильин в своих исследованиях утверждает, что эмпатия у учителя должна проявляться в форме сочувствия и являться профессиональным базовым навыком [18].

Т.П. Гаврилова также согласна, что сочувствие порождает теплоту, доверие, поддержку ребенка [12].

А.А. Бодалев и Т.Д. Каштанова заявляют о связи чувства эмпатии с психическим здоровьем людей и чем выше уровень эмпатийных качеств, тем больше интереса и сопереживания в адрес другого [7].

Учитель – это тот проводник в жизни ребенка, от которого напрямую зависит успешность в обучении, позитивный настрой на учебный процесс и школьную социализацию, отношения со сверстниками. Эмпатия процесс социальный, обеспечивающий успешные межличностные взаимодействия, способствующий социальной адаптированности и формирующий успех в тех сферах деятельности, которые требуют понимания себя и эмоционального прочувствования партнера, таких как воспитание и образование. Отсюда следует, что эмпатия – профессионально значимое личностное качество педагога.

Э.Ф. Зеер в классификации профессий также выделила это психологическое качество – эмпатию. Она определила его как одно из важнейших, профессионально значимых качеств педагога [16].

Е.Р. Овчаренко в своем докладе отмечает следующее: «Для современной Российской школы требуется не просто педагог-профессионал, но педагог, способный видеть, чувствовать, понимать ребенка. Гуманный педагог умеет не только говорить, но и слушать, слышать другого. Он способен к рефлексии и быстрым изменениям своего поведения с учетом изменений, происходящих в ребенке. Такой педагог может постоянно воспитывать и проявлять определенные гуманные качества личности» [30].

Педагог, который способен на искреннее и открытое проявление чувства любви к ребенку, способен понять его, прочувствовать, принять его со всеми его индивидуальными и психологическими особенностями-эмпатийный педагог. Это означает, что такой специалист может ставить профессионально значимые цели, достигать их, при необходимости корректировать, быть тактиком и стратегом в своей профессиональной деятельности, учитывать потребности, возможности и мотивы партнера по общению, достигать совместных результатов [30].

Делая анализ педагогической литературы, можно сделать вывод, что даже многие опытные педагоги с большим практическим стажем не имеют развитой эмпатии, либо она слабо развита.

Педагоги со слабо развитой эмпатией могут вести себя бестактно относительно ребенка, не вникнув в проблему, могут наказывать. Им сложно поставить себя на место ученика. Либо понимание демонстрируется в следующей форме: «У меня тоже были такие неприятности, но я вела себя совершенно по-другому» или «Я понимаю, что у тебя не все в порядке».

Аналогичные виды понимания, которые мы можем предложить другим или получаем сами, это – «...оценивающее понимание с внешней позиции. Но когда кто-то понимает, как чувствуется или видится мне, без желания анализировать или судить меня, тогда я смогу «расцвести» и «расти» в этом климате» – призывает К. Роджерс» [35].

При общении с детьми нужно не только проявлять чувства, но и активно их обсуждать, поясняя их, формировать у ребенка свой собственный эмоциональный опыт. Задача педагога – всегда учитывать, что ребенок полноправный участник взаимодействия в социуме со своими чувствами и страхами. Принять ребенка с его мировоззрением, психологическими реакциями на те, или иные события, поведенческими и эмоциональными особенностями – прямой путь к установлению с ребенком доверительных отношений.

Примечательны результаты исследований К. Роджерса в образовательной среде на предмет значения проявления эмпатии в процессах воспитания и обучения. В исследованиях было задействовано около 600 преподавателей и более 10000 учащихся. Сравнивались результаты двух групп педагогов. Первая группа – педагоги, проявляющие повышенную эмпатию к своим подопечным, вторая группа – так называемые «традиционные» педагоги и их ученики. Так вот первая группа педагогов и учащихся в сравнении со второй имела следующие результаты у своих подопечных:

- более выраженная «Я-концепция», позитивное самоуважение;
- более высокие результаты обучения;
- меньше проблем с дисциплиной;
- снижение фактов вандализма;
- рост уровня мышления, легкость его проявления;
- повышение творческих проявлений;
- высокий IQ;
- снижение всех видов агрессивных проявлений;
- уменьшение количества прогулов.

Даже если опираться на это единственное исследование, становится очевидным, что эмпатия необходимая составляющая личностных и профессиональных качеств педагога и ее развитие одна из основных проблем в организации процессов обучения и воспитания [19].

Безусловно, проявление эмпатии действенно только в том случае, если объект ее проявления в курсе, что он слышим, понимаем, прочувствован.

Чтобы выяснить, присутствует ли процесс эмпатии в образовательном процессе, достаточно обратить внимание на обратную связь в процессе общения педагога с детьми. Педагог, имеющий качество эмпатии без труда получит обратную эмоциональную связь, поймет психологический настрой учебного коллектива, своевременно заметит выключение отдельных детей из образовательного процесса и тому подобное [34].

Педагог – эмпат:

- обращается к ребенку только по имени, потому что когда к нам обращаются по имени, это всегда мотивирует к общению;
- включен в эмоции ребенка;
- активный слушатель;
- отражает, вербализируя эмоции;
- обеспечит психологическую позитивную поддержку.

Основное направление развития эмпатийных качеств у педагога – это способность в любой ситуации трансформировать себя на место ребенка и проанализировать испытываемую гамму чувств собственной реакции. При актуализации или развитии эмпатийных свойств педагога работа идет по алгоритму:

- чувствовать происходящее с ребенком;
- способность проанализировать свои чувства;
- истолковать и предсказать дальнейшее поведение ученика в сложившейся ситуации;
- оказать максимальную поддержку ребенку.

Эмоционально-чувственная сфера определяет особенность поведения ребенка в той или иной ситуации. Сопереживание детям, мотивирование, поддержка и понимание их чувств, безусловно, способствуют успеху совместной работы учителя и ученика. Взаимодействие учащихся с педагогом это обязательно двусторонний процесс и эмпатийные качества здесь нужны не только педагогу. Поэтому развивать эмпатию у учащихся также немаловажный процесс.

Как правило, развитию эмпатии у школьника сопутствует создание педагогических условий в следующих направлениях:

- обеспечение развивающей среды,
- осуществление совместных действий учителя и учеников.

Каждый педагог в своей работе должен знать и уметь применять алгоритм развития эмпатии у учащихся:

- освоение ситуации сочувствия – констатации – «язык эмоций», фиксирование на эмоциональных состояниях других и их распознавание;
- освоение ситуации сочувствия – переживания – «язык чувств»;
- освоение ситуации сочувствия – действия – оказание действенной помощи;
- работа над освоением ситуации сострадания – искренняя радость успехам и достижениям другого [15].

Таким образом, мы видим, важность и значимость проявления и развития такого профессионального и личностного качества педагога как эмпатия. Эмпатийные качества педагога на сегодняшний день определяют его как профессионала. Он должен понимать личность и чувства ребенка в период взаимодействия, иметь возможность оценить события с позиции ребенка и его эмоциональных ощущений. Безусловно, это не просто, но это мотивирует педагога к саморазвитию и личностному и профессиональному росту, поиску свежих ресурсов в своем педагогическом и эмоциональном развитии.

Итак, мы выяснили, что эмпатия в современном личностном и профессиональном саморазвитии педагога занимает основополагающее место. Поскольку педагог это в первую очередь организатор и действующее лицо учебно-воспитательного процесса, развитие эмпатии до уровня профессионально значимых качеств становится его профессиональной задачей, то есть он должен сознательно повышать и использовать это качество для своей профессиональной деятельности.

### **1.3 Актуальность проявления эмпатийных качеств в современной педагогике**

Динамичные и порой неоднозначные изменения в современном обществе, безусловно, оказывают влияние на социум в целом и на детей и школу в частности. Общество постоянно выставляет все новые и новые

запросы и школа, а это в первую очередь педагогическое сообщество и дети, также, нарастающими темпами должно следовать за потребностями сегодняшнего дня. Современный вектор развития педагогики имеет гуманистическую направленность, с ориентацией на личностный подход в организации образовательного процесса и воспитания эмоционально здоровой личности [11].

Успех деятельности педагога существенно зависит от сформированности у него профессионально-значимых и личностных качеств. Одно из этих качеств – успешная коммуникативная способность в работе с детьми. У каждого человека развитость этого качества абсолютно индивидуальна. Эмпатия является тем нравственным качеством педагога, которое способствует развитию профессионального коммуникативного ресурса при взаимодействии с детьми. У людей с развитым эмпатическим качеством лучше выстраивается межличностное взаимодействие с учениками, выше профессиональные успехи, а также достойный уровень личностного роста. Востребованность сегодняшнего дня именно в эмпатийных качествах личности в процессе воспитательно-образовательного маршрута трудно переоценить. Все нарастающий ритм современного общества вовлекает в себя и детей и взрослых, порождая дефицит качественного общения, теплоты взаимоотношений, поверхностность выражения позитивных эмоций и, как следствие, одиночество среди огромного количества людей и безразличие. Тем актуальнее становится проявление эмпатийных качеств, способность к сопереживанию, пониманию, сочувствию среди педагогов, психологов и многих других специалистов помогающих профессий.

Рассмотрим более подробно актуальность эмпатийных качеств в профессиональной педагогической среде.

В категории профессий «человек–человек» эмоциональное здоровье является одним из основных условий успеха и состоятельности в профессии. Безусловно, для профессий педагогической сферы, это также очень важно,

так как учителя, воспитатели, педагоги-психологи, социальные педагоги и другие работники этой сферы работают в плотном взаимодействии с обучающимися и воспитанниками и оказывают на них огромное влияние [23]. Излишне говорить, что психическое благополучие педагогов, одно из важнейших условий их профессиональной деятельности. Как уже говорилось выше, работа педагогических работников в современной действительности связана с высокой эмоциональной напряженностью условий профессиональной деятельности и несет на себе нагрузку большой ответственности за физическое, психическое, интеллектуальное и морально-нравственное развитие ребенка. Безусловно, такие нагрузки очень часто способствуют развитию профессионального выгорания [1, 28].

Сам термин «эмоциональное выгорание» появился и стал изучаться сравнительно недавно, на протяжении последних двух десятилетий. На сегодняшний день можно выделить основной подход специалистов к этой теме: под профессиональным выгоранием понимается дефицит психического, физического и когнитивного ресурса в профессиональной деятельности. Изучением этого вопроса занимались многие современные исследователи: А.А. Бодалев, Ю.А. Менджерицкая, В.В. Бойко, Т.А. Шилова, А.М. Тютченко, А.К. Акименко, Е.В. Шерягина, А.А. Мишин и другие [3].

Сопутствующие компоненты профессионального выгорания: психическое и физическое истощение, снижение результатов трудовой деятельности, обесценивание собственных достижений. К. Маслач также в своих исследованиях темы профессионального выгорания говорит о трех различных, но, тем не менее, связанных между собой составляющих: снижение эмоционального ресурса; равнодушное, склоняющееся к негативному, отстраненное отношение к социуму; снижение самооценки и обесценивание своих достижений.

А.В. Маркова характеризует работу педагогов как сопряженную с информационными перегрузками, в результате которых у учителя снижен психофизический и когнитивный ресурс для решения профессиональных

задач, нет возможности действовать своевременно и компетентно при растущей ответственности за результат [41]. Деперсонализация, как обязательный спутник профессионального выгорания, с одной стороны, приводит работника к равнодушно-циничному отношению к работе, с другой стороны, способствует самоизоляции работника от социума, приводя к одиночеству и депрессивным состояниям, вкупе с психовегетативными и психосоматическими нарушениями.

На сегодняшний день многие специалисты занимаются исследованием особенностей организационной и содержательной стороны работы учителей, совместно с профессионально-личностными качествами педагогов, чтобы вывести формулу достижения эффективного результата в воспитательно-образовательной деятельности. Поэтому выявление взаимосвязи в работах вышеназванных исследователей между профессиональным выгоранием и эмпатией, является на сегодняшний день одним из актуальных и важных вопросов в педагогической деятельности. Разработка этой темы позволяет очертить оптимальный перечень условий профессиональной деятельности учителей, помогая тем самым профессиональному росту педагогических работников и развитию их личностных качеств.

Эмпатия, как уже говорилось выше, одно из профессионально-значимых качеств педагогического работника. Способность к отзывчивости, вниманию, сопереживанию, поддержке к другим людям, ученикам характеризует эмпатичного педагога и говорит о развитости его личностных гуманистических морально-нравственных ценностях [10]. Такой педагог достигает, как правило, серьезных профессиональных высот. Эмпатия – ведущий компонент личностного роста и в развития морально-нравственных ценностей. Эмпатия способствует взаимодействию человека с социумом, помогает избежать одиночества. Таким образом, мы можем отметить, что данное профессиональное качество – эмпатия, оказывает влияние не только на профессиональную деятельность специалистов категории «человек–

человек», но и на профилактику профессионального выгорания и на личностное здоровье [29].

Педагогическая деятельность невозможна без взаимодействия с учениками. В процессе взаимодействия со своими подопечными педагогический работник способен оказывать колоссальное влияние на внутренний мир ребенка, на его поведение, на психоэмоциональное состояние ученика. При правильном подходе педагог мотивирует ребенка на саморазвитие, актуализирует его сильные стороны, оказывает поддержку слабым [22].

Современные исследования педагогического взаимодействия определяют, что эмпатия – наиболее значимое профессионально-личностное качество педагога. Проводя исследования педагогического взаимодействия, специалисты выяснили, что эмпатия является своего рода катализатором продуктивных методов взаимодействия сторон образовательно-воспитательного процесса. Н.Н. Обозов, Я.Л. Коломинский выделяют в педагогическом взаимодействии следующие компоненты: когнитивный, аффективный, поведенческий. В.А. Петровский предлагает трактовать педагогическое взаимодействие как понимание и принятие личности, М.М. Бахтин также считает, что оно реализуется при диалогическом подходе. Все, вышеперечисленные подходы невозможны без проявления эмпатийных качеств. И совершенно очевидно, что эффективность процесса педагогического взаимодействия полностью зависит от профессиональных и личностных качеств педагога.

Е.А. Климов, Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова исследовали влияние личностных качеств педагога, их развитость, на профессиональную деятельность педагогических работников. Проявление эмпатийных качеств способствует формированию эмоциональной отзывчивости, пронизательности, рефлексивности в педагогической среде [25].

А.А. Реан, Е.В. Коротаева утверждают в своих работах, что личностные качества педагога раскрываются в педагогическом взаимодействии, а

эмпатические формы взаимодействия выводят специалиста на качественно новый профессиональный уровень. Таким образом, можно сделать вывод, что развитые эмпатийные качества педагога не только способствуют его личностному росту и морально-нравственному развитию, но и росту в профессиональной деятельности, повышая способность к качественному взаимодействию с учащимися и получая от этого более высокие мотивирующие результаты.

Как уже говорилось выше, воспитательно-образовательный процесс – это непрерывное общение учителя и ученика. Результат этого общения – эффективное сотрудничество в обучении и воспитании. Успешное взаимодействие учитель-ученик основано на личностных качествах учителя, а именно: тактичность, внимательное отношение к детям, поддержка. То есть, эмпатия является профессионально значимым личностным качеством педагога и выражается через желание поставить себя на место ребенка, постараться понять его мотивы, через способность сопереживать и сочувствовать, понимать ребенка. В данном случае можно говорить о важности эмпатии в реализации индивидуального подхода в педагогической деятельности.

Современное общество развивается очень динамично, активно вовлекая в этот процесс и задачи образовательно-воспитательного процесса. Если мы будем говорить о реализации компетентного подхода в педагогическом процессе, то общение – эффективный ресурс профессионализма учителя и успешности его профессиональной деятельности. Компетентный подход предлагает педагогу организовать обучающий процесс таким образом, чтобы мотивировать ребенка на поиск решения, искать нестандартные подходы, обсуждать различные варианты достижения целей. Выполнение таких задач невозможно без индивидуального подхода к учащимся, с учетом всех их особенностей. Реализация индивидуального подхода требует от педагога развитой эмпатии.

Педагогическая эмпатия – умение поставить себя на место ученика, почувствовать его переживания, страхи, мотивы. Эмпатийный педагог может получить большое количество информации анализируя жесты, мимику, разговор ребенка, его внешний вид и взаимодействие с одноклассниками [28]. Внимательно присматриваясь к ребенку можно составить его психологический портрет, который позволит прогнозировать его поступки и профессионально на них реагировать. Проявление педагогом эмпатийных качеств позволяет выстроить с учениками взаимопонимание, что для детей в образовательном процессе особенно важно [32]. Эмпатийный педагог обратит внимание как идет адаптация у новичков, что происходит с проблемными детьми, не упустит из внимания все нюансы освоения новой темы, вовремя заметит зачатки буллинга или иных социальных процессов в детском коллективе. Эмпатийный педагог легко выстраивает взаимодействие с каждым ребенком и родителем [36, 37]. Такому учителю ребенок доверит свои проблемы, а также выдаст максимально возможный результат обучения, чего трудно добиться учителю, не обладающему эмпатийными качествами, либо они на низком уровне. Итак, мы видим, что успешная педагогическая деятельность на современном этапе развития образования напрямую связана с реализацией индивидуального подхода к ученику, который, в свою очередь, требует развитых эмпатийных качеств для формирования взаимопонимания между учителем и учеником. Низкий уровень проявления эмпатийных качеств педагогом не позволит ему добиться хороших результатов в учебно-воспитательном процессе, пользоваться доверием у учеников, существенно влиять на развитие детей.

Мы выяснили, что сформированность такого базового качества, как эмпатия, либо ее отсутствие у педагога, может оказывать влияние не только на профессиональную деятельность, но и на профилактику профессионального выгорания, на личностное здоровье, на выстраивание взаимоотношений, способствует пониманию других людей, способствует реализации индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе и

многое другое. Это еще раз подчеркивает актуальность и значимость исследуемой нами темы.

### Выводы по первой главе

Изучение литературы по теме «Эмпатия как профессионально-важное качество педагога» демонстрирует, что зарубежные и отечественные исследователи эмпатии дают много определений этого термина. Но все они едины во мнении, что эмпатия необходимая составляющая успешного процесса межличностного взаимодействия. Людям, владеющими эмпатическими качествами, гораздо легче устанавливать контакты и решать вопросы в позитивном ключе. Люди эмпатического склада эффективнее могут оказывать помощь и вступать в контакт.

Изучением темы эмпатии в той или иной степени занимались многие исследователи в Америке, Европе, а также наши соотечественники: Т. Липпс, Э. Титченер, К. Роджерс, З. Фрейд, Дж. Иган, Е.П. Ильин, М.Г. Ярошевский, С.Л. Рубинштейн, В.В. Бойко, В.А. Лабунская, А. Макеева, М.А. Пономарева, Д. Корягина, Ю.А. Менджерицкая, Т.П. Гаврилова, Е.Р. Овчаренко, И.М. Юсупов и многие другие. Все они дают различные определения понятия эмпатия, но, несмотря на это, все они отмечают, что эмпатия незаменимая составляющая межличностного контакта. Эмпатия помогает выстроить взаимодействие, проанализировать поведение оппонента, корректировать уже установленные взаимоотношения.

Исследователями выделены основные виды эмпатии: эмоциональная, когнитивная, предикативная, кратковременная и долговременная, личностная и ситуационная, просоциальная и эгоцентрическая, сочувствие, сопереживание. А также три уровня эмпатии: низкий, средний, высокий. Определены функции эмпатии: эмоциональные, когнитивные, поведенческие.

Эмпатийные качества педагога на сегодняшний день определяют его как профессионала. Он должен понимать личность и чувства ребенка в

период взаимодействия, иметь возможность оценить события с позиции ребенка и его эмоциональных ощущений. Безусловно, это не просто, но это мотивирует педагога к саморазвитию и личностному и профессиональному росту, поиску свежих ресурсов в своем педагогическом и эмоциональном развитии.

Также мы выяснили, что эмпатия в современном личностном и профессиональном саморазвитии педагога занимает основополагающее место. Поскольку педагог это в первую очередь организатор и действующее лицо учебно-воспитательного процесса, развитие эмпатии до уровня профессионально значимых качества становится его профессиональной задачей, то есть, он должен сознательно повышать и использовать это качество для своей профессиональной деятельности. Мы выяснили, что сформированность такого базового качества, как эмпатия, либо ее отсутствие у педагога, может оказывать влияние не только на профессиональную деятельность, но и на профилактику профессионального выгорания, на личностное здоровье, на выстраивание взаимоотношений, способствует пониманию других людей, способствует реализации индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе и многое другое. Это еще раз подчеркивает актуальность и значимость исследуемой нами темы.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование проявления и формирования эмпатии педагога**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Как уже было сказано выше, эмпатийные качества являются профессионально значимыми личностными качествами людей педагогической профессии. Способность педагога поставить себя на место ребенка, увидеть детские трудности его глазами, почувствовать его переживания, все это важные составляющие эмпатии, способствующие эффективному процессу взаимодействия в тандеме учитель – ученик.

Согласно цели и гипотезы нашего исследования перед нами стоят следующие эмпирические задачи:

- провести анализ теоретической литературы по исследуемой теме;
- провести диагностику выраженности эмпатийных качеств у педагогов;
- реализовать программу повышения уровня эмпатии педагогов;
- оценить уровень эффективности проведенных мероприятий по повышению эмпатийных качеств педагогов.

Исследование по теме «Значимость проявления и развития профессионально личностного качества педагога – эмпатии» проводилось в 2022 году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Южинская основная школа» (МБОУ «Южинская ОШ») д. Южино Колыванского района Новосибирской области. Всего в исследовании приняли участие 14 педагогов.

МБОУ «Южинская ОШ» учреждена Администрацией Колыванского района Новосибирской области. Тип образовательной организации: основная общеобразовательная школа. Органы управления школой: директор, заместитель директора по УВР, педагогический совет, управляющий совет школы, старший вожатый, руководители МО, методические объединения.

Школа реализует ФГОС начального и основного общего образования. Педагогический состав школы численностью 14 человек.

Методики эмпирического исследований уровня эмпатии педагогов.

Чтобы получить наиболее объективный результат исследования, было принято решение провести диагностику уровня эмпатии педагогов дважды: на первом – констатирующем этапе и на третьем – контрольном этапе. На втором – формирующем этапе, с работниками школы был проведен цикл теоретических занятий, тренингов и упражнений, направленных на развитие эмпатических и коммуникативных свойств личности, а также на значимость проявления этих качеств в педагогической деятельности.

Для проведения диагностических мероприятий 1-го и 3-го этапов исследования было принято решение использовать указанные ниже методики, наиболее достоверно, на наш взгляд, соответствующие задаче этой работы.

Методика «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и адаптированная Н. Эпштейном.

Методика предлагает оценить степень своего согласия/несогласия с приведенными в опроснике мини-ситуациями. В бланке опросника предлагается 25 суждений на различные темы закрытого типа, прямых и обратных. Методика помогает определить уровень развитости эмпатических качеств тестируемого и способность на эмоциональный отклик в целом.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» в обработке И.М. Юсупова, иногда ее еще называют экспресс диагностика эмпатии.

Методика предлагает 6 диагностических шкал эмпатии, отражающих отношение испытуемого к таким категориям людей как: родители, животные, старики, дети, герои произведений, незнакомые люди. Тест содержит 36 различных утверждений, предлагаемых испытуемому к оценке от 0 до 5. С помощью таблицы уровней эмпатии при подсчете баллов диагностируется степень выраженности эмпатии по каждой категории и в целом по тесту.

Методика диагностики эмпатических качеств В.В. Бойко направлен на диагностику оценки таких параметров как: способность к сопереживанию, умение понимать чувства и мысли другого человека. Параметры проявления эмпатии представленные в методике:

- рациональный канал эмпатии, характеризует направленность внимания, мышления и восприятия человека на понимание состояния другого человека, его трудностей;
- эмоциональный канал эмпатии отражает наличие способности к эмпатическому отклику;
- интуитивный канал эмпатии дает возможность человеку опираясь на подсознательный опыт предугадать поведение партнера;
- установки, способствующие/препятствующие проявлению эмпатии;
- проникающая способность в эмпатии;
- идентификация – способность поставить себя на место партнера в момент сопереживания.

Испытуемому предлагается 36 вопросов с возможностью положительного либо отрицательного ответа. При интерпретации результатов шкальные оценки помогают в определении основного показателя теста – эмпатии.

Принято решение проводить практическую часть исследования заданной темы в 3 этапа:

- констатирующий этап – первичная диагностика уровня проявления эмпатических качеств у учителей;
- формирующий этап эмпирического исследования – подбор мероприятий, позволяющих повысить компетентность испытуемых по заданной теме и реализация их на практике;
- контрольный этап эмпирического исследования – итоговое диагностическое тестирование, сравнительный анализ и оценка успешности реализуемой программы. Рекомендации по дальнейшему развитию эмпатических качеств.

## 2.2 Первичная диагностика уровня выраженности эмпатических качеств у педагогов

Проведение диагностики учителей на предмет определения уровня эмпатических способностей производилось с помощью трех методик:

- методика «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и адаптированная Н. Эпштейном;
- методика «Диагностика уровня эмпатии» в обработке И.М. Юсупова, иногда ее еще называют экспресс диагностика эмпатии;
- методика диагностики эмпатических способностей В.В. Бойко.

Диагностические мероприятия педагогического коллектива были начаты с методики «Шкала эмоционального отклика» под авторством А. Маграбяна (таблица 1). Методика предлагает оценить степень своего согласия/несогласия с приведенными в опроснике мини ситуациями. Каждый ответ оценивается от 1 до 4 баллов. В этой методике выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 82–90 баллов – очень высокий уровень;
- 63–81 балл – высокий уровень;
- 37–62 балла – нормальный уровень;
- 36–12 баллов – низкий уровень;
- 11 баллов и менее – очень низкий уровень.

Таблица 1 – Уровень выраженности эмпатии по методике А. Меграбяна (адаптирована Н. Эпштейном «Шкала эмоционального отклика»)

Респонденты	Уровень выраженности эмпатии				
	очень высокий	высокий	нормальный	низкий	очень низкий
Педагоги	-	2 (14%)	8 (58%)	2 (14%)	2 (14%)

Вторая методика, предложенная педагогам для диагностики уровня эмпатии – «Диагностика уровня эмпатии» в обработке И.М. Юсупова предлагает оценить 36 утверждений. При сумме:

- от 82 до 90 баллов у человека очень высокий уровень эмпатийности,
- от 63 до 81 балла – высокий уровень,
- от 37 до 62 баллов – средний уровень,
- от 12 до 36 баллов – низкий уровень,
- 11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатийности.

Эта методика также позволяет выявить степень проявленной испытуемыми откровенности (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень выраженности эмпатии по методике «Диагностика уровня эмпатии» в обработке И.М. Юсупова

Респонденты	Уровень выраженности эмпатии				
	очень высокий	высокий	нормальный	низкий	очень низкий
Педагоги	-	2 (14%)	8 (58%)	2 (14%)	2 (14%)

Методика диагностики эмпатических качеств В.В. Бойко направлен на диагностику оценки таких параметров как: способность к сопереживанию, умение понимать чувства и мысли другого человека. Методика позволяет произвести оценку качеств педагогов по следующим категориям:

- рациональный канал эмпатии;
- эмоциональный канал эмпатии;
- интуитивный канал эмпатии;
- установки, способствующие эмпатии;
- проникающая способность в эмпатии;
- идентификация в эмпатии.

Оценка по каждой шкале может быть в диапазоне от 0 до 6 баллов и показывать нам предпочтительность того или иного параметра в структуре эмпатии испытуемого (таблица 3). Всего в методике предлагается 29 утверждений с вариантами ответов «да» и «нет». Суммарный показатель

теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. По предварительным данным В.В. Бойко, можно считать:

- 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии;
- 29–22 – средний;
- 21–15 – заниженный;
- менее 14 баллов – очень низкий.

Таблица 3 – Уровень выраженности эмпатии по методике В.В. Бойко

	Уровень выраженности эмпатии			
	очень высокий	средний	заниженный	очень низкий
Педагоги	1 (7%)	8 (58%)	3 (21%)	2 (14%)

Благодаря трем примененным в исследовании методикам удалось установить 4 человека в педагогическом коллективе которые имеют низкий либо очень низкий уровень проявления эмпатических качеств. Несмотря на то, что у остальных уровень в показателе нормальный, либо высокий, отказ от участия в программе повышения уровня эмпатии никто не высказал.

### **2.3 Реализация программы, направленной на повышение эмпатии педагогов**

Методическое обоснование и описание программы занятий с педагогами, направленной на развитие эмпатии и повышение значимости проявления эмпатических качеств в профессиональной деятельности.

В современном динамичном мире перед ребенком стоит много задач по развитию и формированию личности. Важную роль в этом процессе играет педагог, перед которым также огромное количество задач профессионального характера. Именно поэтому так важен процесс взаимопонимания и взаимодействия. Одна из важнейших составляющих этого процесса развитое профессионально личностное качество – эмпатия.

Люди, которым присуще это качество не испытывают трудностей в процессах коммуникации, им не сложно понять другого человека, установить с ним доверительные отношения, при общем взаимодействии добиваться хороших результатов. Как показывают исследования, не у всех педагогических работников это столь профессионально значимое качество развито. Очевидно, что это способствует многочисленным трудностям во взаимодействия с детьми в процессах реализации учебно-воспитательных мероприятий. И напротив, педагог с хорошо развитыми эмпатийными качествами, легко подбирает ключик к любому участнику образовательного процесса, способен понять его трудности, оказать своевременную поддержку.

Исследованию эмпатии посвящено множество работ известных ученых на протяжении последнего столетия. В современном мире высоких скоростей и технологий, когда и дети и взрослые все больше в мире онлайн, процесс грамотного выстраивания коммуникативных отношений становится все более актуальным. И актуальность феномена эмпатии как никогда востребована, особенно в области педагогики, где мы имеем дело с формирующейся личностью. И конечно, на этом этапе онтогенеза ребенка очень важно чтобы рядом был педагог с развитыми эмпатийными качествами.

Значимость обладания педагогом развитым качеством эмпатии переоценить невозможно. Именно поэтому большинство программ, тренингов, упражнений и других мероприятий по развитию эмпатийных качеств находит отклик у большинства педагогов.

Цель тренировочного цикла занятий – повышение эмпатических качеств педагогов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации.

Задачи:

– создание располагающей психологической обстановки;

- научить педагогов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- обучение распознавать эмоции свои и собеседника, развивать способности управления своими эмоциями;
- развивать навыки сочувствия и сопереживания;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента.

Принципы участия в обучающей программе:

- принцип добровольного участия,
- принцип системности,
- принцип конфиденциальности,
- принцип «сейчас и здесь»,
- принцип обратной связи,
- принцип согласованности эмоционального и интеллектуального обучения.

Используемые приемы обучения: игровые упражнения, релаксация, групповая дискуссия, ознакомительные лекции, ролевые игры, моделирование ситуаций взаимодействия.

Целевая аудитория: цикл занятий предназначен для работников педагогической сферы.

Условия реализации:

- разработанная программа разработана на 12 недель, предполагает 4 мини-лекции и 20 занятий практических;
- форма работы: групповая;
- численность: 14 человек;
- частота встреч: 2 раза в неделю;
- необходимые материалы: средства для ароматерапии, принадлежности для рисования, бумага, ручки, мячи, свободное изолированное помещение, видеотехника.

Ожидаемые результаты:

- научить педагогов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- научить распознавать эмоции свои и собеседника, развить способности управления своими эмоциями;
- развить навыки сочувствия и сопереживания, проявления эмпатии;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента;
- создание комфортной психологической среды.

Первый этап работы – теоретическое знакомство с методиками, направленными на развитие эмпатии у педагогов, как профессионально важного качества.

Как мы уже выяснили ранее, современное общество придает большое значение профессионально-личностным качествам педагога. Современные образовательные стандарты требуют от педагога одновременно с процессом образования детей уделять внимание формированию их внутреннего мира, с учетом их особенностей когнитивного, физического и эмоционального плана. Успех в осуществлении этих задач напрямую зависит от уровня эмоциональной культуры самого педагога. Уровень развития эмоциональной гибкости и стабильности, а также эмпатия – основные показатели эмоциональной культуры. Наличие эмоционального опыта позволяет педагогу идентифицировать аффективное состояние ребенка путем собственных эмоциональных состояний и переносов. Умение отражать чувства ребенка, принять их, не смешивая со своими эмоциями, способность к сопереживанию и поддержке – это и есть педагогическая эмпатия. Базовые составляющие этого понятия – эмоциональный отклик, анализ и рациональное восприятие происходящего. И, конечно же, как и всякая эмоциональная составляющая нашей личности, эмпатия может формироваться и совершенствоваться, но и обратный процесс тоже не

исключение. Рассмотрим позитивный вариант развития событий. Как мы уже выяснили, развитие эмпатии это составляющая эмоциональной культуры педагога. Помочь в формировании эмпатии, расширить спектр знаний и навыков в этом направлении может помочь психолог, такие специалисты есть практически в каждом образовательном учреждении.

Формирование у педагогов образовательных учреждений понятия эмпатия, ее развитие, проходит по программе, состоящей из двух этапов:

- теоретическая часть, где педагоги могут ознакомиться с самим понятием, а также с важностью этого качества личности в процессе взаимодействия с детьми;
- практическая часть содержит в себе диагностику выраженности уровня эмпатических качеств, мероприятия по аутотренингу, направленные на поддержку психического состояния человека, обучающие занятия, формирующие навыки решения ситуаций, нуждающихся в эмпатических проявлениях.

Формы и техники повышения эмпатических способностей достаточно разнообразны и в каких-то случаях индивидуальны. Разберем наиболее общие из них. Чтобы педагог мог заняться повышением своих эмпатических способностей, он как минимум должен быть здоров физически и эмоционально. Ни для кого не секрет, что в нашем динамичном мире, а также в профессии связанной с постоянным коммуникативным процессом человек может испытывать колоссальные перегрузки и профессиональное и эмоциональное выгорание. Что может помочь предотвратить эти процессы?

Современные ученые предлагают целый спектр методик для восстановления и поддержания психоэмоционального равновесия.

И первая из них, это аутотренинг – техника самовнушения при максимальном мышечном расслаблении. Методику разработал И. Шульц, немецкий ученый. Процесс аутотренинга предполагает визуализацию приятных, расслабляющих образов для трансформации расслабления из мышц в сознание. Как и в любом тренинге результат требует регулярности,

все остальное, время, место, способ и частота применения все сугубо индивидуально.

Следующая методика психоэмоционального равновесия, позволяющая восстановить энергетический баланс – медитация. Техник также много, предпочтения индивидуальны, регулярность применения позволит достичь хорошего эффекта. По мнению А.В. Печкаревой, «без какого-либо напряжения, не прилагая никаких видимых усилий, возникает ощущение, что Вы стоите на возвышении, с которого можете ясно и четко видеть всё происходящее, осознавать, что для Вас является по-настоящему важным и сохранять спокойствие в трудной ситуации» [31].

Хороший эффект для снятия психофизического напряжения дает курс массажа, как классического, либо какого-то другого расслабляющего массажа, так и самомассаж в области головы и шейно-воротниковой зоны.

Физическая активность, еще один способ борьбы со стрессовыми ситуациями. Эффективны аэробные упражнения, бег, плавание и многие другие. Любая физическая нагрузка, если она доставляет положительные результаты подойдет. Все остальное индивидуально.

Оздоровительный и тонизирующий эффект ходьбы известен всем, пожалуй, самый простой и доступный способ отрегулировать психоэмоциональное состояние.

Пользу дыхательных упражнений переоценить невозможно. Это то, что может помочь незамедлительно, здесь и сейчас. Ровное, глубокое, медленное дыхание с помощью диафрагмы дает успокаивающий эффект, помогает снять напряжение.

Необыкновенный эффект для снятия психоэмоционального напряжения могут дать прогулки по лесопарковой зоне, приемы ароматерапии, всевозможные виды арт-терапии.

Какую бы методику мы не использовали для достижения психоэмоциональной стабильности важно, чтобы она была нам по душе и регулярность применения.

Возвращаясь к вопросу о методиках, помогающих в развитии эмпатии личностного и профессионально значимого качества педагога, мы узнали, что развитие эмоциональной культуры и коммуникационные навыки имеют тесную связь. Для выработки этого качества желательны:

- настрой на диалог;
- безоговорочная возможность каждого иметь свое мнение, свой взгляд;
- все составляющие активного слушания;
- умение поставить себя на место другого;
- способность к сопереживанию.

Таким образом, предрасположенность к ведению диалога, во многом помогает становлению профессионально значимого и личностного качества педагога – эмпатии.

Методы диалогового общения и активного слушания располагают набором эмоционально-интеллектуальных приемов, которые могут помочь развитию профессионально значимого качества педагога – эмпатии. Рассмотрим некоторые из них:

- «имя собственное» – при диалоге с оппонентом по возможности называть его по имени, это помогает установить доверительные отношения;
- «зеркало» или «эхо», прием повторения последних фраз собеседника с незначительной перестановкой слов без искажения смысла помогает участникам диалога лучше осмыслить сказанное и способствует налаживанию взаимопонимания;
- подбадривания и заверения – прием подтверждения педагогом факта безоценочного принятия мнения собеседника, его чувств («приятно слышать», «да, я Вас понимаю» и так далее чаще всего прием используется при знакомстве или в начале диалога для установления контакта);

- идентификация – способ понимания с помощью постановки себя на место другого человека, чтобы вникнуть в его состояние, чувства, мотивы;
- резюмирование – прием, когда проговариваются итоги основных высказываний оппонента, это дает возможность проверить правильность понимания хода разговора;
- когнитивная интерпретация – раскрытие того, что хотел бы выразить оппонент, но не может по причине неосознанности своих чувств (это возможно только при стабильном психологическом контакте);
- проясняющие вопросы – обращение к оппоненту за уточнением либо побуждение к продолжению диалога («уточни этот момент», «не повторишь ли ты еще раз?») и так далее);
- самораскрытие – демонстрация, что другим подобные ситуации тоже знакомы, без оценок и поучений. Подчеркивает идентичность чувств и значений;
- эмоциональный отклик – регулирует процесс общения, выражается в мимике, в речи, отражает непосредственные переживания ситуации;
- личный контакт – может проявляться в разных формах: физический – прикосновения, визуальный – с помощью взгляда, пластический – выражен жестом, вербальный – с использованием речи, предметно-действенным – средством взаимодействия является предмет или действие. Наиболее продуктивным считается взгляд, сосредоточенный на лице, глаза в глаза;
- положительное подкрепление – подчеркивает достоинства личности, его действий, его результатов. Способ воздействия на человека с целью демонстрации его успехов, результатов. Мимическое подкрепление-улыбка, ободряющий взгляд, пластическое подкрепление-дружеский жест, взмах руки, тактильное – поглаживание, вербальное – комплимент, одобрение, предметное подкрепление – сувенир, цветы,

подарок, действенное подкрепление – уступка, либо предложение чего-либо.

Юмор и шутки подчеркивают позитивное расположение к человеку, способствуют снятию напряжения. Неформальный прием проявления эмпатии. Юмористические приемы – двойное толкование, ирония и так далее.

Все эти приемы применяются в разработке занятий для повышения и развития эмпатийных качеств педагогов, способствуют формированию эмоциональной культуры педагога, повышают компетентность в процессах выстраивания общения, помогают выработать навыки межличностного взаимодействия.

Социально-психологический тренинг направлен на развитие значимого для педагогов качества эмпатия и дает возможность:

- приобрести психолого-педагогические знания и развить коммуникативные навыки;
- сформировать навыки искусства общения;
- настроится на общение;
- выработать способности к интроспекции, к пониманию других людей через эмпатию;
- сформировать систему ценностей в отношении себя и других.

Программа должна быть составлена с учетом имеющихся принципов психологического тренинга [38]. Наиболее применимые элементы тренинга: ролевые игры, дискуссия, деловые игры.

В основе деловой игры всегда стоит проблемная ситуация. Моделирование реальных проблем – обязательная составляющая проблемной ситуации. Она должна быть максимально идентичной к сложившимся ситуациям, с которыми педагог чаще всего сталкивается в своей работе.

В деловой игре всегда присутствуют социальные и профессиональные роли, которые разыгрываются между игроками. Деловые игры позволяют оценить ситуацию, самого себя глазами партнера по сложившейся ситуации.

Дискуссия, как психологический прием по развитию эмпатических качеств, предлагает учащимся поиск истины; создает условия для открытого выражения ими своих мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки ее участников в процессе группового взаимодействия [20].

Перед началом занятий по повышению эмпатии, как профессионально значимого личностного качества педагога, рекомендуется провести диагностику уровня эмпатии.

Второй этап – практические занятия, направленные на развитие эмпатии у педагогов, как профессионально важного качества.

Первые занятия были посвящены знакомству, формированию благоприятного психологического микроклимата, обучению способам интроспекции, умению распознавать свои и чужие эмоции и чувства.

Следующие несколько занятий были направлены на развитие коммуникативных способностей, развития навыков психологической наблюдательности и активного слушания, развитие эмпатических качеств – сопереживания и сочувствия, профилактике профессионального выгорания. На заключительных занятиях работали над закреплением сформированных навыков, проводили персональные консультации, итоговую диагностику.

Все обучающие, теоретические и практические мероприятия, выстроены в форме взаимодействия с обязательной обратной связью.

План занятий, направленных на обучение и повышение у педагогов профессионально-важных эмпатийных качеств, показан в таблице 4.

Таблица 4 – План обучающих занятий с педагогами

Неделя занятия	Цель занятия	Поставленные задачи	Мероприятия
1 неделя (1 и 2 занятия)	Теоретическая подготовка, знакомство с темой занятий, включение в график занятий.	– знакомство с понятием «эмпатия», – навыки интроспекции, – развитие наблюдательности	«немного о себе», «палитра чувств», «узнай чувство», «тренируем наблюдательность»
2 неделя (3 и 4 занятия)	Включенность каждого участника в процесс, выработка навыков сопереживания, включенности в понимание состояния другого	– выработка умения считать невербальные знаки, – развитие навыков сопереживания	«проблема?» «молчание громче слов», «читаем чувства», «я понимаю...»
3 неделя (5, 6 занятия)	Рефлексия	– умение идентифицировать свои чувства, – ресурс и навык сопереживания, – развитие понимания своих эмоций	«сенсорное чтение», «Я сегодня цвета...» «Эмоциональная копилка»
4 неделя (7, 8 занятия)	Фиксация и понимание эмоций оппонента	– тренируем наблюдательность, – внимание к чувствам и переживаниям другого	«позитив и негатив», «обратная связь», «что в зеркале тебе моем»
5 неделя (9 и 10 занятия)	Эмпатичное слушание	– навык постановки себя на место другого, – умение вникнуть в ситуацию другого	«эмпатичное слушание», «стань другим», «я тебя понимаю»
6 неделя (11, 12 занятия)	Развитие и закрепление навыка вхождения в ситуацию другого	– умение поставить себя на место другого, – закрепление способностей распознавания своих эмоций и эмоций партнера	«меняю роль», «эхо эмоций», «выражение эмоций мультперсонажей»
7 неделя (13, 14 занятия)	Развитие коммуникативных навыков	– умение слушать и слышать собеседника, – коммуникативные интонации	«Одним словом, это...», «мне нравится, что ты...», «сочувствие=содействие»
8 неделя (15, 16 занятия)	Обучение невербальным коммуникативным навыкам	– невербальные сигналы, – коммуникативные установки	«пойми другого» «отражение чувств», «способы поддержки»
9 неделя (17, 18 занятия)	Профилактика профессионального выгорания	методики профилактики профессионального выгорания	«спасатель» Способы медитации
10 неделя (19, 20 занятия)	Закрепление полученных навыков, подведение итогов	закрепить полученные навыки,- установка на развитие эмпатии	«пойми меня», «цвет ощущений» «ребята, давайте жить дружно»

## 2.4 Оценка эффективности реализованной программы повышения эмпатии педагогов

Постобучающее диагностическое тестирование, сравнительный анализ и оценка успешности программы. Рекомендации по дальнейшему развитию эмпатических качеств.

Методика «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и адаптированная Н. Эпштейном (таблица 5, рисунок 1).

Таблица 5 – Уровень выраженности эмпатии по методике А. Меграбяна (адаптирована Н. Эпштейном) «Шкала эмоционального отклика»

Респонденты	Уровень выраженности эмпатии				
	очень высокий	высокий	нормальный	низкий	очень низкий
Педагоги (контрольный этап)	–	2 (14%)	10 (72%)	2 (14%)	–
Педагоги (констатирующий этап)	–	2 (14%)	8 (58%)	2 (14%)	2 (14%)
Динамика	–	0	+ 2 (14%)	0	– 2 (14%)

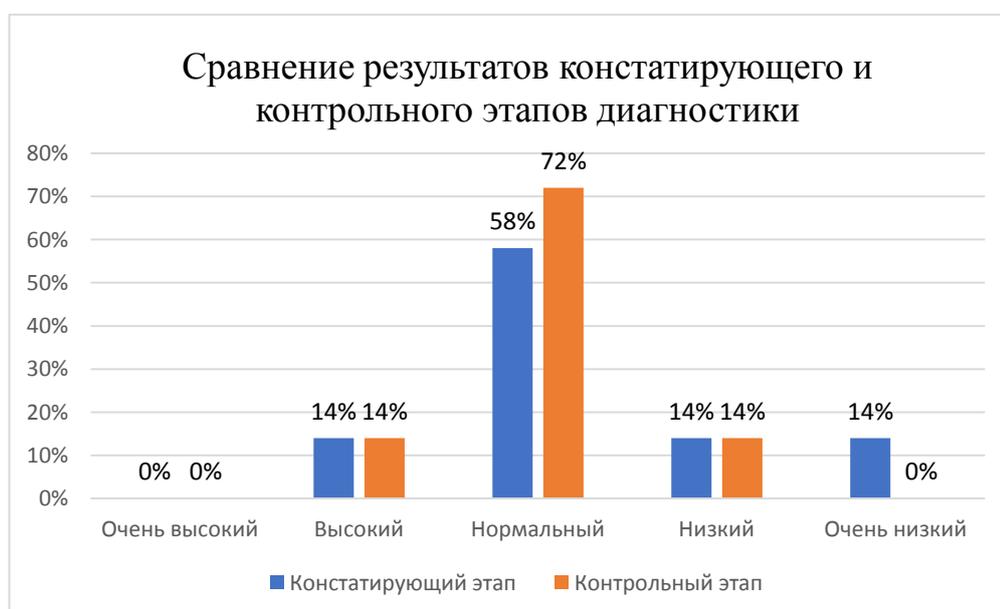


Рисунок 1 – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов диагностики

Методика «Диагностика уровня эмпатии» в обработке И.М. Юсупова (таблица 6, рисунок 2).

Таблица 6 – Уровень выраженности эмпатии по методике «Диагностика эмпатии» в обработке И.М. Юсупова

Респонденты	Уровень выраженности эмпатии				
	очень высокий	высокий	нормальный	низкий	очень низкий
Педагоги (контрольный этап)	–	2 (14%)	10 (72%)	2 (14%)	–
Педагоги (констатирующий этап)	–	2 (14%)	8 (58%)	2 (14%)	2 (14%)
Динамика	–	0	+ 2 (14%)	0	– 2 (14%)

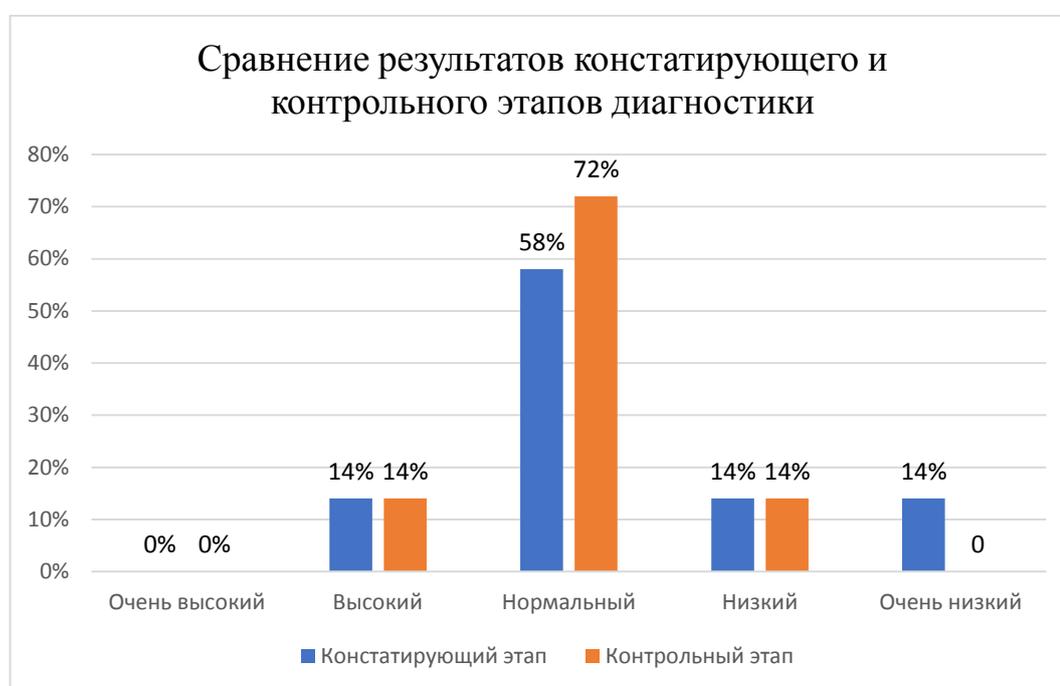


Рисунок 2 – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов диагностики

Методика диагностики эмпатических способностей В.В. Бойко (таблица 7, рисунок 3).

Таблица 7 – Уровень выраженности эмпатии по методике В.В. Бойко

Респонденты	Уровень выраженности эмпатии			
	очень высокий	средний	заниженный	очень низкий
Педагоги (контрольный этап)	1 (7%)	9 (65%)	3 (21%)	1 (7%)
Педагоги (констатирующий этап)	1 (7%)	8 (58%)	3 (21%)	2 (14%)
Динамика	0	+ 1 (7%)	0	- 1 (7%)



Рисунок 3 – Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов диагностики

Результаты контрольного тестирования продемонстрировали эффективность проведенных мероприятий. Уровень выраженности эмпатии повысился. При сравнении данных констатирующего и контрольного этапов к результатам по методике А. Меграбяна (адаптирована Н. Эпштейном), был применен U-критерий Манна–Уитни, который также подтвердил, что уровень выраженности эмпатийных качеств у педагогов на контрольном этапе исследования повысился ( $U=74,5$  при  $p<0,05$ ).

Многие испытуемые отмечали, что, при проявлениях свойств эмпатии, действительно легче идет процесс взаимодействия с детьми и результат получается гораздо лучше, чем ранее. Нужно еще отметить, что исследования проводились в конце учебного года и имели место быть

накопленная физическая и эмоциональная усталость, элементы профессионального выгорания. Также активность учебного процесса в конце года тоже накладывала свои отпечатки на ход исследования. Несмотря на все эти факторы, коллектив в целом остался доволен проделанной работой и полученными знаниями, и навыками. Большая часть испытуемых в своих рефлексивных отчетах в конце обучающей программы заявили о действительной значимости проявления и развития профессионально личностного качества – эмпатии, а результаты нашего исследования подтвердили это эмпирически. Обучающая программа по повышению и развитию профессионально значимого качества – эмпатии, получила одобрение у руководства образовательного учреждения и принята к дальнейшему применению.

Рекомендации по дальнейшему развитию эмпатийных качеств педагогов:

- эмпатийное слушание – умение слышать человека, одно из важнейших качеств педагога;
- индивидуальность в общении, обращение к ребенку только по имени, желательно на одном уровне глаз, тактильные прикосновения;
- найти возможность выслушать ребенка не перебивая, до конца;
- иметь возможность и желание посмотреть на события глазами собеседника;
- при взаимодействии с окружающими замечать помимо их речи также невербальные «высказывания» (жесты, мимика, позы);
- стараться замечать и интерпретировать чувства собеседника, коллеги, ребенка. Подтверждать свои выводы вопросами «что ты сейчас чувствуешь?»;
- общаться с детьми с помощью располагающих приемов (контакт глаз, ободрение, подбадривание, прикосновение, эмпатийное внимание, уважение, улыбка, позитивный настрой);

- постоянное саморазвитие в плане изучения своих чувств, эмоций, реакций, причин их вызывающих;
- использование методов профилактики профессионального выгорания.

### Выводы по второй главе

В современном динамичном мире перед ребенком стоит много задач по развитию и формированию личности. Важную роль в этом процессе играет педагог, перед которым также огромное количество задач профессионального характера. Именно поэтому так важен процесс взаимопонимания и взаимодействия. Одна из важнейших составляющих этого процесса развитое профессионально личностное качество – эмпатия.

Люди, которым присуще это качество не испытывают трудностей в процессах коммуникации, им не сложно понять другого человека, установить с ним доверительные отношения, при общем взаимодействии добиваться хороших результатов. Как показывают исследования, не у всех педагогических работников это столь значимое профессионально качество развито. Очевидно, что это способствует многочисленным трудностям во взаимодействия с детьми в процессах реализации учебно-воспитательных мероприятий. И напротив, педагог с хорошо развитыми эмпатийными качествами, легко подбирает ключик к любому участнику образовательного процесса, способен понять его трудности, оказать своевременную поддержку.

Чтобы результат эмпирического исследования был максимально результативным, было принято решение провести диагностику уровня эмпатии педагогов, участвующих в эксперименте, дважды, на первом – констатирующем этапе и на третьем – контрольном этапе исследования. На втором – формирующем этапе с работниками школы был проведен цикл теоретических занятий, тренингов и упражнений, направленных на развитие

эмпатических и коммуникативных свойств личности, а также на значимость проявления этих качеств в педагогической деятельности.

Для проведения диагностических мероприятий 1-го и 3-го этапов исследования было принято решение использовать следующие методики, наиболее достоверно, на наш взгляд, соответствующие задаче этой работы:

- «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и адаптированная Н. Эпштейном;
- методика «Диагностика эмпатии» в обработке И.М. Юсупова;
- методика диагностики эмпатических качеств В.В. Бойко.

На первом, констатирующем этапе фактически все три методики продублировали друг друга: 2 педагога с высоким уровнем эмпатических способностей; 10 человек с нормальным уровнем выраженности эмпатии и 2 с низким уровнем выраженности эмпатии. Методика диагностики эмпатических способностей В.В. Бойко определяет эти факторы более подробно: очень высокий – 1 человек; средний – 8; заниженный – 3; очень низкий – 2.

Формирующий этап эмпирического исследования ставил следующие задачи и цели:

- повышение эмпатических качеств педагогов при помощи обучения приемам коммуникации и распознавания невербальной информации;
- создание располагающей психологической обстановки;
- научить педагогов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- обучение распознавать эмоции свои и собеседника, развивать способности управления своими эмоциями;
- развивать навыки сочувствия и сопереживания;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента.

В ходе реализации разработанной программы удалось достичь следующих результатов:

- научить педагогов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- научить распознавать эмоции свои и собеседника, развить способности управления своими эмоциями;
- развить навыки сочувствия и сопереживания, проявления эмпатии;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента;
- создание комфортной психологической среды.

Контрольный этап эмпирического исследования показал, что уровень выраженности эмпатии вырос у всех участников контрольной выборки и к концу исследования имел следующий результат: очень высокий – 1 человек, средний – 9 человек, заниженный – 3 человека, очень низкий – 1 человек.

Результаты контрольного тестирования продемонстрировали эффективность проведенных мероприятий. Уровень выраженности эмпатии повысился. Многие испытуемые отмечали, что, при проявлениях свойств эмпатии, действительно легче идет процесс взаимодействия с детьми и результат получается гораздо лучше, чем ранее. Согласно рефлексивным отчетам, коллектив в целом остался удовлетворенным от проделанной работой, полученными знаниями и навыками. Большая часть испытуемых заявили о действительной значимости проявления и развития профессионально личностного качества – эмпатии, а результаты нашего исследования подтвердили это эмпирически. Обучающая программа по повышению и развитию профессионально значимого качества – эмпатии, получила одобрение у руководства образовательного учреждения и принята к дальнейшему применению. Также получены рекомендации по дальнейшему развитию эмпатийных качеств педагогов.

## Заключение

Изучение литературы по теме «Значимость проявления и развития профессионально личностного качества педагога – эмпатии» нам демонстрирует, что зарубежные и отечественные исследователи эмпатии дают много определений этого термина. Но все они едины во мнении, что эмпатия необходимая составляющая успешного процесса межличностного взаимодействия. Людям, владеющими эмпатическими качествами, гораздо легче устанавливать контакты и решать вопросы в позитивном ключе. Люди эмпатического склада эффективнее могут оказывать помощь и вступать в контакт.

Изучением темы эмпатии, в той или иной степени, занимались многие исследователи в Америке, Европе, а также наши соотечественники: Т. Липпс, Э. Титченер, К. Роджерс, З. Фрейд, Дж. Иган, Е.П. Ильин, М.Г. Ярошевский, С.Л. Рубинштейн, В.В. Бойко, В.А. Лабунская, А. Макеева, М.А. Пономарева, Д. Корягина, Ю.А. Менджерицкая, Т.П. Гаврилова, Е.Р. Овчаренко, И.М. Юсупов и многие другие.

Исследователями выделены основные виды эмпатии: эмоциональная, когнитивная, предикативная, кратковременная и долговременная, личностная и ситуационная, просоциальная и эгоцентрическая, сочувствие, сопереживание. А также три уровня эмпатии: низкий, средний, высокий. Определены функции эмпатии: эмоциональные, когнитивные, поведенческие.

Эмпатийные качества педагога на сегодняшний день определяют его как профессионала. Он должен понимать личность и чувства ребенка в период взаимодействия, иметь возможность оценить события с позиции ребенка и его эмоциональных ощущений. Безусловно, это не просто, но это мотивирует педагога к саморазвитию и личностному и профессиональному росту, поиску свежих ресурсов в своем педагогическом и эмоциональном развитии.

Итак, мы выяснили, что эмпатия в современном личностном и профессиональном саморазвитии педагога занимает основополагающее место. Поскольку педагог это в первую очередь организатор и действующее лицо учебно-воспитательного процесса, развитие эмпатии до уровня профессионально значимых качества становится его профессиональной задачей, то есть он должен сознательно повышать и использовать это качество для своей профессиональной деятельности.

В ходе исследования литературы по вопросу повышения эмпатии как профессионально значимого личностного качества педагога, определены конкретные психологические приемы, которые могут помочь педагогу развить свои эмпатические качества, а именно: идентификация, когнитивная интерпретация, резюмирование, «зеркало», «зеркало»—«эхо», «имя собственное», подбадривания и заверения, шутка и юмор, проясняющие вопросы, установление личного контакта, положительное подкрепление. Также было выявлено, что формированию высокого уровня эмпатии у педагогов способствует диагностика по определению у педагогов уровня развитости эмпатии и психологические тренинги, дающие возможность выработать компетентность в области коммуникации и сформировать навыки межличностного взаимодействия.

Чтобы проверить верность этого утверждения на практике, было проведено эмпирическое исследование по диагностике эмпатических способностей педагогов. Для того чтобы результат эмпирического исследования был максимально результативным было принято решение провести диагностику уровня эмпатии педагогов, участвующих в эксперименте, дважды, на первом – констатирующем этапе и на третьем – контрольном этапе исследования. На втором – формирующем этапе, с работниками школы был проведен цикл теоретических занятий, тренингов и упражнений, направленных на развитие эмпатических и коммуникативных свойств личности, а также на значимость проявления этих качеств в педагогической деятельности. Для проведения диагностических мероприятий

1-го и 3-го этапов исследования было принято решение использовать следующие методики, наиболее достоверно, на наш взгляд, соответствующие задаче этой работы:

- «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и адаптированная Н. Эпштейном;
- методика «Диагностика эмпатии» в обработке И.М. Юсупова;
- методика диагностики эмпатических качеств В.В. Бойко.

В ходе реализации разработанной программы, на втором, формирующем этапе эмпирического исследования удалось достичь следующих результатов:

- научить педагогов приемам самопомощи в стрессовых ситуациях и профилактике профессионального выгорания;
- научить распознавать эмоции свои и собеседника, развить способности управления своими эмоциями;
- развить навыки сочувствия и сопереживания, проявления эмпатии;
- формирование навыков психологической наблюдательности и активного слушания;
- развитие умения «считывать» невербальные знаки оппонента;
- создание комфортной психологической среды;
- на практике показать педагогам, что развитие эмпатийных качеств является профессионально значимым личностным ресурсом для успешной профессиональной деятельности.

Контрольный этап эмпирического исследования показал, что уровень выраженности эмпатии вырос у всех участников контрольной выборки и к концу исследования имел следующий результат: уровень выраженности эмпатии средний с 58 % от общего числа испытуемых поднялся до 65 %, а заниженный и очень низкий уровень выраженности эмпатии снизился с 35 % на констатирующем этапе до 28 % на контрольном этапе от общего числа испытуемых. Таким образом, мы видим, что даже за достаточно короткий срок можно добиться достаточно впечатляющего результата, занимаясь развитием своих личностных ресурсов. А это в сумме 14 % от общего числа

участников исследования, которые показали видимый результат повышения уровня выраженности своих эмпатийных способностей. Результаты контрольного тестирования продемонстрировали эффективность проведенных мероприятий. Уровень выраженности эмпатии повысился. Многие испытуемые отмечали, что при проявлениях свойств эмпатии, действительно, легче идет процесс взаимодействия с детьми и результат получается гораздо лучше, чем ранее. Согласно рефлексивным отчетам, которые были представлены педагогами в конце нашего исследования, коллектив в целом остался удовлетворен проделанной работой, полученными знаниями и навыками. Некоторые из участников взяли себе на заметку отдельные методики и упражнения для дальнейшего применения. Большая часть испытуемых заявили о действительной значимости проявления и развития профессионально личностного качества – эмпатии, а результаты нашего исследования подтвердили это эмпирически.

Исследованию эмпатии посвящено множество работ известных ученых на протяжении последнего столетия. В современном мире высоких скоростей и технологий, когда и дети, и взрослые все больше в мире онлайн, процесс грамотного выстраивания коммуникативных отношений становится все более актуальным. И актуальность феномена эмпатии как никогда востребована, особенно в области педагогики, где мы имеем дело с формирующейся личностью. И конечно, на этом этапе онтогенеза ребенка очень важно, чтобы рядом был педагог с развитыми эмпатийными качествами.

Значимость обладания педагогом развитым качеством эмпатии переоценить невозможно. Именно поэтому большинство программ, тренингов, упражнений и других мероприятий по развитию эмпатийных качеств находит отклик у большинства педагогов.

Таким образом, подводя итог проделанной работы, целью которой было изучение проявления и развития профессионально личностного качества педагога – эмпатии, мы можем подтвердить нашу гипотезу

исследования, что при помощи специально разработанной обучающей программы, направленной на межличностное взаимодействие и невербальную коммуникацию, можно повысить уровень личностных и профессионально значимых для педагога эмпатийных качеств. В ходе нашего исследования мы выполнили все поставленные задачи: проанализировали теоретические подходы в изучении эмпатии, на практике применили методы развития эмпатических способностей педагогов, помогли педагогам в обучении и реализации способов развития и повышения уровня эмпатии, оценили эффективность проведенных мероприятий. Таким образом, можно утверждать, что эмпатия является очень значимым профессионально личностным качеством педагога, от которого зависит успешность профессиональной деятельности, выстраивание коммуникативных отношений ученик – учитель, рост личностных ресурсов человека, состоятельность в профессии.

## Список используемой литературы и используемых источников

1. Алехин А. Н. Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии: монография / А. Н. Алехин, А. В. Курпатов. Москва : Олма Медиа Групп, 2007. 384 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология: учеб. пособие / Г. М. Андреева. М. : Аспект-Пресс, 2016. 363 с.
3. Астафурова Н. Г. Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у лиц с высоким творческим потенциалом / Н. Г. Астафурова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 2. С.84–85.
4. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Психология личности» (раздел «Теории личности»). Учебное пособие: в 2 ч. Ч. 1 / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. М. : Директ-Медиа, 2014. 164 с.
5. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной психологии / А. Г. Басова // Молодой ученый. 2012. № 8. С. 254–256.
6. Басова А. Г. Формирование эмпатии / А. Г. Басова // Молодой ученый. 2013. №5. С. 631–633.
7. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. М. : Просвещение, 1982. 365с.
8. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография / В. В. Бойко. М. : Филинь, 1996. 472 с.
9. Бочкарева С. В. Феномен эмпатического познания: монография / С. В. Бочкарева. LAP Lambert Academic Publishing, 2012. 232 с.
10. Бражникова А. Н. Эмпатия как нравственное качество будущего профессионала / А. Н. Бражникова // Психологическая наука и образование. 2012. № 4. С. 120–130.
11. Вовк Е. В. Теоретические аспекты формирования педагогической эмпатии / Е. В. Вовк // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-1. С. 82–85.

12. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 147–158.
13. Гиппенрейтер Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 61–68.
14. Головин С. Ю. Словарь практического психолога: справочная литература / С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 2003. 800 с.
15. Ефимова Д. В. Социосфера. Диалогическое взаимодействие в педагогической среде как показатель профессиональной компетентности педагога / Д. В. Ефимова // Пензенская государственная технологическая академия. 2010. № 1. С. 51–55.
16. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Э. Ф. Зеер. М. : Академия, 2013. 416 с.
17. Иган Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык / Пер. О. Исаковой, М. Глущенко // Журнал практической психологии и психоанализа, 2000. № 1. С. 14–18.
18. Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия: монография / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2013. 93 с.
19. Карягина Т. Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 1. С. 8–31.
20. Кипнис М. Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга: сборник / М. Ш. Кипнис. М. : АСТ. 2018. 624 с.
21. Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь : Более 600 ил. и 1700 ст. / И.М. Кондаков. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003, М. : ПФ Красный пролетарий. 508 с.
22. Кроль Л. М. Как работает эмпатия. Чувствуй и побеждай: монография / Л. М. Кроль. М. : Класс, 2017. 240 с.

23. Кузьмина В. П. Теоретический аспект исследования эмпатии как актуальная проблема современной психологии / В. П. Кузьмина // Вестник Вятского государственного университета. 2007. № 17. С. 107–112.
24. Лабунская В. А. Психология затрудненного общения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. М. : Академия, 2001. 288 с.
25. Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. пособие для студ. вузов и слушателей курсов псих. дис-н / А. Г. Маклаков. СПб : Питер, 2017. 582 с.
26. Менджерицкая Ю. А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного – незатрудненного общения / Ю. А. Менджерицкая // Практическая психология. № 4. 1999. С. 15–19.
27. Мещеряков Б. Г., Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
28. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал: монография / Л. М. Митина. М. : Просвещение, 1994. 215 с.
29. Мишин А. А. Взаимосвязь профессионального выгорания педагога и эмпатии / А. А. Мишин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 2. С. 498–501.
30. Овчаренко Е. Р. Развитие эмпатии как профессионально значимое личностное качество педагога / Е. Р. Овчаренко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. X междунар. науч.-практ. конф. Часть I. Новосибирск: СибАК, 2011. С. 111–119.
31. Печкарева А. В. Как успешно бороться со стрессом / А. В. Печкарева. М. : Феникс, 2014. 187 с.
32. Плотников Л. Д. Психологическая структура профессиональной компетентности учителей / Л. Д. Плотников, О. М. Чикова // Теория и практика общественного развития: научный журнал РАН. 2014. №15. С. 120–126.

33. Пономарева М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. Минск : Бестпринт, 2009. 76 с.
34. Профессиональный стандарт педагога // Вестник образования. 2013. № 8. С.4–44.
35. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: монография / К. Р. Роджерс. М. : Прогресс, 1994. 106 с.
36. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учеб. пособие / С. Л. Рубинштейн. СПб. : Питер, 2015. 705 с.
37. Семеновских Т. В. Педагогическая психология: учеб. пособ. / Т. В. Семеновских. Тюмень : ТюмГУ, 2013. 219 с.
38. Синди Д. Сила эмпатии. Как развить свои интуитивные таланты: монография / пер. Н. В. Буравова. СПб. : ИГ: «Весь», 2017. 304 с.
39. Слесаренко З. Р. Эмпатия как сущностное свойство культуры наряду со стремлением к идеалу и духовной свободе / З. Р. Слесаренко, Р. Г. Нугманов // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2013. № 3. С. 19–22.
40. Старовойтов В. В. Альтернативные толкования термина эмпатия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.moluch.ru/archive/46/5726/> (дата обращения: 11.08.2022).
41. Тютченко А. М. Признаки эмпатийного дефицита в эмоциональной деформации педагогов / А. М. Тютченко, Т. А. Шилова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10 № 2-1. С. 5–13.
42. Хьюстон Дж. Человек возможный / Дж. Хьюстон. М. : Старклайт, 2004. 240 с.
43. Эбенштейн Д. Сила эмпатии. Ключ к конструктивному общению и успешным переговорам: монография / Д. Эбенштейн. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 288 с.
44. Этчегоен Г. Э. Эмпатия / Г. Э. Этчегоен // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. №01. 34–36 С.

45. Юсупов И. М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты) [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1995. 34 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-empatii> (дата обращения: 07.08.2022).

46. Basch W. E. Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations // *Journal of the American Psycho-analysis Association*. 1983. V.31(1). P. 101–126.

47. Batson D. These things called empathy: eight related but distinct phenomena. In: J. Decety, W. Ickes (eds.). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA: MIT Press. 2009. P. 3–15.

48. Clark K. B. Empathy: a neglected topic in psychological research // *American Psychologist*. 1980. V.35. P.187–190.

49. Cuff B. Empathy: a review of the concept / B. Cuff, S. J. Brown, L. Taylor, D. Howat // *Emotion review*. 2014. Vol. 7. P. 1–10.

50. Shantz, C. V. Empathy in Relation Cognitive Development // *The Counselling Psychologist*. 1975. V.5. № 2. P.11–26.