

Литература.

1. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М., 1989.
2. Пинегина Н.М. Развитие рефлексивной культуры практического психолога: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Калуга, 1999.
3. Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. –1985. №3. – С. 31-40.
4. Щедровицкий Г.П. Коммуникация, деятельность, рефлексия. // Исследования речемыслительной деятельности. – Алма-Ата, 1974. – С.12-28.

Е.В. Алтухова, Н.И. Бухтояров

ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЭМПАТИИ КАК ВАЖНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ

Эмоциональная сторона отношений преподавателей и студентов имеет особое значение, поскольку лежит в основе совершенствования межличностного взаимодействия и совместного достижения цели в педагогической деятельности. Исследование особенностей эмоционального взаимодействия участников педагогического процесса неотделимо от изучения эмпатии, то есть сопереживания успехов и неудач, чувствительности к эмоциональному состоянию другого, позитивного межличностного влияния (Н.И. Вьюнова, В.В. Краевский, Л.М. Митина, Н.Д. Никандров, Н.А. Подымов, В.А. Слостенин и др.). Это повышает роль эмпатии в отношениях «преподаватель – студенты» (1).

Наиболее успешным решением проблемы быстрой адаптации человека к изменяющимся условиям является метод интенсификации психолого-педагогической подготовки, а именно тренинг (Л.А.Петровская, М. Форберг).

По нашему мнению, тренинг выступает наиболее эффективной формой работы по улучшению эмоционального взаимодействия в отношениях преподавателя и студентов. Значимая роль принадлежит здесь курсу «Тренинг развития эмпатии», разработанному для педагогов, как важной составляющей

эмоционального взаимодействия преподавателя и студентов. Программа тренинга рассчитана на 64 часа (по 2 часа в неделю в течение 32 недель).

Главная цель тренинга заключается в расширении психологической компетентности преподавателей, в повышении уровня их этического взаимодействия со студентами, в формировании позитивной направленности, эмпатийности, рефлексии.

Основу построения тренинга составляет человекоцентрированный принцип и принцип личностно-деятельностного подхода (В.Н. Дружинин, А.В. Петровский, К. Роджерс, В.Д. Шадриков, Е.Н. Шиянов).

В своей работе мы ставили перед собой следующие цели: дать педагогам возможность получить опыт работы в атмосфере доверия, понимания, принятия, научиться осознавать и обозначать свои личные принципы и уважать принципы другого человека; помочь научиться выражать свои чувства, понимать, что другой человек тоже имеет право на чувства; дать возможность каждому осознать собственную ценность и уникальность, научиться принимать других людей, понимая, что они имеют право на свою неповторимость и особенность; отработать навыки эмпатии.

Задачей тренинга являлось формирование основных компонентов эмпатии в эмоциональном взаимодействии преподавателя и студентов. Для этого необходимо было совместно с участниками реконструировать педагогические ситуации, требующие эмпатии, и оценивать свойства каждого из компонентов. При этом вырабатывались не только умения строить отношения на основе эмпатии, но и критерии для самооценки ее развития.

В нашей работе мы использовали следующие методы: групповая дискуссия, ролевая игра, анализ ситуаций, психогимнастика, музыкальная терапия, аутотренинг и медитация. Выбор этих методов не случаен, так как часть из них рассматривалась и в качестве активных методов профессионального обучения, а другая имела большой психокоррекционный эффект (3). *Групповая дискуссия* – основной

психокоррекционный метод развития навыков эмпатийного общения, осознания своих принципов и уважения принципов другого человека.

Ценность дискуссий определялась тем, что каждый участник мог свободно высказать свое мнение, увидеть разные способы решения одной и той же проблемы, получить обратную связь, утвердить собственную позицию, приобрести новый опыт. Целью групповой дискуссии являлось коллективное решение проблем, организация деятельности и общения, выражение своих чувств и понимание чувств другого. Задача проведения дискуссии заключалась в развитии системы коммуникативных навыков диалогового взаимодействия.

Реализация цели и задачи происходила за счет включения в дискуссию всех членов группы; создания доброжелательной обстановки, атмосферы проблемности; обеспечения взаимодействия участников групповой дискуссии; поддержания их активности в дискуссии; обеспечения дисциплины. Материалами для дискуссии были спонтанно возникающие в групповом процессе ситуации, результаты проведения ролевых игр (например, упражнения: «Что такое эмпатия?», «Притча о слоне» и др.).

Итак, дискуссия как коллективная форма обсуждения способствовала формированию практического опыта взаимодействующих партнеров, снижала барьеры общения, повышала его продуктивность, развивала эмпатию.

Следующий метод, который применялся нами в работе, – это *ролевая игра*. Игры основаны на обучающем эффекте совместных действий. Их содержанием являлись не предмет и его употребление, а отношения между людьми, осуществляющиеся через действия с предметами. Главное для участников – вжиться в роль, свободно ее сыграть в соответствии с некоторым сценарием, который определял порядок действий.

Интересен прием тем, что позволял увидеть участников группы в поведенческом аспекте, в ходе решения роли. Ролевые игры являлись необходимым методом в отработке навыков межличностного взаимодействия, осознания

собственной ценности, принятия других людей.

Анализ конкретных ситуаций как метод использовался для фиксации опыта участников тренинга.

Ситуация обозначала любую совокупность обстоятельств, в которых мог оказаться человек (К.Н. Емельянов). В обычном понимании этого слова под ситуацией подразумевался комплекс объективных факторов, влияющих на человека; система социальных установок, характерная для участников ситуации. Анализ ситуаций ориентировал участников на развитие эмпатии в двух планах: на реализацию определенных задач и на межличностные отношения. В ходе анализа каждый участник уяснял свою точку зрения, разговор по поводу ситуации способствовал развитию у них инициативы и навыков социальной чувствительности.

Метод решал важные задачи: обучал участников отделять главное от второстепенного, формулировать проблемы, моделировать особо сложные ситуации; прививал умение слушать и взаимодействовать с другими, а также демонстрировал многозначность возможных решений, отработывал навыки эмпатии.

Музыкально-рациональная психотерапия представляла собой совокупность методов и приемов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных человеку переживаний и формирование у него такого мировоззрения, которое помогало бы ему быть здоровым и счастливым (В.И. Петрушин). Музыка оказывала действенное влияние на физическое состояние участников, когда через пение или движение совершенствовалась ориентировка в пространстве, образность движений, а голос приобретал мелодичность и интонационную выразительность. Примерами использования данного метода могли служить такие упражнения, как «Импровизация в парах», «Крепкое объятие», «Антибаскаков» и др., которые поощряли межличностную эмпатию, творческое движение, снимали усталость,

вырабатывали доверие к окружающим, учили расслабляться и не реагировать на внешние раздражители.

Аутогенная тренировка (АТ) – это методика воздействия личности на свое физическое и психическое состояние посредством формул самовнушения при условии полного мышечного расслабления (релаксации) (2). Главным элементом АТ являлось формирование способности вызывать желаемые органические и психические эффекты с помощью вербальных формулировок и оперировать ими в соответствии с заранее заданной целью (расслабление, засыпание, снятие негативных эмоций). В нашем тренинге использовалось достаточное количество упражнений с элементами АТ, такие, как «Внутренний луч», «Релаксационный тренинг», «Голова», «Психологический настрой на уверенность в себе», «Понимание», «Гармония дыхания» и др.

Таким образом, в ходе тренинга участники последовательно овладевали компонентами эмпатии как важной составляющей эмоционального взаимодействия, а также отмечали серьезное влияние занятий на собственные установки, касающиеся взаимодействия со студентами.

Литература

1. *Алтухова Е.В.* Эмпатия как фактор эффективного взаимодействия преподавателей и студентов технического колледжа // Актуальные проблемы личности в современных условиях.– Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2006. – С. 14-18.
2. *Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А.* Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. – Мн.: «Хэлтон», 1998.
3. *Ситников А.П.* Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии. – М., Социокультурная инициатива, 1996. – С. 42-61.