

ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

В обучении современного преподавателя спортивных дисциплин необходимым компонентом становится воспитание эмпатической культуры. Профессиональная деятельность любого педагога, в том числе и спортивного, связана с человеческим ресурсом. Обладание эмпатической культурой означает владение процессом межличностного общения, осуществляемого в ситуациях взаимодействия. Эмпатия, развитая у педагога — ключевой фактор успеха в деятельности, требующей вчувствования в мир партнера по общению и, прежде всего, в обучении и воспитании.

В данной статье предлагаются некоторые формы работы педагога со студентами с целью воспитания эмпатической культуры.

Согласно источникам, проблемы, связанные с понятием «эмпатия», были объектом изучения философских дисциплин — этики и эстетики. Понятие «эмпатия» восходит к эстетическому термину «эмпатия», который трактовался философами как понимание, отзывчивость, эмоциональное соучастие.

В психологию термин «эмпатия» ввел в 1909 году американский психолог Э. Титченер. Словом «эмпатия» он перевел немецкое слово *empfindung* — вчувствование. Немецкий философ и психолог Т.Липс в своей концепции эстетического воспитания термином «эмпатия» описывал процесс понимания произведений искусства, объектов природы, а позже — и человека.

В психологической литературе понятие «эмпатия» получило распространение в начале 50-х годов XX века. В 1959 г. К. Роджерс предложил одно из определений этого термина. «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто»...» [9, с. 236].

В словарях и справочниках этот термин не упоминался до 1980 года. Психологический словарь определяет «эмпатию» следующим образом: «Эмпатия (от англ. *empathy* — сочувствие, сопереживание) — познание субъектом имманентного мира другого индивида, а также чувственно-эмоциональная отзывчивость субъекта на негативные и положительные переживания-чувства-эмоции другого субъекта как феномены рефлексивно-ментально-чувств-

венно-эмотивно-мотивационной реакции в индивидуально-психических матрицах-формах сочувствия, солидарности, сопереживания, общности. Эмпатия предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств. Различают два вида эмпатии: сопереживание — переживание субъектом тех же самых чувств, которые испытывает другой, и сочувствие — переживание субъектом иных по сравнению с объектом чувств...» [10, с. 693].

Так, например, Т.П. Гаврилова выделяет четыре наиболее часто встречающиеся определения эмпатии [4, с. 150]:

- способность проникать в психику другого, понимая его эмоциональные состояния и аффективные ориентации в форме сопереживания, и на этой основе предвидеть реакции другого;
- вчувствование в событие, объект искусства, природу; вид чувственного познания через проекцию и идентификацию;
- аффективная связь с другим человеком, переживание состояния человека или даже целой группы;
- свойство психотерапевта, которое проявляется по преимуществу в ситуациях межличностного общения.

Общее в этих определениях то, что эмпатия — свойство человека, проявляющееся, прежде всего, в ситуациях межличностного общения.

Говоря о функциях эмпатии, некоторые исследователи А.А. Бодалев [3], Р. Мэй [7], И.М. Юсупов [13] отмечают, что она является ключом к подлинному пониманию человека, иначе говоря, компонентом педагогической наблюдательности, условием установления тесного контакта между людьми и подлинного диалогического общения, фактором, который все более способствует эмоциональной интеграции человека с миром, восстановлению нарушенных связей с окружающими, необходимым условием любого творчества. Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия — ключевой фактор успеха индивида в социально-ориентированных видах деятельности.

Поэтому эмпатия рассматривается как профессионально важное качество педагога. Как отмечал В.А. Сухомлинский, «учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего — формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях» [11, с. 21].

Следует отметить, что вплоть до начала 80-х годов термин «эмпатическая культура» почти не употреблялся в научной литературе. Объясняется это тем, что специфика формирования самого явления эмпатической культуры не становилась предметом специальных разработок, а исследовалась косвенно, в решениях общих и специальных задач подготовки студентов к работе с детьми.

В результате логико-методологического анализа сущности развития эмпатической культуры как субъекта общения А.А. Бодалевым было установлено, что, будучи по своей природе социальным явлением, эмпатическая культура на уровне индивидуальной формы бытия предстает в виде единства трех процессов: обмена информацией, познания людьми друг друга, формирования и развития межличностных отношений [2, с. 37]. В силу этой особенности человек, вступая в общение в какой бы то ни было социальной сфере, в том числе в процессе вузовского обучения, закономерно реализует информационно-коммуникативную, перцептивно-коммуникативную и интеракционно-коммуникативную функции. Поэтому эмпатическая культура представляет собой феномен, механизм функционирования которого обусловлен особенностями взаимодействия субъекта и объекта учебно-познавательной деятельности. А его внутренняя структура определяется единством трех компонентов: вербального, перцептивного, интеракционного, способствующих успешной реализации соответствующих функций общения студентов.

Не следует подробно разбирать компоненты этой структуры. В данной работе не стояла целенаправленная задача дать определение понятия «эмпатическая культура». Основываясь на уже разработанных положениях, под эмпатической культурой понимается интегративное качество личности, в котором сфокусированы и синтезированы эмоциональная, когнитивная и деятельностная (поведенческая) составляющие межличностных отношений.

Проблема формирования эмпатической культуры — это проблема взаимодействия людей, при котором происходит взаимообратное их формирование. Развитие эмпатии невозможно без наличия априорных знаний о психолого-педагогических особенностях личности, поскольку от уровня сформированности этих знаний зависит качество общения.

Для развития эмпатических умений и навыков в опытно-экспериментальной работе апробировано несколько несложных тренинговых упражнений, которые приведены ниже. Практические разработки в значительной степени позволяют уже в процессе обучения реконструировать личность будущего профессионала [12, с. 16—18].

Упражнение 1. «Эмоциональные руки».

В отличие от животных и от роботов человек — очень эмоциональное существо. Часто говорят, что «все написано у нас на лице». Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Эмоции можно демонстрировать не только мимикой, гораздо сложнее показать их руками. Попробуйте, пользуясь только руками, изобразить: злость, радость, испуг, грусть, неприязнь.

Упражнение 2. «Эмоциональные ноги».

Как известно, человек — существо очень эмоциональное. Люди пользуются огромным арсеналом средств выражения своих эмоций. В первую очередь мы демонстрируем эмоции мимикой, но не менее выразительными могут быть спина, плечи, кончики пальцев и даже уши. Попробуйте только с помощью ног передать такие эмоциональные состояния, как: гнев, страх, восторг, презрение.

Упражнение 3. «Интонация».

Когда мы разговариваем, то всегда обращаем внимание на смысл и содержание сообщений. Но при разговоре важна еще и интонация, с которой мы произносим ту или иную фразу. Любое предложение, любую фразу можно произнести с огромным количеством оттенков, и каждый раз предложение будет иметь новое значение. Попробуйте сказать простую фразу: «Это конец!». Но сказать ее нужно:

- 1) радостно, словно вы закончили нудную неинтересную работу;
- 2) кровожадно, словно вы уничтожили всех мух и комаров, лавших по квартире;
- 3) печально, словно вы потеряли дорогую сердцу вещь;
- 4) испуганно, словно вы находитесь на борту падающего лайнера;
- 5) устало, словно только что закончили полоть сорняки на дачном участке размером с футбольное поле.

Упражнение 4. «Картина-настроение».

В каждый момент своей жизни человек пребывает в каком-либо настроении. Даже, когда он говорит, что у него нет настроения, это значит, что у него оно сейчас устало равнодушное. С древних времен человек научился запечатлевать настроение в музыке, литературе, живописи. Художник выражает это через сюжет картины и через подбор красок. Но некоторые из них утверждают, что можно передать настроение и без красок, и без сюжета. Нужно лишь взять карандаш (или ручку), погрузиться в определенное состояние и провести на листе бумаги ряд прямых, кривых или округлых линий и через этот абстрактный рисунок будет ощущаться настроение. По-

попробуйте проверить, так ли это. Возьмите обычную ручку, прикройте глаза, прислушайтесь к себе и с помощью нескольких линий нарисуйте тревожность, хандру, увлеченность, ликование, опустошенность.

Упражнение 5. «Муки творчества».

Создать произведение искусства очень непросто. Недаром существует выражение — «муки творчества». Оно означает, что все выдающиеся произведения искусства рождаются в результате невероятных усилий художника. Попробуйте показать в маленьком этюде-пантомиме процесс творческой работы или «муки творчества» писателя, композитора, художника, скульптора, фотографа.

Упражнение 6. «Дирижер с оркестром».

Дирижеры, как и оркестры, бывают разные. Одно дело управлять симфоническим оркестром, другое — оркестром народных инструментов или камерным оркестром. Один подход нужен к военному духовому оркестру, другой — к оркестру эстраднему. Попробуйте вспомнить, как работают разные дирижеры и изобразите их. При этом в вашем копировании дирижера должен угадываться тип оркестра и вид музыки. Покажите, что делает дирижер, оркестр которого исполняет: мазурку, военный марш, симфонию, старинный вальс, современную танцевальную мелодию.

В статье приведены некоторые упражнения, способствующие развитию эмпатической культуры студентов физкультурного вуза. В то же время они не являются достаточными для указанного процесса.

Литература

1. Агавелян Р.О. Формирование эмпатии у студентов-психологов: учеб. пособие / Р.О. Агавелян. Челябин. гос. ун-т, факультет психологии. Челябинск, 1998. 66 с.

2. Бодалев А.А. Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизации: сб. науч. тр. / [Редкол.: А.А. Бодалев (отв. ред.) и др.]. М.: АПН СССР, 1983. 98 с.

3. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. М.: Изд-во МГУ, 1982. 199 с.

4. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т.П. Гаврилова // Вопр. психологии. 1975. № 2. С. 147—158.

5. Леонтьев А.А. Педагогическое общение / А.А. Леонтьев. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Нальчик: Эль-Фа, 1996. 96 с.

6. Лопсан Ч.И. Социально-психологические аспекты эмпатии личности / Ч.И. Лопсан // Журнал прикладной психологии. 2003. № 4—5. — С. 100—103.

7. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Р. Мэй; Пер. с англ. Т.К. Кругловой. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 132 с.
8. Методика выявления способности педагога к эмпатии // Школа и производство. 2003. № 3. С. 14—16.
9. *К. Роджерс* // Психология эмоций. М.: МГУ, 1984. С. 235—237.
10. Современный словарь по психологии: А—Я / Авт.-сост. В.В. Юрчук. Минск: Элайда, 2000. 704 с.
11. *Сухомлинский В.А.* Сто советов учителю / В.А. Сухомлинский. Киев: Рад. шк., 1984. 254 с.
12. *Тавстуха С.Г.* Методическое сопровождение деятельности педагога по формированию эмпатической культуры подростка в учреждении дополнительного образования: Учеб-метод. пособие / С.Г. Тавстуха, А.Н. Моисеева. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. 144 с.
13. *Юсупов И.М.* Развитие профессиональных черт личности у студентов педагогического вуза / И.М. Юсупов. Казан. гос. пед. ин-т. Казань, 1987. 134 с.

Половников М.Ю.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЕКАТЕРИНБУРГСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЕКФК)

В последнее время в нашей стране обострилась проблема с состоянием здоровья населения, выросло число людей, злоупотребляющих алкоголем, пристрастившихся к курению. На сегодняшний день средства физической культуры и спорта в нашей стране регулярно используют 8—10 % населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40—60 %.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения, в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в профилактике наркомании, борьбе с алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи исключительно высока.

В сложившихся социально-экономических условиях появилось множество досуговых мероприятий, не способствующих физическому развитию и укреплению здоровья нации. В средствах массовой информации физическая культура и спорт (ФК и С) не освещаются в достаточном объеме, также малое внимание уделяется этой отрасли со стороны государственных структур. Все эти факторы ведут современное общество к негативным результатам. В области физического воспитания за последние годы произошло снижение уровня физической подготовки и