СОДЕРЖАНИЕ

Цели и задачи практики

Проект по исследованию и развитию эмпатийных способностей будущих практических психологов

Выводы

Список используемых источников

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

Изучить общие характеристики эмпатии на основе теоретического анализа литературы;

Произвести анализ структуры эмпатии как коммуникативного акта психолога;

Изучить важность эмпатии в структуре профессионально-волевых качеств психолога;

Эмпирически исследовать фактическое положение уровня эмпатии у студента-психолога;

Разработать программу для организации практических занятий с целью поэтапного формирования у психолога:

. эмпатических навыков;

. способности понимания и изучения личности клиента, партнёра по общению;

. умений и навыков в установлении и развитии психологического контакта, влияющего на достижение доверительных и положительных взаимоотношений, понимающего общения между клиентом и психологом.

ПРОЭКТ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ ЭМПАТИЙНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

О возникновении понятия «эмпатия» и о том, какой смысл в него вкладывают, написано много научных трудов, но проникнуть в суть этого феномена, в сущность явления пока остается проблемой, которую психологическая наука пытается разрешить.

Термин «эмпатия» введен Э. Титченером, обобщившим развивавшиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э.Клиффорда и Т. Липпса. Эмпатия (от греч. empatheia - сопереживание) - постижение эмоционального состояния, проникновение - вчувстование в переживания другого человека. Так сформировался научный термин, теперь ставший достаточно знакомым для современной науки словом, но только сейчас начинает появляться на страницах трудов по философии и психологии анализ этого понятия:

Противоречия в понимании явления учеными и многоаспектность самого феномена «эмпатия» не позволяют дать строгое определение эмпатии, что предполагало бы полное понимание и описание ее сути. Хотя уже существуют методики для реальной регистрации эмпатии как явления психики существует еще проблема более точной фиксации эмпирических данных и их интерпретации. Проанализировав известные методики диагностики эмпатии и сделав литературный образ по характеристикам эмпатии данным учеными делаем вывод о недостаточной степени изученности данного феномена.

Путь поиска истины по проблеме эмпатии предлагали такие ученые, как А.Е.Айви. А.А. Бодалев, В.В.Бойко, А.А. Борисова, Т.П. Гаврилова Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.А. Менджерицкая А.К. Нитченко, А.Б. Орлов, Т.И. Пашукова, К.Роджерс, А.П. Сопиков и др. Различают эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека; когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. п.), и предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях. В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание - переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и сочувствие - переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

Важной характеристикой процессов эмпатии является выявление видов понимания другого человека. К уже известным: идентификации, принятию ролей, децентрации, рефлексии и др. проявлениям психики поиск продолжается в направлении понимания эмпатии как проявления чувственной мудрости.

Выделим несколько направлений определений эмпатии:

знание о внутреннем состоянии, мыслях и чувствах другого человека;

переживание эмоционального состояния, в котором находится другой;

активность по реконструкции чувств другого человека с помощью воображения; размышления о том, как человек повел бы себя на месте другого (принятие роли);

огорчение в ответ на страдания другого человека; ориентированная на другого человека эмоциональная реакция, соответствующая представлению субъекта о благополучии другого и др.

Психолог Карл Роджерс определяет эмпатию следующим образом: 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». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь.

Эмпатия как эффективный инструмент общения и эмоционального отклика возникла уже на ранних периодах появления психической жизни, от элементарных рефлкекторных реакций до высших личностных форм. Умение сотрудничать, ладить с окружающими и адаптироваться в обществе было необходимо для выживания первобытных обществ.

Проявление эмпатии наблюдается уже на первых этапах онтогенеза: поведение младенца, который, например, расплакался в ответ на сильный плач лежащего рядом «товарища», демонстрирует один из первых видов эмпатийного реагирования - недифференцированное, когда ребенок по существу еще не способен отделить свое эмоциональное состояние от эмоционального состояния другого. Доказано, что эмпатическая способность возрастает с увеличением жизненного опыта.

Эмпатия это не согласие с точкой зрения собеседника, а умение ее понять и выразить со слова «вы» («вы должны думать и чувствовать то-то!»)

Ещё недавно, в ХХ веке официальное сообщество предполагало, что эмпатия - чисто человеческое чувство. Хотя примеры сопереживания и взаимопомощи у высокоразвитых животных были распространены повсеместно, сообщество игнорировало данный факт, благо сравнивать людей с животными не решалось.

В последнее время установлено, что сопереживание присуще кошкам, собакам, дельфинам, лошадям и иным высокоразвитым животным, даже мелким грызунам, но в менее выраженной форме, нежели у человека. К примеру, некоторые кошки начинают шипеть, если в их присутствии обидеть любимое ими существо, пытаясь защитить его. Дельфины же не раз в истории человечества становились спасателями, когда на берег сопровождали потерпевших кораблекрушение.

Т.о., эмпатия как сострадание, судя по всему, не является только социальным явлением, но это и биологическое качество высокоразвитых животных. У насекомых, к примеру, вместо сострадания существует иерархическое подчинение и биологическая система взаимопомощи, основанные на выделении химических элементов, а также звуковых и иных сигналов от терпящего бедствие.

Т.о., проблему эмпатии целесообразно исследовать и особенно актуальна эта тема для практических психологов. Если консультант не сможет проявить эмпатию по отношению к пришедшему за помощью человеку, то он не сможет и понять всю глубину проблемы, а, следовательно, не будет способен и дать точной рекомендации. Поэтому очень важно психологу обладать эмпатией, конечно, без абсолютизации роли эмпатии в структуре профессионально важных качеств, но надо развивать у будущих психологов ее уровень до достаточной степени.

На сегодняшний день можно выделить несколько подходов к пониманию эмпатии: аффективный (Т.Н. Пашунова, Дж. Морено), аффективно-когнитивный (А.А. Бодалев, Л.А. Петровская, А.Г. Ковалев, В.П. Морозов, Т.Шибутани, О.В. Аллахвердова), когнитивный (В.А. Лабунисая, А.И. Макеева), интегративный (В.В. Бойко, Т.П. Гарилова, К. Роджерс и др.)

В.В. Бойко рассматривает эмпатию как рационально-эмоционально-интуитивную форму отражения, которая является особенно утонченным средством «вхождения» в психоэнергетическое пространство другого человека. Это форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений - свойств, состояний, реакций - в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение. Он считает, что неподдельный искренний интерес к другой личности как таковой, к ее субъективной реальности - основная предпосылка глубокой эмпатии.

К.Роджерс: состояние эмпатии значит воспринимать внутренний мир другого точно, но без потери ощущения «как будто».

Понятие «эмпатия» впервые применил в психологии Э. Титченер (Titchener, 1909), опираясь на представление Липпса о вчуствовании как перцептивном акте. Но часть американских работ по эмпатии отражает ее понимание как когнитивный процесс, как восприятие и понимание внутреннего мира другого человека, эмоционального содержания произведения искусства, природы (Соtrell, Dymond, 1949).

Одни считают, что эмпатия характеризуется сопереживанием, возникающим по механизму эмоционального заражения. Другие- что в эмпатии значительную роль играет разум, рациональное восприятие человека или животного. Третьи полагают, что сопереживание перерастает в сочувствие, сопровождающееся стремлением к оказанию помощи.

З. Фрейд (1925) полагал, что соучастие в эмоциональном состоянии другого осуществляется с помощью двух механизмов - заражения и подражания.

С. Аш выделял два типа симпатии: сопереживание и сочувствие. Сопереживание - это переживание сходной эмоции с объектом. Оно направлено на себя и эгоистично по природе. За ним следует реакция избегания, так как переживание отрицательных эмоций тягостно для субъекта. При сочувствии переживания субъекта и объекта не тождественны.

Строгое определение эмпатии дано в работах таких авторов как Дженклин, Райс и др. Точка зрения на эмпатию многократно изменялась. Поэтому целесообразно проводить дальнейшие разработки по данной теме. Цели и задачи практического рассмотрения понятия эмпатии состоит в том, чтобы при описании эмпатии как профессионально-волевого качесва психолога, рассматривать процесс эмпатии как установку, эмоциональный отклик.

И.М. Юсупов (1993) выявил различия в эмпатийности между экстерналами и интерналами - у последних она выше.

Личностные особенности: эгоцентризм, дискомфорт играют роль и создают такие установки, как избежание лишних контактов, спокойное отношение к переживаниям и проблемам других людей.

По данным А.П. Васильковой (1991) - для высокоэмпатийных характерна мягкость, доброжелательность, общительность, эмоциональность, высокий интеллект, а не замкнутость и недоброжелательность.

Существуют классификации видов эмпатии. К примеру, классификация А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, в которой эмпатия представлена следующими ее видами:

эмоциональная эмпатия, основанная на механизмах проекции и подражания;

когнитивная эмпатия, базирующаяся на интеллектуальных процессах, например, сравнение, аналогии;

предикативная эмпатия, проявляющаяся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях.

К механизмам эмпатии относят:

сопереживание - переживание субъектом тех эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек посредством отождествления себя с ним;

сочувствие-переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

В работах современных ученых (Л.Л. Бодалев, В.В. Бойко, Т.П. Гавриловой, В.А. Петровского, И.М. Юсупова и др.) раскрыты компоненты способности к эмпатии, а именно, распознать эмоциональное состояние другого, способность к сопереживанию и сочувствию, способность адекватно воспринимать имеющуюся ситуацию; выделены каналы эмпатии - эмоциональный, рациональный, интуитивный и др.

Эмпатия определяется, как психический процесс, направленный на моделирование внутреннего мира переживаний воспринимаемого человека. При таком подходе к эмпатии подчеркивается ее динамический, процессуальный и фазовый характер. Западные психологи Г. Барретт-Леннард, В. Айкес и др. выделяют три последовательные фазы, присущие эмпатии как психическому процессу: 1) восприятие и резонанс слушателя, этап эмпатического понимания, во время которого субъект делает точные выводы относительно мыслей и чувств другого человека; 2) экспрессивное сообщение о возникновении этого состояния, во время которого субъект выражает свои суждения по поводу переживаний другого; 3) этап эмпатической коммуникации, во время которой эмпатическое понимание проверяется и развивается в диалогическом ключе взаимопонимания.

Для исследования эмпатии у студентов-психологов применяются такие методические средства, как опросники. Опросники для исследования эмпатии относятся к классу методологических средств психодиагностики - опросники оценки эмоционально-волевых качеств личности. С направленностью на исследование эмпатии в этой классификации представлены такие опросники: методика «диагностика уровня эмпатии В.В.Бойко», методика «диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупова».

Объект исследования: комплексное изучение эмпатии как свойства и степень ее развития у студента-психолога.

Предмет иследования: эмпатические способности у студента-психолога.

Гипотеза: предполагается, что сформированность эмпатии у выпускника-психолога достаточного уровня.

Методы исследования:

Беседа.

- Психологическое тестирование.

База исследования: В исследовании принимал участие студент 4-го курса ЧВУЗ «ДИСО».

Имя: К.Е.

Возраст: 33 года.

Пол: женский.

Результаты экспериментального исследования:

В результате исследования получило подтверждение предположение о необходимости развития эмпатии у студента-психолога, поскольку полученные итоговые цифры уровня эмпатии свидетельствуют о недостаточно высоком уровне эмпатии у обследуемого.

Условия исследования соответствовали стандартным. Условия деятельности испытуемого были нормальными, ему никто не мешал вдумчиво и сосредоточено отвечать на вопросы анкеты. Экспериментатор влияния на исследуемого не оказывал: «влияний ожиданий на результат». Особенностью эксперимента было то, что испытуемый являлся психологом и мог иметь «установки на социально одобряемый ответ», «установки на определенные и средние ответы».

Чтобы исключить и такую фальсификацию испытуемому не сообщалось название методик до эксперимента.

Предварительное обследование испытуемого по методике «диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупова» показало стабильно средний уровень проявления эмпатии по отношению к родителям (9 баллов), животным (11), пожилым людям(8), детям(9), незнакомым людям(6); однако низкий уровень эмаптии выявлен к героям художественных произведений(3 балла). Исчесления суммарных баллов результата опроса показали высокий (80 баллов) уровень эмпатии у студента-психолога.

Результаты обследования определяются с помощью кода каждой шкалы и по опроснику В.В. Бойко, направленному на диагностику каналов эмпатии, были получены следующие результаты:

Высокие баллы по шкале говорят, что имеется выраженное положительное отношение к интуитивному (3 балла) и проникающему (4 балла) способам эмпатии. Эмпатийные тенденции личности не развиты в рациональном (1 балл), эмоциональном (1 балл) и идентификационном (1 балл) каналах, что указывает на незначимость этих параметров в структуре эмпатии. Количественное значение уровня эмпатии и направленности личности по суммарным баллам (в количестве 15) приравнивает результаты к заниженному уровню эмпатии у испытуемого.Также, получены данные о достоверности результатов полученных по методике «диагностика уровня эмпатии В.В.Бойко».

Для наглядности результативного влияния на уровень эмпатических способностей прохождения данной программы, по формированию у студента определённых навыков, представим анализ обследования испытуемого после участия в этом проэкте.

По показателям уровня эмпатии, с помощью методики В.В.Бойко установлена значительная степень задействованности в структуре всех каналов, способствующих проявлению эмпатического феномена: рационального(4 балла), эмоционального(6 баллов), интуитивного(2 балла), установок способствующих эмпатии(5), проникающей способности эмпатии(3 балла) и идентификации(6 баллов). По суммарным показателям количество баллов увеличилось с заниженного уровня до среднего(26 баллов).

По методике «Диагностики уровня эмпатии И.М.Юсупова» показатели проявления эмпатии к детям(9 баллов), героям художественных произведений(12 баллов) и к незнакомым людям(14 баллов) значительно увеличились. Общий балл результативности повысился с высокого до очень высокого (104 балла).

Полученные результаты можно рассматривать как прямую необходимость для создания прикладного обучающего спецкурса по психологии межличностного общения, пригодного не только для самовоспитания, но и для организации лекционных и практических занятий по социально-психологическому тренингу на факультетах повышения квалификации практических психологов, студентов-выпускников факультетов психологии, также специалистов: психологов-преподавателей, медицинских психологов. Если консультант не сможет проявить эмпатию по отношению к пришедшему за помощью человеку, то он не сможет и понять всю глубину проблемы, а, следовательно, не будет способен и дать точной рекомендации. Поэтому очень важно психологу обладать эмпатией, конечно, без абсолютизации роли эмпатии в структуре профессионально важных качеств, но надо развивать и у будущих психологов ее уровень до достаточной степени.

Эмпатия дает основу для эффективной теории и практики: консультант знает, как построить творческую плодотворную беседу и как использовать знания техник, чтобы воздействовать на клиента в нужном направлении. Важной в этом процессе является индивидуальная эмпатия, наблюдательность, оценка личности и ее социальной среды, а также применение методов позитивного роста и развития.

Но чрезмерный уровень эмпатийности у консультанта может привести к эмоциональному выгоранию или невозможности выхода из «мира клиента» после того, как консультант «влез в его шкуру», хотя в полной мере это и невозможно - стать на место кого-то.

Научное исследование основано на применении средств исследования: методы, методики, методология. Решение исследователя провести исследование по определенным методикам принимается исходя из анализа тех методов и методик, которые применяются в науке для решения аналогичных задач. Методом психологического измерения оценивается величина какого-либо параметра, которую производит испытуемый. На основании этих оценок исследователь «измеряет» особенности субъективной реальности испытуемого или особенности его поведения. Методики - это исследовательские приемы, регистрирующие вербальное и невербальное поведение, т.е поведение может быть исследовано объективными методами. Для исследования эмпатии у студентов-психологов применяются такие методические средства, как опросники. Опросники для исследования эмпатии относятся к классу методологических средств психодиагностики - опросники оценки эмоционально-волевых качеств личности. С направленностью на исследование эмпатии в этой классификации представлены такие опросники: методика «диагностика уровня эмпатии В.В.Бойко», методика «диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупова»

Общей характеристикой известных психологических методик, успешно зарекомендовавших себя в практических экспериментальных исследованиях эмпатии можно считать то, что все они выявляют у испытуемого какой-либо вид эмпатии: эмоциональную, когнитивную, предикативную. Классификация видов эмпатии в методике В.В.Бойко выделяет такие ведущие элементы:

рациональную эмпатию, которая осуществляется посредством сопричастности, внимания к другому, интенсивной аналитической переработки информации о нем;

эмоциональную эмпатию, реализуемую посредством эмоционального опыта (переживаний, чувств) в процессе отражения состояния другого;

интуитивную эмпатию, включающую в себя в качестве средств отражения другого интуитивность, позволяющую обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне.

Т.о. автор данной методики предложил виды эмпатии, которые выявляют целостный образ эмпатичности человека.

Результаты экспериментальных исследований представляют по шести шкалам с номерами определенных утверждений.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека. Прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае. Если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» каждой шкалы (каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается одним баллом), а затем определяется их общая сумма. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от ноля до шести баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии. При анализе показателей шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии, который может варьировать от 0 до 36 баллов:

баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии;

-22 - средний уровень;

-15 - заниженный;

-0 - очень низкий.

Опросник В.В. Бойко содержит 36 вопросов. Которые оцениваются испытуемым по принципу согласия или несогласия с предлагаемыми утверждениями.

Тест эмпатийного потенциала личности (И.М. Юсупов)

Методика исследует эмпатию - эмоциональный отклик человека на переживания других людей, проявляющийся в сопереживании (идентификация с другим) и в сочувствии (участливое отношение к другому). Она позволяет определить как общий уровень эмпатии, так и ее выраженность в различных областях человеческой жизни. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и присутствующие в них персонажи, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни, накапливая эмоционально-когнитивный опыт в процессе социализации. Из всего возможного спектра эмпатийных реакций диагностируется только 6 векторов сопереживания: а) родителям; б) животным; в) престарелым людям; г) детям; д) героям художественных произведений; е) в межличностных отношениях.

Область применения: тест может использоваться как диагностический инструмент для экспресс-анализа при подборе кадров на коммуникативные профессии, а также при подготовке студентов психологических и юридических факультетов университетов, медицинских, театральных и педагогических учебных заведений. Возрастной диапазон применимости - не моложе 15 лет.

Процедура проведения: диагностика проводится в форме вербального теста с помощью бланковой методики. Стимульным материалом являются 36 суждений, каждый из которых имеет 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да», с которыми субъект может дифференцированно соглашаться или не соглашаться, высказывая, таким образом, свое отношение к предложенным вербализированным социальным ситуациям.

Результат: определение показателей по 6 диагностическим шкалам эмпатии, выражающим отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям, а также общий уровень эмпатии.

Тест имеет шкалы неискренности, достоверности и психологической защиты.

Действенная эмпатия проявляется в виде группы альтруистических актов, которые базируются на эмоциях сопереживания и сочувствия, а также на адекватном понимании состояния объекта. И.М. Юсупов исключает присутствие этого компонента в структуре эмпатии, считая ее в основном, пассивно-наблюдательным сопереживанием или сочувствием без активного вмешательства в виде действенной помощи, которую, с его точки зрения, не следует отождествлять с более глубоким явлением в межличностных отношениях - действенной групповой эмоциональной идентификацией. Количественный показатель действенной эмпатии можно получить с помощью данной методики И.М.Юсупова.

Соответственно теме коррекционно-развивающей программы («Проэкт по развитию эмпатийности будущих практических психологов»), подбираем комплекс методов для проведения занятий, и которые соответствуют поставленной перед нами цели.

Цель- это расширение сознания и повышение психологической компетентности, научение новым видам поведения, приобретение новых личностных качеств и профессиональных навыков.

В программе используется индивидуальная форма работы с личностью, но можно проводить и групповую практическую работу. Материалы теоретического анализа литературы можно использовать для проведения установочной лекции по освещению данной темы, а также при интерпритации и комментариях непосредственно в процессе выполнения студентом заданий программы.

Специфика данной программы в том, что она имеет направленность на изменение поведения и на развитие эмоционально-волевых, когнитивных качеств личности. И, в основе продуктивного, качественного прохождения программы лежит сотрудничество, целенаправленность деятельности и искренность в выражении своих мыслей. Также, активность студента-психолога и его творческое, исследовательское отношение к этой теме.

Тактика проведения программы подразумевает, что применяемый комплекс методов формируется по возрастанию уровня сложности заданий. Объект психологического воздействия- студент психологического факультета. В работе ориентируемся на общепсихологическую норму.

Оценка эффективности программы- это повышение уровня эмпатических способностей у будущего психолога, фиксируемых посредством применения психодиагностических методик, и обьективной регистрации изменений личности.

По продолжительности- это короткая программа (14 часов),количество каждодневных занятий- 14, продолжительностью один час. Но для сохранения приобретённых навыков, периодически требуется повторный курс занятий, либо постоянное применение умений в профессиональной деятельности психолога.

По маштабу решаемых задач- это общая программа для оптимизации созревания личносто-профессиональных качеств будущего психолога.

Установочный блок занятий:

- установление контакта (знакомство);

- предоставление эмоциональной поддержки и информации о позитивных аспектах прохождения программы, подводя к пониманию клиентом его желания (нежелания) участия в проэкте;

- обсуждение ожиданий клиента от программы;

- обсуждение организационных вопросов, планирование.

Описание методик: они ориентированы на отработку вербального и невербального общения, перцептивных навыков восприятия и представления, установления взаимопонимания, понимание себя, изучение основ психофизиогномики, отработку коммуникативных навыков.

Занятие №1

Участники процесса рассказывают о себе в нескольких словах. Начинаем занятие.

Упражнение «Цвет моего состояния».

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Инструкция: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

(Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего участник говорит, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Для итоговой рефлексии тренинга можно использовать следующие вопросы:

Какие психологические качества у вас проявились при участия в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее?

Данный тренинг направлен на развитие способности человека формировать Я-образы, т. е. представления о том, как он выглядит в глазах других людей, включенных в данную ситуацию, развитие навыков понимания чувств, состояний других людей, осознавать свои собственные переживания и эмоции. Данные навыки будут полезными, обеспечат гибкость поведения, помогут налаживанию контакта с окружающими.

Время: 20 минут.

Упражнение «Чувства по кругу»

Цель: развитие возможности участника в области вербализации чувств и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним - противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч обратно, называет чувство или состояние.»

Упражнения на развитие навыков сочувствия, сопереживания, вчувствования в состояние партнера. Эмоциональный компонент эмпатии.

Время: 20 минут.

Упражнение «Ситуация».

Цель: развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате и я предложу ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса…»

После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой -сложнее?».

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; « Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

Время: 20 минут.

Занятие № 2

Упражнение «Визуальное чувствование»

Назначение: совершенствование перцептивных навыков восприятия представления.

Все садятся. Ведущий просит, чтобы участник внимательно посмотрел на лица людей на фото, и через 2-3 минуты он должен закрыть глаза и попытаться представить себе эти лица. В течение 1-2 минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения ученик делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Задание; участник должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц с фото.

Время: 20 минут.

Упражнение «Говорящие жесты».

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Участники стоят напротив друг друга.

Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и мы будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния участника будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Рефлексивный компонент достаточно органично включается в состав каждого из упражнений, реализуемых в ходе тренинга. В завершении каждого упражнения, как правило, тренером, инициируется работа над осознанием собственных затруднений, своих чувств, переживаний. Для этого задаются следующие вопросы: «Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?», «Что вам особенно запомнилось? Почему?», «комфортно ли вам было выполнять задания?» и т. д.

Время: 20 минут.

Упражнение “Заблудившийся рассказчик”

Участники садятся напротив друг друга . Ведущий назначает тему разговора. Один участник начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно больше “запутать” свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано в любой момент, поэтому за ходом повествования нужно следить. Другой должен “распутать” разговор, то есть кратко пройтись по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке - от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам “запутывает” разговор, передает слово другому, и так далее.

Психотехническая игра “Заблудившийся рассказчик” является одним из способов выработки внутреннего контроля. В ходе тренировок функции отслеживания ассоциативной цепочки и удержания в памяти всех ее звеньев разом становится все более естественной и привычной. Регулярно практикующий эту игру обнаружит, что и за пределами психотехнических занятий он легко может каким-то образом настраивать себя, включать контроль и цепко удерживать в уме нить разговора, последовательность событий или ход собственных размышлений. В сознании ученика формируется как бы внутренний наблюдатель, способный бдительно следить за течением его мыслей или действий и мгновенно обнаруживать все отклонения от намеченного пути, все отвлечения и ассоциативные перескоки.

Время: 20 минут.

Занятие № 3

Упражнение "Через стекло»

Назначение: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другой называет понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Время: 20 минут.

Упражнение "Да"

Назначение: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".Визуальная калибровка.

У ведущего будет простая задача - вспоминать в произвольной последовательности две различные ситуации, а ученик будет стараться угадать. Рассказывать про них не надо, достаточно представлять их внутри себя.

Одна ситуация - приятная, другая - не совсем.

А задача ученика установить внешние проявления этих внутренних переживаний. В одном случае могут быть более напряжены губы или голова наклонена более сильно вправо, а руки сомкнуты за спиной. в то время как в другой ситуации человек предпочитает их не соединять. Немного потренируем внимательность.

Сначала ведущий будет говорить какую собственно ситуацию он представляет, а ученик внимательно смотреть. Когда они решат, что основные различия найдены, то ведущий уже будет представлять некую ситуацию внутри себя произвольно, а ученик будет старатся угадать.

Обсуждение.

Каким способом определял ученик, какую именно ситуацию ведущий представлял внутри себя?

Время: 20 минут.

Упражнение « Подстройка под позу."

Давайте сейчас проведем маленький эксперимент. Сядем в одну позу.(Ведущий принимает такую же позу). Определите, на сколько я сейчас вам близок, на сколько “свой”? А сейчас? (Ведущий меняет позу). Изменилась оценка? А что произойдет, если я сяду опять в позу, в которой Вы сидите? (Ведущий садится в позу, в которой сидит ученик). Улучшилось отношение ко мне по сравнению с предыдущим разом?(Да) . Итак, вы уже поняли, что одним из основных признаков доверия является поза.

Время: 20 минут.

Занятие № 4

Упражнение "Зеркало».

«Работаем в паре. И стоя двигаемся по залу. Наша задача повторять -

“отзеркаливать” движения партнера. Только большая просьба, не надо садиться на шпагат и в позу лотоса. Наша задача - двигаться синхронно. Причем ведущий в паре у нас не обозначается. Мы оба ведём и оба подстраиваемся. Еще раз повторяю, наша задача - постараться двигаться совершенно синхронно."

Время: 15 минут.

Упражнение «Спор."

Мне бы хотелось, чтобы мы нашли какую-нибудь тему, относительно которой мы расходимся во мнениях. Желательно не в знаниях, а в оценке. Это может быть что угодно. От того, хороший ли фильм Санта Барбара, до того, что более важно при выборе одежды.

А после того, как вы выбрали эту тему, попробуем ее обсудить. Но во время обсуждения будем сохранять одинаковые позы.

Желательно, что бы задание было дано уже после того, как будут найдены темы для обсуждения, особенно во втором задании. Если люди подстроены, то им очень тяжело найти в чем они не согласны друг с другом, а если отстроены - то в чем сходятся во мнениях.

Время: 15 минут.

А теперь найдите тему, в которой вы заранее согласны друг с другом, и тоже обсудите ее. Но во время этого обсуждения попробуйте все время находиться в разных позах.

Время: 15 минут.

Медитация.

Мне бы хотелось, что бы вы сели поудобнее и убрали из рук все лишнее.

Прислушайтесь к своему телу, удобно ли ему сидеть? Разрешите себе сесть так, что бы вам было комфортно.

А теперь прислушайтесь к своему дыханию... Сосредоточьтесь на выдохе... Прочувствуйте как с каждым выдохом вы погружаетесь все глубже и глубже...

И когда вы поймете, что погрузились достаточно глубоко, вспомните то, что было сегодня на занятии... Постарайтесь быть достаточно пассивными - пусть все это само пройдет перед вами... Просто наблюдайте... Разрешите этому произойти.

И когда вы вспомните все то, что было сегодня, возьмите самое ценное, самое важное и возьмите в свою жизнь. И вы можете сделать это совершенно сознательно или доверится бессознательному - это не важно.

Просто в один прекрасный момент вы обнаружите, что ваше поведение неким образом изменилось, люди стали к вам относится по другому, и что-то неуловимо меняется не только в вас, но и вокруг вас.

Самое главное что это произойдет и будет происходить само и пока вы будете ехать домой, спать, смотреть телевизор. Внутри вас в это время будет происходить нечто замечательное и восхитительное - вы будете учиться. И это будет происходить именно с вами и именно тогда, когда вам это нужно.

Время: 10 минут.

Занятие № 5

Упражнение "Зеркало со спичками."

Для разминки начинаем с упражнения «Зеркало».Далее:"Я вижу у нас более менее получается. Поэтому немного изменим упражнение. Возьмём по спичке. И зажмём ее так, чтобы она была перпендикулярна и находилась между правой ладонью одного и левой второго. А теперь попробуем двигаться так, чтобы спичка все время оставалась перпендикулярной нашим ладоням. А когда у нас это начнет хорошо получаться, возьмём по второй."

Время: 20 минут.

Упражнение «Установление и поддержание контакта».

Тренер может предложить передать невербально переживания следующих ситуаций, эмоций и чувств:

) друг не позвонил и не пришел на день рождения;

) неожиданный сюрприз, подарок;

) гордость за себя;

) высокомерие;

) подозрительность;

) враждебность;

) гнев;

) любовь;

) радость;

) обида.

После выполнения упражнения проводится обсуждение. Можно сделать обобщения о том, каким образом выражаются те или иные чувства.

Время: 20 минут.

Упражнение « Каруселька".

"Сядимся друг на против друга. У нас есть три минуты на то, чтобы выяснить, что у нас общего. Узнать те части нашего жизненного опыта, которые совпадают. Именно то, что в нас общего, а не то, что у нас различается.

Многие люди пытаются начать общение с определения того, в чем различаются их мнение и интересы с мнением и интересами собеседника. Обычно это приводит к спору и напряженным отношением, и общения просто не получается. В этом случае люди просто отстраиваются друг от друга.

Удобнее сначала выяснить что у нас общего, а только после этого уже искать различия. Но отношение уже к этому будет совершенно иное...

Рекомендую обращать внимание на то, как невербально реагирует человек на ваши слова."

Можно на последних этапах чтобы один говорил, другой нет. И говорящий только по невербальной реакции определял на сколько он совпал.

Время: 20 минут.

Занятие № 6

Упражнение "Вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний".

Нужно описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, удивления, отвращения, гнева, страха, страдания, на которые каждый член группы ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

Каждый член группы пишет самостоятельно на листочке. затем все по очереди зачитывают написанное индивидуально вслух. Участники могут отметить общие признаки, скорректировать неадекватные признаки.

Время: 20 минут.

Упражнение « Перекрывание реальностей".

Сначала проводится демонстрация.

Сегодня мы познакомимся со способом наведения транса под названием “Перекрывание Реальностей”. При работе с этим способом наведения вы сможете еще потренироваться в своем умении работы с каналами восприятия. Идея этого способа наведения состоит вот в чем. Если в обычном состоянии сознания человек в одном канале, то в трансе будет что-то другое. И ваша задача просто плавно перевести из одной реальности в другую. Но здесь главное не разрушить подстройку и все сделать очень плавно и аккуратно.

. Основной канал.

Задайте своему партнеру вопрос:

Опиши пожалуйста то место, которое тебе нравится.

Это берег моря. Встает солнце, видно очень далеко, море голубое и спокойное. Кругом желтый песок, серые камни. А вдали скалы в дымке.

Здесь явно визуальный канал. И вы просто начинаете развивать картину.

. Подстройка.

Представь себе этот берег моря. Ты стоишь и можешь оглянуться по сторонам. Вдали ты можешь разглядеть скалы в дымке, песок под ногами желтый, неровный. И ты можешь пройтись по нему, поглядывая по сторонам.Это все подстройка. Вы просто возвращаете ему сказанную им же самим информацию и начинаете ее развивать, следя на сколько хорошо вы к нему подстроены.

. Перекрывание реальностей.

Если вы уверены, что подстроены хорошо, то вы делаете следующий шаг.

И ты можешь посмотреть на море и услышать, как волны накатываются на песок.

И здесь вы делаете собственно перекрывание реальностей. Если есть море, то обычно есть волны, хотя бы и мелкие. И естественно они издают звук. Вот здесь вы и совершаете переход от визуальной системы в аудиальную. Можно было перевести и в кинестетику:

И ты можешь посмотреть на море, взглянуть на песок под ногами и почувствовать, как ты наступаешь на него.

На этом этапе старайтесь употреблять максимально общие слова. Это потом, когда вы начнете вести вы можете конкретизировать. А пока пусть человек сам решает, что конкретно он слышит или чувствует. Ваша задача просто направить, задать область поиска.

Время: 20 минут.

Упражнение "Невербальное выражение эмоций и «чтение» по невербальным признакам".

Участники группы разбиваются на пары, становятся в круг. По команде тренера всем нужно начать испытывать то или иное эмоциональное состояние, эмоцию или чувство. Тренер может неожиданно командой «стоп» остановить всех в тех позах, в каких они находятся. Можно выделить одну пару, тогда остальные наблюдают их. Пары можно менять, чтобы охватить большее количество участников и эмоций.

Время: 20 минут.

Занятие № 7

Упражнение «Передача чувства» по кругу.

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное - передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения.

После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Время: 20 минут.

Упражнение "Прикосновение".

Тема. Контакт, пантомима.

Цель. Передать и почувствовать чувство через прикосновение.

Выбирается один участник, который садится на стул, - «сенсор». Любой другой участник посредством прикосновения передает ему какое-то чувство. «Сенсор» пытается это чувство угадать. В случае угадывания его место занимает другой.

Варианты. Возможен социометрический вариант этой игры: «сенсор» садится спиной к труппе, а прикасающиеся к нему выражают свое отношение. Задача «сенсора» - отгадать, кто к нему прикоснулся.

Время: 20 минут.

Медитация.

У вас несколько минут на то, чтобы вспомнить, что вы узнали за сегодняшнее занятие. И подумать о том, как вы можете применить полученные знания. И как это может изменить вашу жизнь.

Время: 15 минут.

Занятие № 8

Упражнение «Комплимент с мячом».

Все встают в круг. Тренер предлагает, бросая мяч любому из группы, обратиться к нему по имени и сказать ему что-то приятное. Сам тренер может быть первым и дальше продолжает участвовать в упражнении. Таким образом он задает модель поведения. Если возникают паузы, это не означает, что нужно сразу прекращать упражнение. Обычно игра имеет свою динамику. Сначала говорят довольно поверхностные, банальные фразы друг другу, но постепенно обращение и высказывания трансформируются в передачу позитивной обратной связи друг другу и носят личный характер.

Время: 20 минут.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие».

Мы привыкли к стереотипам. Они обедняют нашу жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, придумав и воплотив в жизнь нетрадиционные приветствия. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног… Ваши варианты?

Время: 10 минут.

«Моль». Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «моль».

Время: 5 минут.

Упражнение «Зеркало».

Необходимо сымитировать выполнение нескольких несложных заданий. Их всего четыре. Задания следующие:1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4) выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них участники будут выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них - исполнитель, а другой - его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы - зрители, они наблюдают за игрой пары. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

Время: 25 минут.

Занятие № 9

Упражнение «Я тебя понимаю».

Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

Время: 20 минут.

Упражнение «Побег из тюрьмы».

Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника")". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

Время: 20 минут.

Упражнение «Выход из контакта».

Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и имеет желание пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыгрывают ситуацию, предлагая несколько вариантов выхода из контакта. После этого следует обсуждение.

Время: 15 минут.

Занятие № 10

Упражнение «Алфавит».

Когда человек говорит, его речь можно условно разделить на две составные части.

Первая - это содержание речи: слова и предложения. Вторая - это интонация, с которой они произносятся. Порой интонация бывает более важна, чем содержание. В этом можно убедиться, если взять абсолютно бессмысленный текст и прочесть его с разной интонацией. Попробуйте взять даже не текст, а набор букв в алфавитном порядке (т.е. Просто напросто держите перед глазами алфавит) и прочтите его так, словно это:

некролог;

признание в любви;

приговор суда;

прогноз погоды;

- репортаж с футбольного матча.

Время: 20 минут.

Упражнение «В самолёте».

Группе предлагается разыграть следующую ситуацию «вы купили билет на самолёт Москва-Хабаровск, впереди 7 часов полёта. Спать вы не хотите, интересной книги у вас нет, вы обращаете внимание на соседа и пытаетесь завязать с ним разговор. Как вы поступите, если вашим соседом окажется: пожилая женщина, читающий книгу, молодая девушка и т.д.» Все члены группы включаются в игру, - то в роли, желающего вступить в контакт, то в роли его попутчика в разных вариантах.

Время: 20 минут.

Упражнение «Представление».

Цель упражнения: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

Время: 20 минут.

Занятие № 11

Упражнение «Мы похожи».

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу.

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож на меня тем, что... - Я отличаюсь от тебя тем, что...

Время: 20 минут.

Упражнение «Я отличаюсь от тебя» .

В парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Время: 20 минут.

Упражнение «Замороженный».

Участникам предлагается разделиться на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, воображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом.

Задача «реаниматора» - в течение одной минуты вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматору» запрещено прикасаться к «замороженному» или обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает: взгляд, мимика, жесты и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать непроизвольные реплики «замороженного», его смех, Улыбку и другие эмоциональные проявления. Критерии «выхода из анабиоза» устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации»: они могут варьировать - от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица.

Время: 20 минут.

Занятие № 12

Упражнение «Зеркало».

Участникам предлагается разделиться на пары и встать лицом друг к другу. Один из них делает какие-либо замедленные движения руками. Задача другого - в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

В ходе игры участники «зеркала» довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику движений. От раза к разу следить за «оригиналом» легче, и все чаще возникают ситуации не только предвосхищения, но и опережения его движений. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы и в более сложной игре: задача прежняя, но роли «оригинала» и «зеркала», ведущего и ведомого, не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Время: 20 минут.

Упражнение «Сообщение».

На листе бумаги записывается небольшое сообщение. За тем с помощью жестов это сообщение передается партнеру по общению. Упражнение выполняется до тех пор, пока партнер не даст знать, что сообщение понято. Правильность понимания проверяется по записи. Упражнение может выполняться парами, всеми участниками группы одновременно. Либо одна пара выполняет, остальные участники группы являются зрителями. Затем можно сверить понимание ситуации всеми участниками занятия.

Время: 20 минут.

Медитация.

У вас несколько минут на то, чтобы вспомнить, что вы узнали за сегодняшнее занятие. И подумать о том, как вы можете применить полученные знания. И как это может изменить вашу жизнь.

Время: 15 минут.

Занятие № 13

Упражнение «Приветствие».

Участник должен поздороваться с каждым членом группы без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимы (движения тела). Если приветствия однообразны, следует вспомнить, например, приветствия героев из фильмов или национальные способы приветствия.

Время: 15 минут.

Упражнение «Жесты».

В разговор вступают 2 человека. Свободно общаясь друг с другом, они должны обязательно использовать самые разнообразные жесты. Причем как можно более активно. Группа следит, чтобы жестов было больше, но они должны быть естественными в разговоре.

Время: 20 минут.

Упражнение «Подарок»

Каждый участник без слов - жестами, мимикой - должен показать, какой подарок он дарит имениннице. Сама именинница, а также и все остальные пробуют угадать, что это за подарок.

Время: 20 минут.

Занятие № 14

Упражнение «Эмоциональное состояние».

Изобразите эмоциональное состояние (гнев, радость, обиду, ожидание и т. д.) с помощью:

• мимики;

• жестов;

• мимики и жестов.

Время: 20 минут.

Упражнение «Этюды».

Разыграйте небольшие этюды, «разговаривая» друг с другом с помощью жестов и мимики на темы:

• «Перед окнами вагона», «В шумном зале», «В рот воды набрал», «В театре»;

• «Разговор с иностранцем» - ему нужно узнать дорогу: в зоопарк, к врачу, на пристань, в гостиницу, в продуктовый магазин, в «Детский мир» и т. д.

Стремитесь с помощью жестов и мимики как можно точнее выражать свои мысли и понимать реплики партнера, вступать в контакт, поддерживать и усиливать его, завершать общение. Результаты выполнения упражнения следует обсудить.

Время: 20 минут.

Упражнение «Принудительное слушание».

Проведите с кем-нибудь из товарищей упражнение на "принудительное слушание". Ваша задача- перед своим высказыванием обязательно в точности повторить высказывание партнера. Фиксируйте ошибки. Сколько раз вы не смогли точно воспроизвести фразу собеседника? Почему? Проанализируйте результаты.

Время: 20 минут.

Перечень необходимых для тренинга материалов и оборудования:

- фотопортреты людей (вырезки из журналов);

- спички;

- ручки, бумага;

- стулья;

- ковёр;

- диагностические бланки.

Для получения данных о результатах проведённой работы, т. е. Повышении уровня эмпатии у студентов-психологов применяются такие методические средства, как опросники. Опросники для исследования эмпатии относятся к классу методологических средств психодиагностики - опросники оценки эмоционально-волевых качеств личности. С направленностью на исследование эмпатии в этой классификации представлены такие опросники: методика «диагностика уровня эмпатии В.В.Бойко», методика «диагностика уровня эмпатии И.М.Юсупова».

Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии И.М.Юсупова.

Назначение. Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, пожилым людям, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя б вариантов ответов: «не знаю», «никогда» или «нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда» или «да». Каждому варианту ответа соответствует числовое значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Инструкция. Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать. Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда» или «нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда» или «да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя.

Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным на тот или иной ответ.

Опросник

Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

Взрослых детей раздражает забота родителей.

Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.

Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».

Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

Больному человеку можно помочь даже словом.

Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя людьми.

Старые люди, как правило, обижаются без причин.

Когда в детстве я слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

Я равнодушен к критике в мой адрес.

Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.

Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

Родители относятся к своим детям справедливо.

Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.

Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.

Все люди необоснованно озлоблены.

Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.

В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.

Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов

Следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника:

«не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33;

«всегда или да»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Кроме того, следует выявить, сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36;

сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен для одного из утверждений, а ответ типа «никогда» или «нет» для другого в следующих парах: 3 и 36,1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов. Если общая сумма 5 или более, то результат исследования недостоверен; при сумме, равной 4, результат сомнителен; если же сумма не более 3, результат исследования может быть признан достоверным.

При недостоверных и сомнительных результатах целесообразно, если это возможно, выяснить причины отношения испытуемого к исследованию.

Следует иметь в виду, что помимо нежелания обследоваться или стремления преднамеренно давать противоречивые, неискренние ответы, недостоверные результаты могут быть обусловлены, например, нарушением некоторых психических функций, их развития, а также социальным инфантилизмом.

При достоверных результатах исследования дальнейшая обработка данных направлена на получение количественных показателей эмпатии и ее уровня. Единая метрическая униполярная шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом-дешифратором, получить характеристику эмпатии на основании данных, которые представляют все диагностические шкалы и дают характеристику отдельных составляющих эмпатии.

Ключ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | | Номер утверждения |
| Номер | Проявление эмпатии к : |  |
| I | Родителям | 10, 13, 16 |
| II | Животными | 19, 22, 26 |
| III | Пожилым людям | 2, 5, 8 |
| IV | Детям | 25, 29, 32 |
| V | Героям художественных произведений | 9, 12, 15 |
| VI | Незнакомым или малознакомым людям | 21, 24, 27 |

С помощью таблицы на основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Уровни эмпатии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Количество баллов | |
|  | по шкалам | в целом |
| Очень высокий | 15 | 82-90 |
| Высокий | 13-14 | 63-81 |
| Средний | 5-12 | 37-62 |
| Низкий | 2-4 | 12-36 |
| Очень низкий | 0-1 | 5-11 |

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Уровневые характеристики эмпатии:

до 90 баллов - это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Вы плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время вы сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

до 81 балла - высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

до 62 баллов - нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но чаще вы держите их под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому их поступки порой оказываются для вас неожиданными. Вы не отличаетесь раскованностью чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

-36 баллов - низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишенными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это исправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности как свои.

баллов и менее - очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны для вас контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» (В. В. Бойко)

В структуре эмпатии В. В. Бойко выделяет несколько каналов.

Рациональный канал эмпатии. Характеризует направленность внимания, восприятия и мышления субъекта, выражающего эмпатию, на существо иного человека - на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет выражающему эмпатию непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность субъекта эмпатии эмоционально резонировать с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к тому, кому адресована эмпатия.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - еще одно непременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации - легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Инструкция. Если Вы согласны с данными утверждениями, ставьте рядом с их номерами знак «+», если не согласны - знак «-».

Текст опросника

У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.

Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.

Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности бестактно.

Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.

Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.

Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

Чужой смех обычно заражает меня.

Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

Плакать от счастья глупо.

Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

У меня творческая натура - поэтическая, художественная, артистичная.

Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов. Ниже приводятся 6 шкал с номерами определенных утверждений. Подсчитывается число ответов, соответствующих ключу каждой шкалы (каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается одним баллом), а затем определяется их общая сумма.

Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31.

Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32.

Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34.

Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35.

Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра (канала) в структуре эмпатии. Они выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Выводы. Если в сумме по всем шкалам 30 баллов и выше - у человека очень высокий уровень эмпатии; 29-22 - средний; 21-15 - заниженный; менее 14 баллов - очень низкий.

эмоция рефлексия мимика экспрессия

ВЫВОДЫ

Эмпатия является основным моментом коммуникативного процесса. В общении эмпатия позволяет достичь гармоничных уравновешенных отношений между партнерами, делает поведение человека социально обусловленным.

Развитая эмпатия является необходимым условием успеха в тех видах деятельности, которые предполагают сопереживание партнеру по общению, вчувствование в его внутренний мир. К таким сферам, прежде всего, относятся профессии психолого-педагогической направленности, профессии связанные с искусством, медициной и т. д.

Наиболее явно эмпатия проявляется в таких формах как сопереживание, сочувствие. Сопереживание - переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним. Сочувствие -переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

К понятию эмпатии тесно примыкает явление рефлексии. Рефлексия -осознание человеком самого себя, своих состояний, переживаний, рассуждения о себе и о том, как его воспринимают окружающие.

Способность к эмпатии развивается у человека в процессе накопления жизненного опыта, переживания ситуаций, заставляющих его встать в позицию собеседника, осознать его переживания. Эпизодические переживания подобного рода суммируются, что, в последствии, приводит к устойчивому эмпатийному поведению.

Поскольку эмпатические способности человека проявляются, прежде всего, в процессе взаимодействия с другими, развивать эти черты также проще всего в процессе взаимодействия. Относительно безопасную возможность упражнения в практике межличностных взаимодействий предоставляют социально-психологические тренинги.

Тренинг - активный способ группового обучения направленный на формирование эффективной модели поведения, выработку определенных навыков, стратегий поведения.

Тренинг является эффективной формой групповой работы, поскольку в нем существует возможность отрабатывать новые варианты поведения, ранее не свойственные участникам, получить обратную связь от окружающих по поводу того, на сколько грамотно поведение члена группы, какие эмоции оно вызывает у окружающих. В процессе проведения тренинга применяется индивидуальный подход, анализируются ситуации из жизни участников, создается атмосфера дружелюбия, безопасности и доверия.

Тренинг, направленный на развитие эмпатических способностей должен быть личностным тренингом, включающим в себя приемы, помогающие осознать себя, специфику личностной эмоционально-нравственной сферы, развить способность понимать чувства, мысли и поведение другого человека. Данный тренинг будет способствовать совершенствованию значимых профессиональных качеств у будущего психолога, необходимых для выстраивания грамотных взаимоотношений с клиентами, установлению эмоциональных контактов с ними.

Установка на согласованность своего поведения при взаимодействии с собеседником в содержательном плане означает правдивость своего поведения в общении с ним. Напрактике согласованность собственного поведения происходит тогда, когда то, что мы открыто выражаем собеседнику словами и жестами, согласуется с тем, что мы действительно внутренне чувствуем и переживаем в момент беседы, и тогда, когда мы сами осознаем свое внутреннее эмоциональное состояние. В определенном смысле, это означает, что мы как бы позволяем собеседнику"заглянуть"в себя, приглашаем к открытости и "обмену доверием". Если собеседник "ощущает", воспринимает такого рода поведение, то у него возникает ответная реакция-согласованность своего поведения, и как следствие- доверие к партнеру. А это основа всех действий психолога.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. - М.:, 2000

. Айзенк Г.Ю. Структура личности, - СПб.: Ювента; М.: КСП, 1999

. Ананьев Б.Г. О методах современной психологии // Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов). - Л.: Изд-во ЛГУ, 1976.

. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2001

. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 1997

. Асеев В.Г. Психологическое изучение профессиональной деятельности. Вопросы психологии, 1989, №1, с.172-176

. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности: Методологические основы развития личности в историко-эволюционном процессе. - М.: Изд-во МГУ, 1986

. Бодалев А.А., Ковалев Г.А. Психологические трудности общения и их преодоление // Педагогика. 1992. № 5 - 6. с.65-70.

. Бодалев А.А., Каштанова Т.Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии // Групповая психотерапия при неврозах и психозах. - Л., 1975. -Т.XXXVI. - с.11-19.

. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, М.,1996 Гальперин П.Я. Введение в психологию.- М.: МГУ, 1996.

. Борисова А.А. Проницательность как проблема психологического общения // Вопросы психологии. -1990. -№ 4.

. Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. - М., 1994.

. Борисова А.А.Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. Ярославль, 1982. - С.92 - 96.

. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2005. - 351 с.

. Вартанян Г. А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.

. Васильев.И.А., Поплужный В.Л, Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. - М.,1980.

. Василькова А.П. Зависимость динамики восприятия больного от уровня эмпатии студентов медицинского вуза // Ананьевские чтения - 2000: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2000. - С.174 - 175.

. Вачков И.В. Введение в профессию «психолог»: Учеб.пособие. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004

. Вилюнас В. К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. - 496 с.

. Водопъянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд - во СПбГУ, 2000. - С. 443 - 463.

. Выготский Л.С. Собр. соч.: в 6 т. - М.: Педагогика, 1982. - т.1. - с.388; 1983. -т.5. - с. 257-321.

. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. Соч. Т.;. - М., 1984. - С. 90 - 318.

. Гаврилова Т.П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков // Психология межличностного познания / Под ред. А.А. Бодалева. М., 1981 с.122 - 138

. Гаврилова Т.П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Краснодар, 1975.с. 17-19.

. Гальперин П.Я. Введение в психологию.- М.: МГУ, 1996.

. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения - 99: Тезисы научно-пактической конференции. -СПб., 1999. - С.25 - 26.

. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. - М.: ЧеРо, 1998.

. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруентной эмпатии // Вопросы психологии. 1993. № 4.

. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. - М.: Мир, 1992.

. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. - СПб, 1896.

. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. - М., 1978.

. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. - СПб.: Питер, 1999.

. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие - М.: ИНФРА -М, 1997. - 256 с.

. Запорожец А.В., Роль Л.С.Выготского в разработке проблемы эмоций // Научное творчество Л.С. Выготского и современная психология. - М.: Педагогика, 1981. - С. 57-63.

. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии. - Ростов- на -Дону: «Феникс», 1998.

. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.

. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Питер, 2000а.

. Ильин Е.П., Пинигин В.Г. Структура эмоциональности как свойства личности // Психологические проблемы самореализации личности. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. - Вып. 5.

. Ильюченок Р.Ю. Эмоции и память (реальности и мифы). - Новосибирск, 1987, - С.86.

. Калиниский Л.П., Богданова Н.В., Петрова Т.Е., Смоленская Л.М. Функциональная классификация эмпатии как феномена социальной перцепции Психология общения и проблемы коммунистического воспитания: Тезисы окладов. - Омск, 1981.

. Ковальчук В.И. Психическое выгорание тренеров // Ананьевские чтения - 2000: Тезисы научно - практической конференции. - СПб., 2000. - С.97-98.

. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. - М., 1989.

. Кондрашихина О.А. Опросники в психологической диагностике, Севастополь, 2007

. Кузьмин В.П. Принцип системности в теории и методологии К. Маркса. - М.: Политиздат, 1986.

. Кулаков С.А. Основы психосоматики. - СПб.: Речь, 2007. - 288 с.

. Куликов Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению, СПб.: Речь, 2001 - 184 с.

. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний Вопросы психологии. - С.168-173.

. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: МГУ, 1995.

. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.

. Лоскутов В.В. Психологический этюд: эмоции и музыка. // Психологические проблемы саморегуляции личности. - Вып.2. - СПб., 1998. С.245-249.

. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2007

. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. - СПб.: Питер, 1997.

. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - М.: Просвещение, 1985.

. Менджерицкая Ю.А. Особенности эмпатии субъекта затрудненного и незатрудненного общения в ситуациях затрудненного взаимодействия. Ростов-на-Дону, 1998.

. Менджерицкая Ю.А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного общения // Практическая психология, 1999, №4.

. Менджерицкая Ю.А. Эмпатия личности. Социальная психология личности. М., 1999.

. Морозов В.П., Васильева А.Г. Невербальный слух и эмпатия// Труды Института психологии РАН. 1995.Сер.1.№2.

. Мухина В.С. Возрастная психология. - М., 1997.

. Мэй Р. Искусство психологического консультирования, М.: Апрель Пресс, 2001.- 256 с.

. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2000.

. Немов Р.С. Психология: Учебник для вузов. - В 3-х кн. - Кн.1. - М.: Владос, 1997. - 347 с.

. Нитченко А.К. К вопросу о единицах эмпатии // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Тез. докл. Вторая всесоюз. конф. М.,1979. С. 59-60.

. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 68-73.

. Пашукова Т.И. Мотивирующая функция эмпатии // Исследования мотивационной сферы личности. Новосибирск, 1984. С. 62-70.

. Пашукова Т.И. О механизмах эмпатии и некоторых ее психических коррелятах // Вопросы психологии межличностного познания и общения. - Краснодар, 1983. - С. 76 - 92

. Петровский А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода // Вопросы психологии. - 1981.- № 1. - с.57-66

. Петровский А.В. Чувства // Общая психология : Учебник. - М., 1986.

. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и про фессиональный аспекты) / Под ред. А.А. Бодалева, Н.В. Васиной. - СПб.: Речь, 2005. - 324 с.

. Психология личности. Учебное пособие / под ред. Проф. П.Н. Ермакова, проф. В.А. Лабунской. - М.: Эксимо, 2007. - 653 с.

. Роджерс К. Психотерапия на пороге 21 века. М.: Когито-Центр, 2005. - 315 с.

71. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., 1984.