

2. Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей / В.Г. Щур // Психология личности: теория и эксперимент : сборник статей. – Москва, 1982. – URL: [https://sch2026v.mskobr.ru/files/metodika\\_lesenka.pdf?ysclid=ld7f6mu427282278439](https://sch2026v.mskobr.ru/files/metodika_lesenka.pdf?ysclid=ld7f6mu427282278439) (дата обращения: 01.11.2022).

3. Зайверт, Лотар. Ваше время-в ваших руках : Советы деловым людям, как эффективно использовать рабочее время / Лотар Зайверт. - Москва : АО "Интерэксперт" : Инфра-М, 1995. – 265 с.

#### REFERENCES

1. Ovcharova, R.V. (2003), Practical psychology of education: textbook, Academy, Moscow.
2. Shchur, V.G. (1982), "Methods of studying the child's ideas about the relationship of other people to him", *Psychology of personality: theory and experiment: collection of articles*, Moscow, available at: [https://sch2026v.mskobr.ru/files/metodika\\_lesenka.pdf?ysclid=ld7f6mu427282278439](https://sch2026v.mskobr.ru/files/metodika_lesenka.pdf?ysclid=ld7f6mu427282278439) (date of access: 01.11.2022).
3. Seivert, Lothar. (1995), *Your time is in your hands: Advice for business people on how to effectively use working time*, Interexpert, Infra-M., Moscow.

**Контактная информация:** valeria-93@list.ru

*Статья поступила в редакцию 14.05.2023*

**УДК 159.12.075**

### **ЭМПАТИЯ – ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?**

*Александр Семенович Розенфельд, доктор биологических наук, профессор; Александр Владимирович Евсеев, кандидат педагогических наук профессор, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург*

#### **Аннотация**

Выявлено: эмпатия, как свойство личности человека, отражает уровень его социокультурного развития, определяет ценностные и нравственные установки и мотивацию к альтруизму. Способность проявлять эмпатию во многом обеспечивается опытом бесконфликтного выхода из затруднительных ситуаций с сопутствующим социально-нравственным поведением. Уровень проявления эмпатии в значительной мере зависит от склонности человека реагировать (переживать) на возникающие проблемы. Показано: спортсмены отличаются более высоким уровнем эмпатии за счет активации когнитивных процессов, чему, скорее всего, способствует опыт соревновательной деятельности, где, в силу вынужденного противоборства, расширяется и модифицируется система технико-тактических действий, коммуникативных навыков и эмоциональных социокультурных проявлений в виде сопереживания и открытости взаимоотношений.

**Ключевые слова:** эмпатия, студенты, спортсмены, развитие, предикаты эмпатии.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p523-527**

### **EMPATHY – THE POSSIBILITIES OF ITS DEVELOPMENT THROUGH EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES?**

*Alexander Semenovich Rosenfeld, the doctor of biological sciences, professor; Alexander Vladimirovich Evseev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg*

#### **Abstract**

It is revealed that empathy as a property of a person's personality reflects the level of his socio-cultural development, determines value and moral attitudes and motivation for altruism. The ability to show empathy is largely provided by the experience of a conflict-free way out of difficult situations with accompanying social and moral behavior. The level of empathy largely depends on a person's tendency to react (experience) to emerging problems. It is shown that athletes have a higher level of empathy due to the

activation of cognitive processes, which is most likely facilitated by the experience of competitive activity, where, due to forced confrontation, the system of technical and tactical actions, communication skills, and emotional socio-cultural manifestations, in the form of empathy and openness of relationships, is expanded and modified.

**Keywords:** empathy, students, athletes, development, predicates of empathy.

## ВВЕДЕНИЕ

Успешность атлета в спортивной деятельности во многом зависит от уровня развития его двигательных качеств, технико-тактических знаний и умений, приобретенных в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Эффективность проявления приобретенных навыков определяются рядом личностных свойств, развитие которых связано как с наследственными, так и с адаптивными факторами: последние формируются под воздействием высокоинтенсивных психоэмоциональных физических нагрузок и ряда социокультурных условий. Многие исследователи (Т.П. Гаврилова, Е.П. Ильин, Т.Д. Карягина, Ю.А. Коломейцев, Л.И. Лубышева) сходятся во мнении, что такие свойства личности как: стрессоустойчивость, адекватная самооценка, самоорганизация, настойчивость, лидерство, мотивация к деятельности, креативность, саморегуляция, коммуникативность становятся базовыми личностными свойствами любого высококвалифицированного спортсмена независимо от его специализации.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

По данным исследования С.С. Лады в спорте высших достижений успешность атлета в определенной мере зависит от его умения общаться с тренером, рефлексивно реагировать на его замечания и похвалы, адекватно воспринимать критику [3]. Многофакторная система отношений тренер/спортсмен формирует тонкую «внутреннюю» (психологическую) связь между учеником и педагогом, обеспечивая высокий уровень взаимопонимания и мотивации к достижению цели. Все это формирует адекватные способы взаимодействия, что существенно влияет на результативность спортивных действий атлета, а также на профессионализм тренера. В психологии умение ощущать и распознавать внутреннее состояние другого человека, его переживания и эмоциональные проявления называется «эмпатией». В.П. Зинченко и Б.Г. Мещеряков (Большой психологический словарь: год издания 2008), дефиницию «эмпатия» трактуют как эмоциональную отзывчивость индивида на переживания другого человека, выраженную в виде разновидности социальных и нравственных эмоций, проявляющихся в форме сочувствия, сопереживания, сострадания. При этом необходимо отметить: сопереживание, направленное на себя лично, по определению трактуется как эмпатия эгоцентрическая; направленная вовне на другого человека – эмпатия гуманистическая.

Возникает вопрос: какие функциональные механизмы формируют в человеке это удивительное свойство личности эмпатию, которая отличает человека разумного от дикого – озлобленного животного, которому неведомы чувства сострадания и сочувствия? В конце XX века нейрофизиолог Джакомо Риццолатти обнаружил в нескольких зонах человеческого мозга уникальные клетки, в которых возникает процесс возбуждения, в случае, когда один человек наблюдает за действиями другого человека. Впоследствии эти клетки были названы зеркальными клетками, так как в них отражается (фиксируется) поведение другого человека, что позволяет нашему мозгу почувствовать происходящее, как будто мы сами совершаем эти действия. К примеру: для выяснения свежее ли яйцо вы решили его понюхать. Яйцо оказалось протухшим: в результате на вашем лице возникла эмоция отвращения. У наблюдающих людей, сканирующих ваши действия, тоже скривились лица, а значит: активировались аналогичные нейроны. То есть, на подсознательном уровне эмпатирующие почувствовали этот отвратительный запах, что отразилось в их мимике (мимика это: изменения черт лица за счет движения мимических мышц, что является отражением чувств человека).

По мнению Т.Д. Карягиной, в этой ситуации, у людей активируются не только двигательные функции, проявившиеся в виде эмоций, но и функции соматической, когнитивной и аффективной сферы [2]. Это позволило ей заключить, что уровень эмпатии во многом предопределен врожденными свойствами личности, закрепленными в виде рефлекторных механизмов, развивающихся под воздействием социогенных факторов.

В работе N. Eisenberg et al., показана выраженная корреляционная связь эмпатии с уровнем социокультурного развития человека, его нравственного поведения и мотивации к альтруизму [5]. Автор утверждает, что способность проявлять эмпатию во многом обеспечивается опытом бесконфликтного выхода из затруднительных ситуаций с проявлениями социально-нравственного поведения [5].

Помимо этого, уровень проявления эмпатии в значительной мере зависит от склонности человека реагировать (переживать) на возникающие жизненные проблемы, что обычно проявляется в виде психологической реакции «тревоги» [1]. Между эмпатией и тревожностью прослеживается тесная причинно-следственная связь. В частности, у ряда профессий (педагоги, медики, социальные работники и т. п.) эмпатия напрямую коррелирует с тревожностью. В спортивной практике есть работы, посвященные изучению взаимосвязи: тревожность – спортивный результат; тревожность – агрессия; агрессия – нравственность. И относительно мало исследований, раскрывающих значимость спорта в формировании эмпатии как элемента альтруизма и нравственного развития.

В связи с этим поставлена задача: используя тест В.В. Бойко выяснить, будут ли различия показатели, отражающие уровень сформированности эмпатии у студентов-спортсменов и студентов, занимающихся в группах ОФП.

#### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие две группы студентов (юноши – возраст 19–22 года) 2-3 курса обучения, всего 91 человек.

Группа № 1 – 43 человека. Занимаются в группах спортивного мастерства (футбол, баскетбол, волейбол), 5-6 раз в неделю. Квалификация: 1-й разряд и кандидаты в мастера спорта.

Группа № 2 – 48 человек. Занимаются в поточных группах ОФП два раза в неделю соответственно учебному расписанию. Квалификация: без разряда.

Эмпатию исследовали с помощью теста В.В. Бойко (1996). Структура теста состоит из 6-и компонентов (каналов), которые позволяют выяснить уровень сформированности основных видов эмпатии:

– «рациональный канал эмпатии» – дает возможность наблюдателю отражать состояние и проблемы другого человека и сравнивать его эмоции и поведение посредством активации когнитивных функций (рефлексии);

– «эмоциональный канал эмпатии» – способности эмпатирующего тонко ощущать эмоциональное состояние эмпатируемого, автоматически настраиваясь на одну волну переживаний;

– «интуитивный канал эмпатии» – эффективно выполняет свои функции в условиях дефицита времени. В этих условиях информацию об эмоциональном состоянии эмпатируемого наблюдатель черпает из опыта, хранящегося в его подсознании;

– канал «установки» – личностные убеждения, сформированные в процессе жизненного опыта, в силу которых эмпатическое восприятие может усилиться или снизиться;

– канал «проникающая способность в эмпатии» – отражает уровень развития коммуникативных свойств, позволяющий создать среду открытости взаимопонимания и доверия;

– канал «идентификации» – отражает умение индивида ставить себя на место другого, что дает возможность понять и сопереживать эмоциональное состояние эмпатируемого.

Математическая обработка результатов исследования осуществлялась с помощью прикладных программ Microsoft Office Excel и расчетом t-критерия.

### ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Данные, представленные в таблице, показывают, что у спортсменов уровень когнитивной эмпатии достоверно выше, нежели у группы ОФП. Об этом свидетельствуют данные «рационального канала эмпатии», который отражает способность индивида, посредством рефлексии, оценивать состояние и поведение другого человека. Более высокий эмпатийный ответ, скорее всего, связан с опытом коммуникативного взаимодействия (вербального и невербального), который атлеты приобрели в результате согласованных действий с членами своей команды и команды противника. И это объяснимо, так как в условиях спортивной борьбы у спортсменов формируется навык «оценки игровой ситуации», что позволяет ему оперативно принять нужное решение.

Таблица – Сравнительные показатели эмпатии студентов-спортсменов, занимающихся в сборных командах вуза (5-6 раз в неделю); и студентов, занимающихся в группах ОФП 2 раза в неделю

Компоненты опросника «эмпатия»	Спорт. группа, M±SD	Группа ОФП, M±SD	t	p<
1. Рациональный канал	2,87±0,753	2,34±1,231	2,901	<0,005
2. Эмоциональный канал	1,81±1,280	2,16±1,456	-1,203	0,016
3. Интуитивный канал	2,01±1,491	2,68±1,714	-2,405	<0,001
4. Канал «Установки»	3,58±1,223	2,70±1,287	3,847	<0,001
5. Канал «Проникающая способность эмпатии»	3,79±1,398	3,01±1,274	3,931	<0,005
6. Канал «Идентификация в эмпатии»	2,40±1,224	2,17±1,497	1,809	0,027
7. Суммарный показатель эмпатии	16,46±3,519	15,06±4,824	2,254	0,027

Примечание. M – среднее значение выборки; SD – стандартное отклонение; t – критерий Стьюдента; p< – достоверность различий.

В это же время у студентов группы ОФП активность «интуитивного канала эмпатии» достоверно выше, чем в группе студентов-спортсменов. Скорее всего, это связано с отсутствием должного опыта коммуникации. В этой ситуации подсознание – интуиция, дает возможность ребятам дать оценку поступкам и эмоциональному состоянию других людей.

Анализируя показатели 5-й строки таблицы, мы находим, что у студентов-спортсменов, активность канала «проникающая способность эмпатии» достоверно выше, нежели в группе ОФП. Данный эффект, скорее всего, связан с теми коммуникативными проявлениями, которые формируются у атлета в процессе спортивного взаимодействия. В результате навыки, полученные атлетами в процессе учебно-тренировочных занятий, обеспечивают им развитие личностных свойств, которые невольно отражаются в их «открытости» для взаимоотношений.

Кроме того, у спортсменов уровень активности канала – «установки, способствующие эмпатии» достоверно выше, чем в группе ОФП. В этой ситуации можно предположить, что улучшение эмпатийных свойств студентов-спортсменов, зафиксированных в каналах: («рациональная способность к эмпатии» и «проникающая способность эмпатии»), в определенной мере связаны с меньшим противодействием со стороны личностных установок спортсменов.

Опираясь на полученные данные, можно предположить, что опыт соревновательной деятельности, особенно в игровых видах спорта, где в силу вынужденного взаимодействия (противоборства), атлет вынужден ежеминутно адаптировать свою систему технико-тактических действий по бесконфликтному выходу из сложившейся ситуации при соблюдении этических норм поведения, обозначенных правилами соревнований. В результате у атлета формируются новые рефлексивные навыки, которые нивелируют действия личностных установок, негативно влияющих на «проникающую эмпатию».

Остальные каналы, отражающие уровень развития эмпатии (эмоциональный канал эмпатии; канал идентификация в эмпатии; суммарный показатель эмпатии), групповых

различий не имели.

## ВЫВОДЫ

Полученные результаты показали: студенты-спортсмены отличаются от группы ОФП более высоким уровнем эмпатии. По нашему мнению, развитие эмпатийных возможностей инициировалось посредством спортивно-игровой деятельности, которая сформировала ряд условий для развития коммуникативных и когнитивных свойств, необходимых индивиду для проявления эмпатии. Более высокие показатели эмпатии у спортсменов могут быть связаны с генетически детерминированными факторами, ведь любой «отбор» в сборную команду осуществляется посредством тестирования как физической, так и психофизической подготовленности, где фактор эмпатии играет далеко не последнюю роль, отражая опосредованную связь с уровнем социокультурного развития человека, его нравственностью и мотивацией к сопереживанию.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Эмпатия, тревожность и агрессия у московских студентов / В.Н. Буркова, М.Л. Бутовская, Д.А. Дронова, Ю.И. Апалькова // *Этнографическое обозрение*. – 2019. – № 5. – С. 169–188.
2. Профессионализация эмпатии и предикторы выгорания помогающих специалистов / Т.Д. Карягина, Н.В. Кухтова, Н.И. Олифинович, Л.Г. Шермазанян // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2017. – Т. 25, № 2 (96). – С. 39–58.
3. Лада С.С. Исследование эмпатии в системе "тренер-спортсмен" на этапе высшего спортивного мастерства / С.С. Лада // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 11(189). – С. 301–305.
4. Редников Д.В. Основные подходы современных зарубежных и отечественных исследований к изучению проблем эмпатии / Д. В. Редников // *Гуманитарный научный вестник*. – 2020. – № 11. – С. 172–177.
5. Eisenberg N. Empathy-related Responding: Associations with Prosocial Behavior, Aggression, and Intergroup Relations / N. Eisenberg, N.D. Eggum, L. Di Giunta // *Social Issues and Policy Review*. – 2010. – No. 4 (1). P. 143–180.

## REFERENCES

1. Burkova, V.N., Butovskaya, M.L., Dronova, D.A. and Apalkova, Yu.I. (2019), "Empathy, anxiety and aggression in Moscow students", *Ethnographic review*, No. 5, pp. 169–188.
2. Karyagina, T.D., Kuhtova, N.V. Olifirovich, N.I. and Shermazanyan, L.G. (2017), "Professionalization of empathy and predictors of burnout of helping specialists", *Consultative psychology and psychotherapy*, Vol. 25, No. 2(96). pp. 39–58.
3. Lada, S.S. (2020), "The study of empathy in the "coach-athlete" system at the stage of higher sportsmanship", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafya*, No. 11(189), pp. 301–305.
4. Rednikov, D.V. (2020), "Basic approaches of modern foreign and domestic research to the study of empathy problems", *Humanitarian Scientific Bulletin*, No. 11, pp. 172-177.
5. Eisenberg, N., Eggum, N.D. and Di, Giunta L. (2010), "Empathy-related Responding: Associations with Prosocial Behavior, Aggression, and Intergroup Relations", *Social Issues and Policy Review*, No. 4, pp. 143–180.

**Контактная информация:** letchik45@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 13.05.2023*

**УДК 159.9.072; 797.26**

## **ОЦЕНКА ЖЕНСТВЕННОСТИ ПУБЛИЧНОГО ИМИДЖА ДЕВУШЕК-СПОРТСМЕНОК (НА ПРИМЕРЕ ПРЫГУНИЙ В ВОДУ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ)**

*Дарья Павловна Степанова, аспирант, Ольга Николаевна Степанова, доктор педагогических наук, профессор, Московский педагогический государственный университет,*