

DEVELOPMENT OF EMPATHY AS THE FOUNDATION AND GUARANTEE OF A PSYCHOLOGICALLY HEALTHY CLIMATE AND A HIGH CULTURE IN THE CLASSROOM

Yulianna Iskandarovna ZEMLYANKINA

English Language Teacher

Uzbekistan State World Languages University

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМПАТИИ КАК ОСНОВЫ И ЗАЛОГА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО КЛИМАТА И ВЫСОКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЛАССЕ

Юлианна Искандаровна ЗЕМЛЯНКИНА

Преподаватель английского языка

Узбекский государственный университет мировых языков

SINFDA PSIXOLOGIK JIHATDAN SOG'LOM MUHIT VA YUKSAK MADANIYATNING ASOSI VA KAFOLATI SIFATIDA EMPATIYANI SHAKLLANTIRISH

Yulianna Iskandarovna ZEMLYANKINA

Ingliz tili o'qituvchisi

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Toshkent, O'zbekiston uliannazemlankina@gmail.com

For citation (iqtibos keltirish uchun, для цитирования):

Землянкина Ю.И. Формирование эмпатии как
основы и залога психологически здорового
климата и высокой культуры в классе //
O'zbekistonda xorijiy tillar. — 2025. — 11-jild,
№ 2. — B. 184-195.

<https://doi.org/10.36078/1746424579>

Received: March 09, 2025

Accepted: April 17, 2025

Published: April 20, 2025

Copyright © 2025 by author(s).

This work is licensed under the Creative
Commons Attribution International License
(CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Abstract. The relevance of the research is dictated by the acute deficit of empathy in the world community against the background of sharply increasing extremism, social intolerance and aggression, interethnic hostility, armed clashes, and anti-social phenomena that have a mass detrimental effect on the consciousness of the younger generation. In this article empathy is considered as an important prosocial communicative skill and a key component of pedagogical competence in order to introduce empathy as a discipline in all levels of the educational program and to ensure its improvement throughout the educational process. Over the past thirty years, empathy education research has been analyzed and categorized. The existing difficulties and priority tasks in developing students' empathic abilities are highlighted. The novelty of the study is due to global transformations in the world community, which put forward new demands and requirements to the education system in general, and in particular to the modern teacher, putting in the forefront of the humanistic approach to education, the emphasis on the development of a full personality, including not only academic skills, but also emotional intelligence, empathy and spiritual and moral values and guidelines. The purpose of the study is to introduce practical methods for the development of empathic potential in students of language and pedagogical universities in the educational program as the basis and guarantee of mental and emotional health and high culture not only within the framework of education but the whole society as well.

Keywords: empathy; emotional intelligence; self-awareness; competence; communication; open-ended questions; active listening.

Аннотация. Актуальность исследования продиктована острым дефицитом эмпатии в мировом сообществе на фоне резко возрастающего различного рода экстремизма, социальной нетерпимости и агрессии, межэтнической враждебности и вооруженных столкновений, антисоциальных явлений, оказывающих массовое пагубное влияние на сознание подрастающего поколения. В данной статье эмпатия рассматривается как важный просоциально коммуникативный навык и ключевой компонент педагогической компетенции с целью внедрения эмпатии как дисциплины во все уровни образовательной программы и обеспечения ее совершенствования на протяжении всего учебного процесса. Анализируются и классифицируются исследования по обучению эмпатии за последние тридцать лет. Освещаются существующие трудности и приоритетные задачи в процессе формирования эмпатических способностей учащихся. Новизна исследования обусловлена глобальными трансформациями в мировом сообществе, которые выдвигают новые запросы и требования к системе образования в целом и в частности к современному педагогу, ставя во главу гуманистический подход к образованию, акцент на развитии полноценной личности, включая не только академические навыки, но и также эмоциональный интеллект, эмпатию и духовно-нравственные ценности и ориентиры. Цель исследования — рекомендовать для внедрения практические методики по развитию эмпатического потенциала у студентов языковых и педагогических вузов в образовательную программу как основу и залог психического и эмоционального здоровья и высокой культуры не только в рамках образования, но и всего общества в целом.

Ключевые слова: эмпатия; эмоциональный интеллект; самосознание; компетентность; коммуникация; открытые вопросы; активное слушание.

Annotatsiya. Tadqiqotning dolzarbligi global hamjamiyatda turli ekstremizm, ijtimoiy murosasizlik va tajovuzkorlik, etnik ziddiyatlar va qurolli to'qnashuvlar, shuningdek, g'ayriijtimoiy hodisalarning keskin ortib borayotgani fonida empatiya yetishmovchiligidan kuchayishi bilan belgilanadi. Bu salbiy omillar o'sib kelayotgan avlod ongiga keng ko'lamda zararli ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada empatiya ijtimoiy foydali muhim kommunikativ ko'nikma va pedagogik kompetensiyaning asosiy tarkibiy elementi sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada, shuningdek, empatiyani ta'lim dasturining barcha bosqichlariga mustaqil fan sifatida joriy etish hamda butun o'quv jarayoni davomida uning doimiy ravishda takomillashtirilishini ta'minlash zarurati yoritiladi. So'nggi o'ttiz yil ichidagi empatiyani o'rgatish bo'yicha tadqiqotlar tahlil qilinadi va tasniflanadi. Talabalarning empatik qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida mavjud qiyinchiliklar va ustuvor vazifalar keltiriladi. Tadqiqotning yangiligi global hamjamiyatda sodir bo'layotgan transformatsiyalar bilan belgilanadi. Ular ta'lim tizimiga, xususan, zamonaviy pedagogga nisbatan yangi talab va ehtiyojlarni ilgari surmoqda. Bunda ta'lim markaziga gumanistik yondashuv, shuningdek, faqat akademik ko'nikmalarni emas, balki hissiy intellekt, empatiya va ma'naviy-axloqiy qadriyatlar va yo'nalishlarni ham qamrab olgan to'laqonli shaxsni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvni qo'yish zarurati ta'kidlanmoqda. Tadqiqotning maqsadi nafaqat ta'lim doirasida, balki butun jamiyatda ruhiy va hissiy salomatlik va yuksak madaniyatning asosi va kafolati sifatida til va pedagogika oliy ta'lim muassasalarida talabalarida empatik salohiyatni

rivojlantirishning amaliy usullarini ta'lim dasturiga kiritishdir.

Kalit so'zlar: empatiya; hissiy aql; o'z-o'zini anglash; kompetentsiya; muloqot; ochiq savollar; faol tinglash.

Введение

Эмпатия — это многомерная психологическая концепция. Как просоциально коммуникативный навык чувствовать, понимать и реагировать на эмоции других людей, она включает когнитивные, аффективные и поведенческие аспекты коммуникации.

Когнитивно-поведенческая регуляция аффективных реакций в различных социальных обстоятельствах является важнейшим показателем эмпатии. Поскольку она обладает высокой социальной ценностью при взаимодействии с другими людьми в реальных межличностных отношениях, эмпатия должна быть включена во все уровни образовательной программы, с целью обеспечения ее совершенствование на протяжении всего учебного процесса [Di Girolamo et al. 2019; Eklund & Meranius 2021].

При планировании обучения, необходимо учитывать все основные компоненты эмпатии: социальное взаимодействие, когнитивное и эмоциональная идентификация и поведенческие аспекты. При этом важно не только то, что преподается, но и то, как это преподается. Культурные и другие психосоциологические факторы, такие как стили личности студентов также важны и должны браться во внимание при обучении эмпатии.

Ряд проанализированных исследований по обучению эмпатии за последние тридцать лет, позволил нам условно классифицировать существующие методы, использованные в тренинге эмпатии на следующие типы: 1) Эмпирический [Barak et al. 1987; Feighny et al. 1995]; 2) Дидактически экспериментальный [Gantt et al. 1980; Aspy et al. 1984; McConnell & LeCapitaine, 1988; Nerdrum & Ronnestad, 2002; Seto et al. 2006]; 3) Обучение навыкам [Haynes & Avery, 1979; Higgins et al. 1981; Ridley et al. 1982; Long et al. 1999]. 4) Дидактика и обучение навыкам [Crabb Moracco, & Bender, 1983; Evans, Stanley, & Burrows 1993; Nerdrum 1997; Ancel 2006; Fernandez-Olano et al. 2008]; 5) Тренинг осознанности [Shapiro et al. 1998; Block-Lerner et al. 2007] 6) Использование видео и аудио материалов и литературных произведений [Fraser & Vitro 1975; Layton 1979; Warner 1984] 7) Письменный [Dhaliwal et al. 2018; DasGupta & Charon, 2004; Shapiro, Rucker, Boker & Lie 2006].

Основная часть

В своей педагогической практике на уроках английского языка для студентов языкового и педагогического вузов, мы используем интегративный подход в обучении эмпатическим навыкам, комбинируя разнообразные методики и техники в трех этапной модели: 1. Теоретический; 2. Знаково-семантический; 3. Практический.

Несмотря на очевидную значимость, обучение эмпатии сопряжено с некоторыми трудностями. Одним из наиболее широко используемых методов, способствующих улучшению эмпатии является командная работа. Однако, работая в группах, некоторые студенты чаще всего учатся конкурентоспособности, нежели сотрудничеству. Именно поэтому, все практические методики должны предваряться теоретическим этапом, где следует ознакомить студентов с понятием эмпатия, ее компонентами и механизмом, а также её высокой социальной значимостью во всех жизненных доменах. Эмпатия должна быть четко объяснена и хорошо описана на соответствующих реалистичных примерах, включающих все три компонента (когнитивный, эмоциональный, поведенческий). Целесообразно провести оценку уровня эмпатии с помощью различных методик и тестов в начале и в конце курса [Бойко, 1996; Меграбян, Эпштейн, 2000; Baron-Cohen et al. 2004]. В начале курса это даст определенную информацию педагогу, а также, результаты оценки предоставляются студентам в качестве обратной связи с целью самоанализа своих уровней эмпатии и их дальнейшего улучшения. В заключении курса измерение эмпатии позволит сравнить баллы, чтобы увидеть изменения в эмпатии в процессе обучения.

Первостепенной и приоритетной задачей в обучении эмпатии является создание безопасной и комфортной атмосферы в классе, установление правильной культуры, в которой каждый ученик чувствуют себя уважаемым и ценным. Изначально выставляются определенные рамки и правила допустимого и недопустимого поведения в пределах учебного заведения. Педагог наглядно моделирует и демонстрирует эмпатичную модель поведения, тем самым, давая понять обучающим, какое поведение ожидается от них.

Исследуя эмпатию, также необходимо отметить, что важнейшей основой для построения прочных и эмпатичных отношений является развитый эмоциональный интеллект (ЭИ), являющийся способностью определять и регулировать собственные эмоции, а также распознавать, понимать и взаимодействовать с эмоциями других людей [Goleman 1996]. В основе ЭИ лежит эмоциональное самосознание (self-awareness) — способность определять и понимать свои эмоции и их влияние на наши мысли, реакции, поведение и деятельность, а также на других людей. Способность осознавать свои эмоции позволяет установить связь с нашими глубочайшими чувствами, дает возможность управлять этими эмоциями и поведением, которое они вызывают и принимать решения в соответствии с нашим истинными ценностями и личным целями. Лишь научившись осознавать и понимать себя, мы способны распознавать и понимать эмоции, мысли и мотивы других людей.

С учетом этих факторов, целесообразно на начальном этапе курса по эмпатии использовать упражнения и игры направленные на развитие осознанности (mindfulness) и самосознания (self-awareness) с опорой на распознавание своих эмоций, реакций и поведения.

Одним из наиболее эффективных и действенных способов более точно определять тип эмоционального состояния, которое мы

испытываем и лучше контролировать свои реакции и действия, это обозначать свои эмоции при помощи конкретной лексики [David 2016].

Рассмотрим ряд практических мероприятий направленных на развитие вышеупомянутых навыков и способностей. Важно подчеркнуть, что последовательность представления данных упражнений и игр не случайна, а имеет обоснованный характер по принципу возрастающей сложности и логической взаимосвязанности между собой.

1. Покажи и объясни эмоцию

Заранее заготавливаются карточки со всевозможными эмоциями: счастье, печаль, гнев, страх, отвращение, удивление, стыд, вина, гордость, зависть, ревность, недоверие, симпатия, довольство, недовольство, возмущение и т. д. Участники по очереди вытягивают карточки с эмоцией и изображают ее мимикой, жестами или всем телом, остальные должны угадать эту эмоцию. После того как эмоция определена, выступающего просят вспомнить конкретную ситуацию, когда они испытывали данную эмоцию, либо факторы, которые обычно являются триггерами этой эмоции объясняя, что именно и почему повлияло\влияет на их реакцию.

По завершению данного упражнения вся группа обсуждает важность повышения самосознание, умения прислушиваться к своим неприятным эмоциям, способности искать более продуктивные способы справляться со своими чувствами и вносить позитивные изменения в свою жизнь [Bradberry and Greaves 2009].

2. Немое кино

Данное упражнение немного схоже с предыдущим, хотя имеет немного другие задачи. Вся группа составляет лист определенных жизненных ситуаций, связанных с эмоциональными переживаниями. Например, провал экзамена, развод, увольнение, переезд в другую страну, конфликт в семье, и т. д. Каждая тема записывается на отдельном листе. Далее участники делятся на малые группы, каждой группе предлагается вытянуть одну из тем, не показывая ее даже учителю, и в течение 5-7 минут подготовиться изобразить свою тему используя только невербальные выражения а другие члены команды пытаются понять, что транслирует выступающая группа.

Данное упражнение поможет участникам развить креативность, повысить внимательность и наблюдательность, улучшить способность распознавать язык тела и жестов, а также выявить возможные зоны недопонимания при использовании невербальных сигналов общения.

Следующими ключевыми аспектами в тренинге по эмпатии мы выделяем: 1) любознательность (curiosity); 2) умение задавать открытые вопросы (asking open-ended questions); 3) умение активно слушать (active listening).

С точки зрения образования, любознательность — это способность развивать и сохранять удивление и интерес к более глубокому пониманию мира, особенно когда мы сталкиваемся с людьми, которые думают или живут иначе, чем мы.

Любознательность исключает *незаинтересованность, оборонительность* (defensiveness), *боязнь спрашивать*. Любознательность в учебном процессе, в значительной степени способствует развитию у студентов способности задавать *правильные* вопросы. Под правильными вопросами мы понимаем открытые вопросы, которые способствуют более глубоким и развернутым ответам, нежели закрытые вопросы, ограничивающие ответ простым «да» или «нет», являющиеся укоренившимся мышлением в нашем обществе.

Открытые вопросы помогают избежать суждений, догадок и предположений как о возможном ответе, так и об опыте другого человека. Открытые вопросы включают в себя местоимения: «Как», «Почему», «Что», и пр. Так, например, вместо наводящего вопроса типа «Наверное, трудно было пройти через это?», который, по сути, и не вопрос, а скорее утверждение, вопрос «Каково это было пережить то, что вам пришлось?» исключает предположение и просто просит человека рассказать свою историю. Точно так же вопрос «Откуда вы?» предлагаем заменить на «Не могли бы вы рассказать \Расскажите о своем происхождении?», который, как правило, стимулирует двусторонний диалог, делая беседу более увлекательной, помогая установить более тесный контакт.

Обучая технике открытых вопросов, педагог прежде всего должен демонстрировать это на собственном примере. Вот ряд вопросов на тему «Эмпатия», которые не только помогут установить доверительные отношения в классе и создать положительную атмосферу, но и также стимулируют критическое мышление, заставляя учащихся думать самостоятельно, и свободно выражать свою точку зрения, свое видение. Тематика вопросов может меняться в зависимости от цели урока и поставленных задач.

Для обсуждения в классе:

1. Что на ваш взгляд является эмпатией?
2. Какова важность эмпатия для общества?
3. Важна ли эмпатия в образовании?
4. Опишите\ характеризуйте эмпатичных учителей\не эмпатичных учителей?
4. Считаете ли вы, что эмпатия особенно важна в языковом образовании?
5. Существует ли дефицит эмпатии в языковом образовании? Если да, то каковы его причины, на ваш взгляд?
6. Считаете ли вы себя эмпатичным человеком? Почему?
7. Хотели бы вы повысить свой уровень эмпатии?

Ответы на вопросы могут обсуждать как со всей группой, так и в малых группах или парах. Также студентам предлагается самим составить несколько открытых вопросов на выбранную ими тему и задать их классу. Данное упражнение также стимулирует оживленную беседу, способствует критическому мышлению и умению выражать свою точку зрения.

Также, в начале каждого занятия весьма эффективно проводить небольшую разминку, используя технику открытых

вопросов, которая, как правило, настраивает учащихся на позитивный лад и способствует улучшению коммуникативных навыков и умению слушать. Рассмотрим одну из таких разминок.

3. Поделись настроением

Участники делятся на малые группы либо на пары и в течение 5–10 минут задают друг другу следующего рода вопросы: «Как твое настроение сегодня? Как ты себя чувствуешь? Не хочешь поделиться тем, что кто-то способствовал твоему настроению? Что больше всего порадовало\огорчило тебя вчера? Почему это так для тебя важно?» и т. п.

Умение слушать, это дар, который большинство людей утратили в настоящее время, поскольку наше эго так часто заставляет нас слушать только для того, чтобы найти паузу в чужой истории, и поделиться своей собственной. Из собственных наблюдений, можем отметить, что большинство студентов почти не слушают друг друга во время общих дискуссий, зачастую, потому что они одержимы планированием своего собственного ответа. В то время как умение слушать и слышать крайне важный, но часто упускаемый из виду навык обучения на протяжении всей жизни, а также ключевой компонент коммуникативной компетенции, входящий в список навыков 21 века.

Под активным слушанием мы понимаем осознанное сосредоточение своего внимания исключительно на том, что говорит другой человек, обращая внимание как на вербальные, так и невербальные сигналы общения, с целью понимания смысла и намерения говорящего, нежели с целью среагировать и дать своего ответа. Развитие данного навыка требует времени и регулярной практики в повседневной жизни.

Техника активного слушания включает в себя: полное присутствие в разговоре; проявление интереса и понимания как при помощи вербальных способов (открытых уточняющих вопросов, перефразирования и отражение сказанного) так и при помощи невербальных сигналов (зрительного контакта, улыбки, кивка головой, открытой позы, и т. д.). Активное слушание исключает перебивания, суждения, оценивания услышанного и давания советов (если об этом не просят).

Существует огромное количество стратегий активного слушания, большинство из которых довольно эффективны. При выборе тех или иных методов следует ориентироваться на особенности, потребности и цели обучающихся. Мы в своей практике стараемся применять упражнения, которые помогают развивать осознанность и умение распознавать не только вербальные сигналы, но и язык тела и жестов. Рассмотрим несколько из них.

4. Тренируем внимательность и память

Несколько студентов по очереди выходят на передний план класса остальные участники задают им различные вопросы, которые лучше подготовить заранее. Примерные вопросы:

— Какой твой любимый цвет/еда/музыкальные исполнитель\группа, вид спорта, время года, фильм, книга и т. д.?

- Какую страну ты хотел\ла бы посетить?
- Кем ты хочешь работать в будущем?
- Какое у тебя хобби? Какой твой любимый предмет?

Выбирается один ведущий, который записывает все ответы участников. После того, как все студенты (или половина студентов, в случае большой группы) будут опрошены, проводится викторину. Студентов просят поднять руку, если они знают ответ на вопрос, например:

- Какое любимое блюдо Анны?
- Кто из студентов хотел бы стать знаменитым актером?

Эта игра особенно эффективна в начале курса, так как помогает лучше узнать друг друга и установить дружескую атмосферу в коллективе, а также побуждает учеников слушать друг друга и запоминать информацию.

5. Сочиним историю

Участники образуют круг. Первый участник начнет рассказ с простой фразы. Например, «Моё любимое время суток - утро. Я люблю читать свежие новости за крепким кофе и тостами». Остальные участники будут продолжать рассказ по очереди, добавляя свои фразы, которые должны быть тематическим продолжением словам предыдущего участника. Каждый говорящий добавляет не более трех фраз.

Всё сказанное записывается на диктофон, а затем прослушивается и комментируется всей группой. Это занятие также способствует развитию у участников навыков мышления, творческих способностей и социального взаимодействия.

6. Обнаружь ложь

Один из студентов читает вслух заранее подготовленный отрывок, например рассказ или газетную статью. Затем ученик читает отрывок вслух еще раз, но с уже с некоторыми изменениями (названия, даты, имена и т. д.). Тот, кто обнаружит больше всего неточностей, объявляется самым внимательным слушателем. Эта игра требует от учеников внимательно слушать, учить их фокусироваться и запоминать важную информацию и детали.

7. Навигатор

Для этого упражнения понадобится большое открытое пространство. Участники делятся на пары, одному из партнеров в каждой паре завязываются глаза. Задача игрока с завязанными глазами добраться из одной точки класса в противоположную обходя препятствия, например, в виде стульев, парт, и прочих предметов, и найти лежащий там предмет (книга, телефон, и т. п.). Игрок без повязки словесно «навигирует» своего партнера к нужному месту, следя за тем, чтобы он не наткнулся на препятствия. Это задание очень хорошо тренирует как навык внимательного слушания у игрока с завязанными глазами, так и отличные коммуникативные навыки у ведущего партнера.

8. Противоположности

Искусство осознанного активного слушания включает в себя уважение к другим мнениям и точкам зрения. Данное задание учит участников распознавать различные точки зрения и сохранять терпимость и уважение. Для этого задания участники делятся на пары и в течение 5 минут выявляют имеющиеся между ними различия, в различных тематиках. Целесообразнее предварительно составить список вопросов, чтобы участникам не пришлось тратить на это лишнее время.

Примерные вопросы предпочтения в еде (яичница или омлет), напитках (чай или кофе), временах года (осень или весна), способах справлять дни рождения (дома или в кафе), проводить досуг/отпуск, обучаться новым навыкам, запоминать новую информацию, самые важные качества в друге\супруге, любимый вид спорта, и т. п. Можно выбрать более сложные темы, например политику. Затем, пары дискутируют, почему их выбор лучше другого варианта. Здесь важно подчеркнуть, что никто никому не навязывает свою точку зрения или предпочтение, а лишь делиться личным опытом и признает, что иная позиция имеет право на существование и не нуждается в оценочном суждении, а напротив используются, как дополнительный источник для своего кругозора и общих познаний.

Это упражнение наиболее ценно при развитии эмпатических навыков и борьбе со стереотипным мышлением в контексте межкультурного общения, так как, мы убеждены, что взгляды и подходы учеников к обучению обогащаются благодаря познанию и пониманию опыта представителей других культур, в целом делая образовательный процесс более содержательным и богатым. Оно способствует развитию непредвзятости, уважения и толерантности при взаимодействии с людьми, чьи взгляды, привычки и образ жизни отличаются от наших собственных, учит принятию всего разнообразия нашего мира. Это занятие также поможет в практике задавания открытых вопросов с намерением понять, не осуждая.

Обучая эмпатической модели поведения и, в частности, активному слушанию, очень важно разобрать и проанализировать со студентами, что же не является эмпатией и активным слушанием. Следующие два упражнения помогут продемонстрировать это.

9. Неэмпатичная аудитория

Из группы выбирается хороший оратор, которому поручается подготовить мини доклад\презентацию на интересующую его тему для всей группы, используя все правила успешной презентации — выразительность, зрительный контакт, правильные позы и жесты, интерактивность и т. д. Предварительно, не говоря об этом выступающему, аудиторию просят использовать негативные сигналы слушания во время выступления докладчика. Например, безучастность, отсутствие зрительного контакта, использование закрытых поз тела, зевание, подглядывание на часы, погруженность в телефон, разговоры между собой, и т. д. По мере выступления оратора аудитория

должна заметить изменения в его\её голосе, языке тела и настроении. По окончании выступления, докладчику объясняют суть игры и просят его поделиться своими ощущениями от выступления в подобной обстановке, после чего вся группа обсуждает важность позитивного языка тела и уважительного активного слушания.

10. Интервью

Студенты в малых группах составляют список всевозможных вопросов, задаваемых кандидатам на собеседовании при приёме на работу. Затем выбираются несколько пар интервьюеров и интервьюируемых, которые располагаясь в передней части класса инсценируют интервью используя ранее заготовленные вопросы. Как альтернатива, это может быть интервью со знаменитостью или академическое собеседование при поступлении в вуз.

По завершении упражнения проводится интерактивная сессия, в которой вся группа обсуждает как вербальные, так и невербальные ошибки в общении, допущенные интервьюером и интервьюируемые во время разговора.

11. Составление карты эмпатии

Группа делится на пары. Каждый партнер по очереди рассказывает о сложном опыте или ситуации, доставившей переживания. По мере того, как они рассказывают, их партнер составляет карту эмпатии (см. рис. 1), отмечая, что говорит, думает, чувствует и делает, о чем тревожится собеседник. При этом допускается делать уточнения и задавать открытые вопросы, помогающие лучше понять ситуацию в целом и чувства, и ход мыслей рассказчика. После этого пары обсуждают карты эмпатии и размышляют о том, как непредвзятость, открытые вопросы и осознанное слушание помогли им лучше понять точку зрения друг друга, насколько услышанными и понятыми они себя чувствовали. Также участники могут вместе подумать о дополнительных способах улучшить качество общения и затем поделиться своими рассуждениями со всей группой.

Situation		
What he\she feels		What he\she thinks
what he\she says	NAME	What he\she does
What he\she hears		What he\she sees
What he\she is afraid of; worries about		What he\she needs; values etc

Рис. 1 Карта эмпатии

12. Экологичное разрешение конфликта

Это упражнение рекомендуется включать в программу уже после того, как студенты освоились и адаптировались к подобного рода занятиям и имеют четкое представление о понятии эмпатия её компонентах и значимости в межличностном и межкультурном общении, а также, когда в группе уже установлена доброжелательная и доверительная атмосфера и члены группы достаточно хорошо знакомы друг с другом. Помимо развития эмпатичных навыков общения оно также способствует саморазвитию, практике осознанности и само-рефлексии которое следует выполнять в спокойном и уравновешенном состоянии духа.

Участникам, разделившись на пары, предлагается вспомнить какой-нибудь важный инцидент\конфликт, произошедший с ними, которые вызвали определенную эмоциональную реакцию с их стороны. Далее партнеры вместе размышляют над тем, как возможно бы было справиться с ситуацией лучше, не поддаваясь эмоциональному всплеску. Рассматриваются альтернативные реакции и сценарии развития данной ситуации, с учётом анализа мотивов, намерений и эмоционального состояния второй стороны.

Цель данного упражнения выработать чувство сопереживания, которое является необходимым навыком для активного слушания; учиться видеть ситуацию глазами другого человека; развить эмоциональный интеллект, научившись контролировать свои эмоции и извлекать уроки из предыдущих ошибок.

В современной педагогике имеются ещё множество других методик, игр и упражнений для развития эмпатии и ее компонентов. Мы выбрали одни из наиболее эффективных из нашей практики.

Заключение

Подытоживая, ещё раз подчеркнем, что для развития у студентов эмпатических навыков, прежде всего необходимо создать благоприятную и доброжелательную атмосферу, в которой ценится и поощряется участие и вклад каждого участника. Для достижения наибольшей продуктивности, данные игры и упражнения должны проводиться регулярно, чтобы учащиеся могли естественным образом развивать новые навыки, мышление и поведенческие паттерны. При этом важно каждое упражнение следует предварять четким объяснением поставленной цели и задачи, чтобы участники понимали какие результаты от них ожидаются. Также весьма эффективно периодически проводить обратную связь в виде письменных отчетов или групповых обсуждений о том, насколько использованные методы эффективны по мнению студентов, чтобы они хотели изменить или добавить и т. д.

Существующие методы классического обучения эмпатии могут быть изменены. Поскольку сегодня люди проводят все больше и больше времени в виртуальном пространстве, и, вероятно, в будущем этот показатель будет увеличиваться,

виртуальная реальность и искусственный интеллект могут быть стать ресурсной платформой новых методов обучения эмпатии.

Как и во все времена, эмпатия будет оставаться важным коммуникативным навыком и человеческой потребностью в будущем. Однако для ее внедрения в систему образования, необходимы новые исследования, основанные на развитии литературы и опыте в данной области.

References

- Anderson, B., O'Gorman. (1991). *R. Imagined communities*. UK: Verso.
- Anderson P. From Progress to Catastrophe, *London Review of Books* 33, no. 15 (28 July 2011).
- Brooker J. (1945). Reanimating historical fiction. In David James (ed.). (2015). *The Cambridge companion to British fiction since*, pp.160–176. Cambridge: Cambridge University Press.
- Byatt A. S. (2001). *On histories and stories. Selected essays*. London: Chatto & Windus.
- De Groot J. (2010). *The historical novel*. London & New York: Routledge.
- Fleishman A. (1971). *The English historical novel*. Baltimore, MD & London: Johns Hopkins University Press.
- Hutcheon L. (1988). *A poetics of postmodernism: History, theory, fiction*. New York: Routledge.
- Jackson T. E. (1999). The desires of history, old and new. *CLIO: A Journal of Literature, History, and the Philosophy of History* 28(2). pp. 169–187.
- Jameson F. (2013). *The Antinomies of Realism*, London: Verso.
- Keen S. (2001). *Romances of the Archive in Contemporary British Fiction*. University of Toronto Press.
- Keen S. (2006). The historical turn in British fiction. In James F. English (ed.). *A concise companion to contemporary British fiction*, Malden, MA & Oxford: Blackwell Publishing, pp. 167–187.
- Manshel A. (2023). The Rise of the Recent Historical Novel. In *Writing Backwards: Historical Fiction and the Reshaping of the American Canon*. New York Chichester, West Sussex: Columbia University Press, pp. 205–240.
- Rousselot E. (2014). Introduction: Exoticising the past in contemporary neo-historical fiction. In Elodie Rousselot (ed.), *Exoticizing the past in contemporary neo-historical fiction*, Basingstoke: Palgrave Macmillan. pp.1–16.
- Wesseling E. (1991). *Writing history as a prophet: Postmodernist innovations of the historical novel*. Amsterdam & Philadelphia, PA: John Benjamins.
- White H. V. (1975). *Metahistory: The Historical Imagination in Nineteenth-century Europe*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.