

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
КАК ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ
УСПЕШНОГО ВХОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА**

**Направление «37.04.01 – Психология»
Магистерская программа «Психологическое консультирование»
Выпускная квалификационная работа**

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
« ____ » _____ 2018 г.

Исполнитель:
Буховец Наталья Валерьевна,
обучающийся ПК-1601z группы

Научный руководитель:
Легостаева Екатерина Сергеевна,
кандидат психологических наук,
доцент

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАК ДЕТЕРМИНАНТ УСПЕШНОГО ВХОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИЮ	7
1.1 Исторические аспекты проблемы профессионального становления психолога.....	7
1.2 Теоретический анализ когнитивных и эмоциональных личностных детерминант, эффективности профессиональной деятельности психолога.....	13
Выводы по первой главе.....	51
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА	54
2.1 Организация и методы исследования.....	54
2.2 Эмпирический анализ когнитивных и эмоциональных особенностей личности психолога как детерминант эффективности профессиональной деятельности.....	62
Выводы по второй главе	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
ЛИТЕРАТУРА	84
ПРИЛОЖЕНИЕ	97

ВВЕДЕНИЕ

Современному обществу необходимы специалисты, способные к самосовершенствованию и самообразованию в профессиональной деятельности, умеющие адаптироваться к постоянно меняющемуся миру. Актуальность исследования когнитивных и эмоциональных особенностей личности в аспекте обуславливания успешности вхождения психолога в профессиональную деятельность продиктована рядом обстоятельств теоретического и практического характера. Во-первых, процесс вхождения в профессию связан не только с приобретением соответствующих профессиональных знаний, навыков и умений, но и с активным личностным становлением, принятием профессии, формированием профессионально важных личностных качеств и компетенций. По мнению исследователей, личностный потенциал психолога – главный «инструмент» его профессиональной деятельности. Во-вторых, современные макропсихологические исследования состояния российского общества установили, что прямая связь между психологическими и экономическими состояниями общества отсутствует. Наличие данного факта, говорит о том, что решение экономических задач не обеспечивает достижение главной цели любых реформ – повышения благополучия граждан, в том числе психологического. Улучшить психологическое состояние общества поможет целенаправленное решение психологических проблем людей в целом. Понимание этого повлечет изменение отношения общества к возможностям психологии, а участие специалистов-психологов станет немаловажным при решении важных социальных проблем.

В современной системе высшего профессионального образования в самом начале освоения студентами профессиональных функций психолога необходимо актуализировать цель личностного возрастания (потребность быть хорошим профессионалом, знать возможные пути достижения высот мастерства и вероятные риски и трудности в профессиональном становлении).

Проблеме профессионализации в современной психологии посвящены исследования Н.П. Анисимовой, Д.А. Григорьевой, А.К. Марковой, Ю.П. Поваренкова, В.Д. Шадрикова и многих других ученых и практиков. Так, Е.А.Климов выделил шесть этапов процесса профессионального становления специалиста. В рамках данного исследования нас более всего интересует второй этап профессионального становления - этап, связанный с вхождением в профессию и привыкание к ней. В ходе этого этапа ведущей деятельностью становится профессиональная. Собственно, профессиональная активность личности на этой стадии резко возрастает, повышается и направленность на социально-профессиональную адаптацию (освоение системы взаимоотношений в коллективе, новой социальной роли, приобретение профессионального опыта и самостоятельное выполнение профессионального труда).

Проблематику профессиональной подготовки психологов к их профессиональной деятельности исследовали А.В. Брушлинский, А.И. Донцов, В.Я. Ляудис. В работах перечисленных ученых подчеркивается необходимость иного подхода к подготовке психологов. Эта необходимость обуславливается современными реформами в образовательной системе, сменой педагогической доктрины, формированием общероссийской концепции гуманизации и гуманитаризации образования. Процесс профессионального становления как овладение необходимыми профессионально-личностными качествами будущим специалистом помимо профессиональных знаний, умений и навыков рассматривают Е.А. Климов, К. Роджерс, Р. Кочюнас, Е.В. Юдина, М.А Гулина и др.

Проблемой исследования является противоречие между с одной стороны, насущной потребностью общества в эффективных психологах, необходимостью разработки специальных профессиональных образовательных программ и тренингов по формированию личностной направленности будущих психологов, наличием возможностей в современной психологии изучить когнитивные и личностные особенности

определяющие эффективность освоения профессиональной роли, и с другой стороны отсутствием данной информации в психологической литературе.

Цель: выявление когнитивных и эмоциональных особенностей личности психолога как детерминант эффективности профессиональной деятельности.

Объект: личностные детерминанты эффективности профессиональной деятельности начинающего психолога.

Предмет: когнитивные и эмоциональные особенности личности психолога как детерминанты эффективности профессиональной деятельности.

Гипотеза: эффективность профессиональной деятельности психолога на этапе вхождения может быть детерминирована когнитивными и эмоциональными особенностями, такими как высокий уровень эмоционального интеллекта; средний уровень эмпатии и ситуативной тревожности, а также отсутствие тенденции к совершению когнитивных ошибок и алекситимии.

Задачи:

- 1) Провести теоретический анализ научной психологической литературы по проблеме особенностей личности в аспекте эффективности её профессиональной деятельности.
- 2) На теоретическом уровне выделить и описать когнитивные и эмоциональные особенности личности психолога как детерминанты эффективности профессиональной деятельности.
- 3) На эмпирическом уровне выделить и описать когнитивные и эмоциональные особенности эффективных практикующих психологов.
- 4) Провести сравнительный анализ когнитивных и эмоциональных особенностей эффективных практикующих психологов и студентов-психологов.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена когнитивно-поведенческим подходом, основным положением которого

является постулат о том, что иррациональное мышление и сопряженное с ними неконструктивное поведение являются следствием неправильной, искаженной интерпретацией личности своего реального опыта. Принцип детерминации, согласно которому когнитивные и эмоциональные особенности личности могут детерминировать успешность профессиональной деятельности.

Методы исследования: теоретический метод, эмпирический психодиагностический метод, метод опроса (вербально-коммуникативный), методы математико-статистического анализа данных. В ходе исследования были применены следующие методики «Опросник эмоционального интеллекта» (Д.В.Люсин); «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко); «Опросник исследования тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина); «Опросник когнитивных ошибок» (Е.С. Иванова) ; «Торонтская алекситимическая шкала» (G. J. Taylor). Метод математико-статистического анализа эмпирических данных – U-критерий Манна-Уитни для оценки различий проявлений признака в двух выборках.

Научная новизна исследования. Впервые были выявлены и описаны когнитивные и эмоциональные особенности личности психолога как детерминанты эффективности профессиональной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы в практике подготовки студентов психологический факультетов и институтов, на этапе вхождения в профессиональную деятельность, а также на этапе профориентации старшеклассников, ориентированных на социономические профессии.

Структура выпускной квалификационной работы представлена введением, двумя главами (теоретической и эмпирической), заключением, списком литературы по проблеме исследования, а также приложениями. Общий объем работы составил 96 страниц, библиографический список включает 109 источников по проблеме исследования. Работа иллюстрирована 17 рисунками, 5 таблицами.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАК ДЕТЕРМИНАНТ УСПЕШНОГО ВХОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИЮ

1.1 Исторические аспекты проблемы профессионального становления психолога

Рассмотрим разные периоды профессиональной подготовки психологов. В период с начала XX века до начала 90-х гг. XX века психологов готовили на философских факультетах по психологическому направлению. В 1943 г. кафедру психологии восстановил С. Л. Рубинштейн и на ее основе – отделение психологии на философском факультете Московского государственного университета. На базе факультетов психологии в нашей стране ведется подготовка психологов с 1966 года: в Московском и Ленинградском государственных университетах.

Затем количество факультетов психологии возрастало, и в 1987 году в России было 3 факультета и несколько отделений психологии; обучались студенты в республиках СССР на 11 факультетах. Тем не менее, психологическое образование этого периода переживало трудности, как и в целом, образование, связанное с тоталитарной системой, военным и послевоенным временем. В стране занимались по единым учебникам, действовал единый учебный план, пресекался творческий подход преподавателей, все инновации и нововведения запрещались, игнорировались индивидуальные особенности учащегося – все это не только снижало качество образования, но и не давало возможности для личностного роста, хотя каждый специалист вносил свой личностный вклад в работу [64].

С начала 1990-х гг. XX до начала XXI века увеличилась потребность в специалистах с психологическим образованием и тогда появились годовые курсы для переподготовки специалистов, имеющих высшее образование, для работы в качестве психолога. Во многих высших учебных заведениях были

организованы новые психологические факультеты. Этот процесс особенно ускорился с 1993 года. В 1997 году в России уже было 90 факультетов [65].

В связи с внедрением «Закона об образовании» от 31 июля 1992 г. [32], наметилось повышение качества образования в связи с фундаментализацией и гуманизацией образовательных программ, диверсификацией и общедоступностью образования и введение его многоуровневой структуры, дальнейшее развитие самоуправления и демократизации в вузах [65].

«Закон о высшем и послевузовском профессиональном образовании», принятый 28 августа 1996 г. устанавливал суверенность прав субъектов РФ в определении национально-региональных компонентов государственных образовательных стандартов, преемственность процесса образования и непрерывность, интеграцию высшего профессионального образования страны в мировую систему высшего образования и др. Законодательный документ устанавливал ступени высшего профессионального образования, формы и сроки его получения [33].

В 1994 г. приняли системы Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ГОСВПО) и это сыграло большую роль для дальнейшего развития образования [100]. Необходимо отметить, что в указанный период наметилась тенденция к созданию условий для личностного становления психологов в связи с фундаментализацией, гуманизацией, преемственностью и непрерывностью процесса образования, интеграцией высшего профессионального образования.

Развитие современного общества требует новую систему образования – «инновационного обучения», которое сформировало бы у обучаемых способность к развитию своих профессиональных способностей, ответственность, гуманитаризации образования, ориентированное на формирование культуры мышления, творческих способностей студента на основе глубокого понимания истории культуры и цивилизации. Задача вуза – подготовить специалиста, способного к постоянному

самосовершенствованию, саморазвитию, профессиональному росту. Гуманизация образования создает условия для самоопределения и самореализации личности студента в пространстве современной культуры, создания в вузе гуманитарной сферы, способствующей формированию ноосферного мышления, раскрытию творческого потенциала личности, ценностных ориентации и нравственных качеств с последующей их актуализацией в профессиональной и общественной деятельности.

Очередной ступенью развития образования стало подписание Российской Федерацией Болонской Декларации 19 сентября 2003 г. и официальное присоединение к процессу формирования единого общеевропейского образовательного пространства. Три первоочередные задачи Болонского процесса вступают в действие: принятие трехуровневой модели высшего профессионального образования, использование кредитной системы при характеристике учебной нагрузки и введение Европейского приложения к диплому [94].

Новой ступенью развития высшего профессионального образования является начало внедрения ФГОС ВПО. А с 1-го сентября 2011 года высшее профессиональное образование в России проводится в рамках Федерального государственного стандарта 3-го поколения (ФГОС-3), который существенно изменил систему подготовки специалистов. Результатом такого перехода явился переход на кредитно-модульную структуру подготовки, создание условий для инновационного развития системы высшего образования, интеграции научной, образовательной и практической деятельности и т.д. [94].

ФГОС ВПО предполагают наличие в учебной программе внятно сформулированных итоговых результатов обучения, сформулированных в виде компетенций. Отличительными особенностями компетенции (результата обучения по ФГОС) от традиционных понятий – знания, умения, навыки (результата обучения по ГОС), являются: ее интегративный характер;

соотнесенность с ценностно-смысловыми характеристиками личности; практико-ориентированная направленность компетенции.

В современной науке и практике модели компетенций широко используются для соотнесения индивидуальных способностей относительно задач профессиональной организации. Модель компетенций, как правило, рассматривается в качестве механизма, связывающего развитие человеческих ресурсов с организационной стратегией: это «описательный инструмент, который идентифицирует навыки, знание, особенности личности и поведения, необходимые для эффективного выполнения работы в организации и помогает бизнесу достичь стратегических целей».

До разработки профессиональных стандартов в качестве сводного перечня квалификационных характеристик, требуемых должностью от работника, как в советской, так и в современной отечественной практике управления персоналом рассматриваются Квалификационные справочники. Квалификационные справочники были призваны выполнять множество важнейших функций в области организации, нормирования и оплаты труда, подготовки кадров. В частности, ЕТКС предназначался для тарификации работ, присвоения квалификационных разрядов рабочим, а еще для составления программ по подготовке и повышению квалификации трудящихся в системе профессионально-технического образования и непосредственно на производстве. Важно подчеркнуть, что ЕТКС включает Квалификационные характеристики должностей, которые предназначены для правильного подбора сотрудников и расстановки их по должностям штатной структуры организации, распределения и применения работников, обеспечения единства при определении должностных обязанностей и квалификационных требований, а также для принятия решений о соответствии сотрудников занимаемым должностям при проведении аттестации. Классическая квалификационная характеристика каждой должности имеет три раздела: «Должностные обязанности», «Должен знать», «Требования к квалификации». Отнесение служащих к одной из трех

категорий (руководители, специалисты и др. служащие) осуществляется в зависимости от характера преимущественно выполняемых работ, составляющих содержание труда работника (аналитико-конструктивные, организационно-административные, информационно-технические). Наименования должностей сформулированы в соответствии с Общероссийским классификатором профессий служащих, должностей рабочих и тарифных разрядов. Как и многие другие, должность психолога, в соответствии с ЕКС, представлена без конкретизации специализации [31].

Содержание профессионального стандарта основывается на компетентностном подходе, предусматривающем определение требований к знаниям, умениям и навыкам работника, позволяющим ему качественно выполнять конкретную трудовую функцию в рамках вида трудовой деятельности соответствующего квалификационного уровня.

Важным аспектом практической значимости данного профессионального стандарта является его учет при разработке федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) и основных образовательных программ (ООП). Образовательная программа является ключевым ресурсом достижения следующих общественно значимых задач: подготовка кадров, готовых профессионально компетентно ответить на социальные вызовы; обеспечение доказательной практики психолого-педагогических технологий, их научное обоснование. Российские вузы, которые ведут подготовку педагогов-психологов, всецело используют ресурс профессионального стандарта при планировании и реализации учебного процесса, составлении учебно-методических материалов, планировании научно-исследовательской работы студентов.

Разработчики ФГОС ООО, в числе которых были ведущие ученые, заслуженные практики, общественные деятели, в ряду традиционно значимых просветительских задач выделили системообразующую: развитие личности обучающегося, что становится стержнем всей педагогической деятельности: метапредметные и предметные результаты работают на

решение задачи развития личности. Современное образование становится личностно-ориентированным [12].

Профессиональный стандарт неразрывно связан с формированием личности. Практический психолог сферы образования должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию, к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, к работе в коллективе, толерантно воспринимать этнические, социальные, конфессиональные и культурные различия и прочие [там же].

Профессиональная подготовка личности и субъекта деятельности отражает:

- активно-действенную позицию личности по отношению к будущей профессии;

- динамическую систему когнитивных характеристик и особенностей личности, психологических, психофизиологических характеристик и индивидуально-психологических особенностей личности, выступающей как фактор успешности профессиональной деятельности;

- зрелость потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой и когнитивной сфер личности.

Таким образом, можно утверждать, в процессе формирования будущего психолога наблюдается тенденция перехода от учебно-дисциплинарной к личностной парадигме профессиональной деятельности, направленной на развитие личностных функций самих студентов как будущих психологов.

1.2 Теоретический анализ когнитивных и эмоциональных личностных детерминант, эффективности профессиональной деятельности психолога

Психологическое консультирование определяется как вид психологической помощи, при котором с помощью специально организованного процесса взаимодействия консультанта и клиента, консультантом создаются максимально благоприятные условия для развития и/или актуализации психологических ресурсов клиента, которые позволят ему разобраться с трудностями и справиться с актуальными проблемами.

Е.А. Климов считал, что «психологу крайне важны не только степень его научной оснащенности, но и уровень его собственного личностного развития, умение понимать и принимать индивидуальность и неповторимость Другого. Важны навыки и сочувственного отношения к человеку (эмпатии), и осознания происходящего (с человеком) в данной ситуации. Не менее значимо умение управлять своими собственными чувствами, эмоциями и общим состоянием в целом. Психологу необходимы навыки сосредоточенного внимания, умение отслеживать тонкости изменений личности клиента. И, безусловно, важны творческий подход к делу, осознание своего стиля работы и владение им» [87, с. 28].

Карл Роджерс, известный американский психолог-психотерапевт, которому психология обязана открытием трех условий, обеспечивающих успех психотерапевтического процесса: безоценочность, конгруэнтность и эмпатия, — на склоне лет признавался: «Когда я нахожусь в наилучшей форме, как фасилитатор или терапевт, т.е. когда я ближе всего к моему внутреннему интуитивному «Я», когда я каким-то образом соприкасаюсь с неизвестным во мне... тогда все, что бы я ни делал, оказывается целительным. Тогда просто мое присутствие освобождает и помогает. Я не могу ничего сделать, чтобы вызвать это состояние» [там же, с. 28].

К. Роджерс отмечал, что теория и методы менее важны, чем осуществление психологом-консультантом своей роли.

Е.А. Климов, опираясь на утверждения К. Роджерса и на опыт собственной работы, утверждал позицию отношения к психологу как особому Инструменту, в котором воедино сплавлены и профессиональное и личностное начала. Этот внутренне присущий активности психолога союз двух названных начал точно и красиво сформулировал В. П. Зинченко: «Подлинное образование невозможно без страсти стать человеком» [87].

Можно, по-видимому, считать, что базовым качеством деятельности профессионала является ее личностный оттенок, т. е. способность отображать и воплощать (через работу) свою личность. Профессионально-личностное единство — вот та структура, тот Инструмент, которым прежде всего оперирует психолог-профессионал. Нет (не должно быть) отдельно ни личности психолога, ни профессионала. И такой Инструмент совершенен. [там же, с .34].

И отечественные и зарубежные, авторы сходятся в том, что для эффективности работы психолога важнее его личность. Именно личностные особенности психолога – консультанта обуславливают эффективность консультативного процесса.

А. Адлер писал об этом следующим образом: «Техника лечения заложена в Вас». М.А. Гулина считает, что консультанту недостаточно владеть только теоретическим материалом и обучиться соответствующей технике, как это часто представляется организаторам и участникам поспешно организованных курсов обучения. Каждая психотерапевтическая теория уже несет в себе ряд ценностей, которые, собственно, и интегрируют воедино теорию и метод. Эти ценности определяют жизненную позицию консультанта, жизненную философию, без которой автоматическое использование метода обращается в манипуляцию в негативном смысле этого термина, делая клиента объектом, а не субъектом консультирования и помощи.

В.Э. Пахальян выделил следующие показатели для «эффективного» психолога: жизнелюбие и способность к партнерству с клиентом; высокий

уровень профессиональной подготовки и культуры; сензитивность и способность рефлексии; психическое, физическое и личностное здоровье (знание собственных ограничений, наличие чувства юмора, отсутствие невротических признаков и положительная энергетика); способность выдерживать трудности работы с определенным типом клиента (сопротивление); удовлетворенность и сбалансированность своих базисных ценностей.

По мнению С. Глэддинга, люди, которые работают в данной профессии, в основном руководствуются здоровыми мотивами, отлично себя понимают, способны проникать в глубины собственной личности, умеют общаться с другими людьми, морально устойчивы, владеют эмпатией. Среди личностных особенностей психолога-консультанта, С. Глэддинг выделяет любознательность, личную и социальную зрелость, пытливість, стрессоустойчивость, естественный интерес к другим людям; способность выслушать; желание и умение общаться; умение поставить себя на место другого, понимание, эмпатия, эмоциональность, способность свободно и открыто проявлять свои эмоции, ощущение своего внутреннего состояния, способность к близким эмоциональным отношениям; интроспекция; готовность пожертвовать своим личным временем ради того, чтобы помочь другим людям; наличие чувства юмора; способность, сохранять некоторую степень независимости, признавать власть.

Р. Кочюнас однозначно считает, что ключевым средством, которое обеспечивает позитивные личностные изменения клиента, является личность психолога-консультанта, он назвал эту технику «Я-как-инструмент». Собрав отечественный и зарубежный опыт о свойствах личности эффективного психолога-консультанта воедино, предложил свое видение. Основу составляют такие факторы, как эмпатия, аутентичность, принятие личной ответственности, открытость собственному опыту, идентичность и сила личности, развитие самопознания, способность к глубинному общению с

другими людьми, толерантность, толерантность к неизвестности, постановка реальных целей.

И.В. Вачковым выделены личностные качества, необходимые в работе психолога, среди которых обозначены эмпатичность, способность создавать эмоционально комфортную атмосферу, высокий уровень саморегуляции, уравновешенность, терпимость к неопределенности и фрустрации, осознание собственных проблемных областей, богатое воображение и т. д. [55].

В своем исследовании А.А. Лебедева установила, что успешность профессиональной деятельности психологов зависит от таких качеств, как ответственность, мыслительные свойства, наблюдательность, эмпатия, креативность, коммуникативные навыки, профессиональная креативность, выраженность которых увеличивается в процессе обучения [там же].

Е.С. Романова выделяет следующие качества, которые могут повлиять на успех в профессиональной деятельности психологов: высокий уровень концентрации и устойчивости внимания, распределения и переключения внимания; способность к безоценочному отношению к людям вкупе с интересом и уважением к другому человеку, толерантность, мотивацию к самопознанию, самосовершенствованию, креативность, разносторонние интересы, любознательность и обучаемость, находчивость; высокая степень развития словесно-логической и образной памяти, логического и образного мышления, высокий уровень развития долговременной и кратковременной памяти, способности, относящиеся к коммуникации, развитое умение слушать и слышать собеседника, ответственность, высокая степень развития вербального интеллекта, способность к самоконтролю, ораторские способности; тактичность, деликатность, эмпатийность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, умение прогнозировать события, конфиденциальность по отношению к клиенту и эрудированность [91].

Е.В. Юдина провела исследование индивидуально-личностных качеств практических психологов. По ее данным, эффективными психодиагностами бывают люди энергичные, бодрые, удовлетворенные собой, гибкие,

эмоционально устойчивые, не тревожные, открытые. Они ответственные, склонны к альтруизму, не эгоцентричны, ориентированы на групповые ценности. За события, происходящие с ними в жизни, они возлагают ответственность в большей степени на себя, чем на других людей или на обстоятельства. С возрастом у них усиливается уверенность в себе, умение отстаивать свои позиции, независимость, самостоятельность [87, с. 55].

Неэффективных психологов характеризуют такие качества, как эмоциональная неустойчивость, нетерпеливость, напряженность, высокая тревожность, неуверенность в себе, повышенная чувствительность, впечатлительность, низкая самооценка. Им свойственно главенствовать над другими (доминировать), критиковать и контролировать. Они нередко фиксированы на собственных неудачах, раздражительны, завистливы. Для них характерна излишняя общительность, чувствительность, застенчивость, неуверенность в себе, гиперответственность, неудовлетворенность собой и своей работой. Отрицательное влияние на их деятельность оказывают такие качества, как отсутствие гибкости, раздражительность, подозрительность [там же, с. 55].

И так, к базовым личностным особенностям психолога многие авторы относят любовь к людям, способность к безоценочному отношению к людям вкупе с интересом и уважением к другому человеку, способность создавать эмоционально комфортную атмосферу, стремление к самопознанию, самосовершенствованию, желание и умение общаться, личная и социальная зрелость, физическое, психическое и личностное здоровье, стрессоустойчивость, способность поставить себя на место другого, понимание, эмпатия, гибкость, позитивное мышление, уверенность в себе, эмоциональная и моральная устойчивость, уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, толерантность. Психолог-консультант, обладающий такими особенностями, сможет создать «помогающие отношения», являющиеся непременным условием для позитивных изменений

личности клиента, его личностного роста, раскрытия его скрытого потенциала.

Исходя из вышеперечисленных мнений, становится понятным, что личностные качества являются важным инструментом в эффективной работе психолога. Определим конкретный перечень особенностей личности, которые будут являться детерминантами успешного вхождения в профессиональную деятельность.

Многие из вышеперечисленных качеств часто уже присущи студентам, решившим в будущем стать психологами, в той или иной степени. Часто решающую роль играет выраженность показателя личностных особенностей. Какие-то качества можно развить в процессе обучения или наработать с опытом, но наличие некоторых может свидетельствовать о недостаточном развитии личности для будущего психолога. Рассмотрим, какие критерии будут свидетельствовать об отличном потенциале студента, а какие, наоборот, будут говорить о профессиональной непригодности.

Главной личностной особенностью, необходимой для работы практического психолога, является способность принять и понять другого человека, почувствовать то, что чувствует он, даже если сам ты совершенно иной и не разделяешь его взглядов и личностной позиции. Основной деятельностью практического психолога А.Г. Лидерс считает особый вид совместной деятельности с клиентом в процессе консультирования – «сопереживание, со-проживание, со-развитие, со-личностный рост». Способность к такому сопереживанию, называемая эмпатией, многие известные психотерапевты считают самым главным качеством, необходимым для психологического консультирования [87, с. 54].

Некоторые авторы определяют эмпатию как многоуровневый и сложный феномен, в котором заложена совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих переменных, проявление которых опосредовано опытом социального взаимодействия субъекта с другими людьми. И вследствие этого, эмпатия рассматривается как социально-

психологическое свойство личности, состоящее из ряда способностей: эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого; давать адекватный эмпатический ответ как вербального, так и невербального типа на переживания другого; распознавать эмоциональные состояния другого и мысленно переносить себя в его мысли, чувства и действия.

Полный эмпатийный процесс состоит из трех звеньев цепи: сопереживание, сочувствие и внутреннее содействие, которое может привести к реальной помощи.

Сопереживание, основой которого выступает идентификация, является эмоциональным откликом на переживания другого. Проявление сочувствия предполагает когнитивную направленность в ситуации, которая, в свою очередь, актуализирует различные формы содействия, сначала внутреннего, а затем, при определенных условиях, и внешнего.

Люди, способные к эмпатии очень часто, - добры, чувствительны, ранимы и ответственны. Однако эмпатия не единственное качество, которое требуется психологу. Чтобы консультирование было успешным, кроме понимания и переживания нужно уметь сохранить собственное видение психологических проблем клиента, для чего необходима твердость характера, независимость, уверенность в себе. Эти качества позволяют не втягиваться полностью в тематику рассуждений клиента, что является необходимым условием для оказания психологической помощи. Поэтому люди с выраженной склонностью к эмпатии не всегда способны к работе психотерапевтом, так как нередко они мягкие, уступчивые и зависимые [66].

Низкий уровень эмпатии также обуславливает невозможность оказания психологической помощи другим людям и может свидетельствовать о профессиональной непригодности.

В своей профессиональной деятельности практические психологи нередко сталкиваются со сложными задачами, требующими умения распознавать и воздействовать на эмоциональное состояние других людей, контролировать и распознавать собственные переживания. Понимание своих

и чужих эмоций, управление ими, распознавание эмоций, идентификация эмоций, понимание причины, вызвавшей какую-либо эмоцию, и следствия, к которым она приведет. А также способности к управлению эмоциями, которые дают возможность контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные эмоции; контролировать внешнее выражение эмоций; при необходимости вызвать ту или иную эмоцию. По мнению Д.В. Люсина, эмоции направлены на познание внутреннего мира человека (в том числе и к своему собственному) и способствуют психологическому анализу поведения, что эффективно влияет на результаты профессиональной работы психолога. Данные способности в психологии обозначают термином «эмоциональный интеллект» [70].

Некоторые авторы представляют эмоциональный интеллект как совокупность эмоциональных, коммуникативных, регуляторных личностных свойств, обеспечивающих осознание, принятие и управление состояниями и чувствами других людей и себя самого, обуславливающих уровень продуктивности, личностное развитие человека и эффективность межличностных взаимодействий. Эмоциональный интеллект, включает в себя эмоции, интеллект и волю. Структура эмоционального интеллекта включает в себя: осознание своих чувств, самооценку, уверенность в себе, самоконтроль, ответственность, заинтересованность, открытость новому опыту, терпимость, активность, гибкость, мотивацию достижения, коммуникативность, оптимизм, открытость, способность учитывать и развивать интересы другого человека, эмпатия, уважение к людям, умение работать в команде, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения [19].

К возможным внешним операциональным признакам эмоционального интеллекта исследователи относят: конгруэнтность/неконгруэнтность. В качестве опосредующего внутреннего компонента эмоционального интеллекта рассматривается эмоциональная устойчивость.

Проанализировав литературу, становится очевидным, что такой критерий как эмоциональный интеллект имеет важное значение для будущего психолога. Способность распознать и идентифицировать эмоцию, установить причину и увидеть последствия, к которым она приведет, значительно повышает шансы корректно разобраться в ситуации, с которой работает психолог. Такие навыки говорят о возможности целостно и корректно и «глубоко» воспринимать человека, и следовательно, квалифицированно помочь ему.

Эмоциональный интеллект – это психическое свойство, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности и будучи студентом будущий специалист уже обладает базисом вышеперечисленных компонентов, поэтому имеет значение высокий уровень данного показателя при диагностике будущего специалиста.

Противоположным эмоциональному интеллекту феноменом, исходя из данных некоторых исследований, является алекситимия. Психолог не способен на эффективную работу при наличии у него данной специфической личностной характеристики, проявляемой сложностями в понимании и словесном описании собственных эмоциональных волнений и эмоций окружающих лиц. Также алекситимия проявляется в трудности определения различий между чувствами и телесными ощущениями, в скудности воображения и фантазии, в фокусировании в большей мере на внешних событиях, а не на внутренних переживаниях [105].

Многие авторы в своих исследованиях замечают, что, находясь в состоянии стресса, испытывая дискомфорт или напряжение, люди, страдающие алекситимией, используют меньше способов самоуспокоения, чем здоровые. При этом таким средствам, как прослушивание спокойной музыки и прогулка на свежем воздухе, разговор по душам с близким человеком, они предпочитают чрезмерную физическую активность или уход в различного рода зависимости. Проблема заключается именно в том, что

человек, который является алекситимиком, не способен осознать, что происходит у него внутри, поэтому данные средства используются им, чтобы оживить «замороженные» чувства или приглушить еще больше, снять тревогу, напряжение, избавиться от мыслей в голове. Человек, который не сможет понять, что происходит с ним, не сможет помочь и окружающим. Более того такие люди не стремятся исправлять ситуацию, а часто впадают в некоторое оцепенение, либо склонны решать проблемы с применением физической силы.

Важно отметить, что данный параметр бывает приобретенным в результате каких-либо неблагоприятных событий, тогда симптомы будут иметь временный характер, что не является отрицательным приговором будущему специалисту. Степень выраженности алекситимии может варьироваться или одна из алекситимических черт может превалировать. Наличие высокого уровня алекситимии как врожденного качества будет свидетельствовать о профессиональной непригодности студента - психолога. Поэтому так важно учитывать данное качество при исследовании успешности вхождения в профессию будущего психолога.

Вышеперечисленные качества делают сложным и саморегуляцию и целостное восприятие жизни, приводят к трудностям в межличностных отношениях. Высокий уровень тревожности и невозможность позитивно реагировать приводят к высокой склонности к стрессовым воздействиям и формированию негативного стиля поведения. При этом личностная ригидность алекситимиков препятствует возможности увидеть выход из стрессовой ситуации.

В контексте изучения материалов, эмоциональные состояния служат адаптивным механизмом для любого человека в приспособлении к окружающей среде и в зависимости от того, какой настрой большую часть времени у личности будет преобладать, так и будет формироваться личность в целом. Отметим, что эмоциональный настрой зачастую, очень важен и является личностным ресурсом в сложных ситуациях. Какие эмоциональные

состояния преобладают в человеке, с тем оттенком позитива или негатива будет личность находить выходы из проблемных ситуаций. Реакция на стрессовую ситуацию может быть разной по интенсивности и динамичности во времени. Переживаемые эмоции напряжения, беспокойства, нервозности, озабоченности будут препятствовать при построении отношений, которые складываются между тем, кто обратился за помощью, и тем, кто ее оказывает. А ведь отношения обладают наибольшим терапевтическим эффектом, как постулировал К. Роджерс.

Тревожность негативно сказывается на развитии личности в целом, и в частности, отражается на всех сферах жизни человека: в общении, поведении, деятельности, также сказывается на психическом и соматическом здоровье. Возможно поэтому современные ученые уделяют все больше внимания проблеме тревожности.

В психологическом словаре тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. А.В.Микляева и А.В.Румянцева, анализируя параметр тревожность, основываются на том, что ошибочно рассматривать тревожность как изначально негативную черту личности; она представляет собой сообщение о неадекватности деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности [104].

Поэтому важно сделать упор на значимости проявления тревожных эмоциональных состояний в работе будущего специалиста.

Данный вывод подтверждает и тот факт, что при перечислении важных качества личности будущего психолога ученые неоднократно называют стрессоустойчивость, умение управлять ситуацией, профессионально реагировать на любые проявления клиента. И.В. Вачков выделил, среди

прочих, такие качества как высокий уровень саморегуляции, уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности [72].

Таким образом, подытожив вышесказанное, можно отметить, что тревожность как критерий, определяющий эффективность будущего психолога имеет важное значение. Определенный уровень тревожности является естественным и обязательным фактором активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Важным является оценка человеком своего состояния, а также самоконтроля и самовоспитания.

Одним из важных факторов, влияющим на квалификацию и эффективную работу будущего психолога, является умение вынести адекватное решение, которое следует из верного суждения и точной оценки вариантов дальнейших действий. Основным препятствием в этом действии являются нарушения когнитивного процесса, которые получили название когнитивных искажений [5]. Когнитивные искажения могут приводить к неточности суждений, нелогичным интерпретациям или к иррациональности в поведении в широком смысле слова [95].

Под когнитивными искажениями понимаются воспроизводимые ошибки мышления, вызванные различными факторами и ведущие к неверной оценке реальности. Ошибки мышления могут быть связаны с разными факторами; когнитивными искажениями являются только те из них, что обусловлены тенденцией к систематическому отклонению от рационального мышления [5].

Когнитивные ошибки, следует отнести к метакогнитивным характеристикам интеллектуальной деятельности, которые являются стилевыми, с одной стороны, т. е. пронизывающим буквально все сферы жизнедеятельности и стратегии принятия решений любого уровня сложности. С другой стороны, как показали исследования они несут на себе отпечаток непосредственного жизненного опыта личности, ее

индивидуальные особенности как психодинамического, так и характерологического происхождения.

Например, такие когнитивные ошибки как произвольные умозаключения, дихотомичное мышление могут привести в нарушение первого этического принципа психологического консультирования.

Одним из наиболее важных принципов психологического консультирования является: «Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту — целый комплекс профессионального поведения, направленного на то, чтобы клиент чувствовал себя спокойно и комфортно». Консультант должен быть внимательным и слушать клиента, не осуждая при этом, стараясь понять его, а также оказывать психологическую поддержку и помощь [104].

Такая когнитивная ошибка как сверх обобщение, может помешать принимать и признавать непохожесть людей друг на друга, признавать и учитывать многообразие и уникальность личности любого человека [66, с. 77].

Вот почему так важно исследовать уровень наличия когнитивных искажений будущего специалиста. Приемлемы средние и ниже среднего показатели.

Е.А. Климов писал, что «профессия психолога предполагает у специалиста выработку особого умения — способности подходить ближе к существу человека: за зримым множеством внешних проявлений видеть глубинное незримое Единство, незримое целое. Увидеть (строго говоря, понять и почувствовать), что по истине представляет собой этот человек. Специалист, лишенный такой способности, останется в мире внешних объектов и случайных «фактов». Подобное видение (понимание) открывается не сразу и лишь тогда, когда сам психолог достигает особого состояния» [87, с. 40].

Мы считаем, что вышперечисленные характеристики личностных качеств помогут будущему специалисту «увидеть» человека во всей его

глубине, целостности и внутренней красоте, что в свою очередь будет способствовать его успешному профессиональному опыту. Рассмотрим когнитивно - эмоциональные особенности личности подробнее.

Значение эмпатии для психолога-консультанта

Эмпатия, одно из психологических качеств, благодаря которому, человек приобретает уникальный жизненный опыт, оказывающий влияние на его мировосприятие и мировоззрение. И не зависимо, от возраста и религии, от того на каком языке разговаривает и т.д., каждый способен переживать и проявлять чувства, сходные с чувствами собеседника. Это явление называют сопереживанием или эмпатией.

Эмпатия (от. греч. *empathia* – сопереживание) – категория современной психологии, означающая понимание эмоционального состояния другого человека, непроизвольное испытание сходного с ним чувства, переживание за него. Проблема изучения эмпатии всегда актуальна для психологии. Особенно важна эмпатия в профессиональном становлении будущего психолога. Проявить эмпатию по отношению к собеседнику – значит посмотреть на ситуацию с его точки зрения, принимать и понимать его актуальное эмоциональное состояние и испытывать похожие чувства [28].

В нашей стране эмпатия изучается с конца XX века. Изучением эмпатии занимались такие ученые как: К.Роджерс, В. В. Бойко, А.Г. Басова, Л. Божович, Т.П. Гаврилова, Дж. Мид, А. Меграбян, М.А. Пономарева, Э. Титченер, И.М. Юсупов, М.Шелер, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.А. Ичаловская и другие. К. Роджерс ввел понятие «эмпатии» в научный оборот, придав ей, как качеству личности психотерапевта, особое значение. К. Роджерс считал, что быть способным к эмпатии – это точно чувствовать внутренний мир другого в той мере, в какой станут понятны эмоциональные и смысловые оттенки, что дает возможность достижения эффективности в профессиональной психологической деятельности. По мнению В.В. Бойко, необходимость в эмпатии возникает в тех случаях, когда надо понять, обнаружить,

предвосхитить индивидуальные особенности другого человека, а затем воздействовать на него в нужном русле [7].

Эмпатия – способность сопереживать, сочувствовать, понимать эмоции другого человека. Умение сочувствовать, определяется генетикой, воспитанием, осознанным выбором системы ценностей.

Изначально эмпатия трактовалась только как эмоциональный процесс и, следовательно, содержала в себе лишь один компонент – аффективный. В этом случае эмпатия – эмоциональное переживание в ответ на эмоциональное состояние другого человека.

Н. Исенбер рассматривая понятие эмпатии фокусируется исключительно на аффективном компоненте, также делая ударение на когнитивных процессах в эмпатическом восприятии.

Другие исследователи обозначают в эмпатии только когнитивный компонент. Определение этого компонента может включать принятие роли другого, идентификацию эмоционального состояния, интерпретацию поведения.

Н. Фешбах была одной из первых, кто соединил в своих выводах когнитивный и аффективный компоненты. Она считала, что именно когнитивный компонент является причиной возникновения эмпатии. В отличие от большинства теорий других исследователей, ее теория является трехкомпонентной. На когнитивном уровне эмпатия зависит от способности идентифицировать эмоции других. Вторым когнитивным фактором является способность принять роль другого, что отражает более высокий уровень развития когнитивных способностей. И третий компонент – это эмоциональное реагирование, то есть переживание тех же эмоций, которые чувствует другой человек. Автор считает, что все три компонента обязаны присутствовать в эмпатийном реагировании. Таким образом, Н. Фешбах как бы разделяет когнитивный аспект эмпатии еще на два компонента, в то время как другие исследователи долго ограничивались только принятием роли [83].

Отечественные научные деятели неоднозначно трактуют содержание понятия эмпатии, определяя ее либо как способность, либо как состояние, либо как процесс, связывая ее с разными психическими процессами и психологическими особенностями личности. В связи с этим в работах многих исследователей эмпатия определяется как социальная сензитивность, чуткость, доброжелательность, эмоциональная идентификация, гуманные отношения, сочувствие, сопереживание и проч.

Исследователи пишут о различных формах эмпатии и выделяют сопереживание и сочувствие (Т.П. Гаврилова, Л.И. Божович, Т.Е. Конникова, И.М. Юсупов, А.П. Сопиков, О.И. Цветкова и др.); эмоциональную эмпатию – когнитивную эмпатию – оценочную эмпатию (Р.Б. Карамуратова); сопереживание – сочувствие – содействие (Л.П. Выговская, Л.П. Стрелкова); когнитивную, эмоциональную и поведенческую эмпатию (Н.Н. Обозов).

Н.Н. Обозов характеризовал эмпатию как процесс (механизм) и включает в него когнитивные, эмоциональные и действенные компоненты, что составляет три уровня [83].

Л.П. Выговская рассматривает эмпатию как целостное явление, в котором можно выделить три взаимодействующих компонента: когнитивный (фактическое знание об объекте или другом лице, мыслительные операции); аффективный (чувства, переживания, эмоции, эмоциональные реакции на некоторый объект или лицо,); конативный (действия, поступки, моторные реакции, поведенческое намерение человека по отношению к лицу или объекту отношения). По ее мнению, эмпатия может развиваться как в сторону асоциального поведения, так и в сторону просоциального поведения.

Звеньями эмпатийного процесса являются сочувствие, сопереживание, восприятие другого, внутреннее и реальное содействие. В каждом звене процесса происходит автономное функционирование компонентов (аффективного, когнитивного, конативного) или их сочетание при доминировании одного из них. Каждое предыдущее звено обуславливает функционирование последующего [там же].

Эмпатию, как системное образование рассматривает М.А. Пономарева. Это понятие включает в себя эмоциональный (сопереживание или сочувствие, которые испытывает субъект к другому лицу), когнитивный (понимание эмоционального состояния другого человека), конативный (активная помощь объекту эмпатии) компоненты. Таким образом, полный эмпатический процесс включает в себя сочувствие, сопереживание и содействие.

Т.П. Гаврилова выделила следующие направления, которые часто встречаются в объяснении эмпатии:

- 1) эмпатия как свойство психотерапевта;
- 2) эмпатия как понимание чувств, потребностей другого человека;
- 3) эмпатия как разделение эмоционального состояния другого человека или группы людей, аффективная связь с другими людьми;
- 4) эмпатия как вчувствование в событие, объект искусства, природу.

Во втором, третьем и четвертом определениях Т.П. Гаврилова рассматривает эмпатию как процесс, а в первом – как свойство.

Э. Титчнер определил следующую классификацию эмпатийного переживания, которая состоит из трех категорий и основывается на разумном, чувственном и эмоциональном сопереживании:

1) эмоциональная эмпатия – это реакции человека на эмоциональные состояния другого – он переживает истинные чувства и переносит их на себя. Общение между людьми, чаще всего, строится на этом типе эмпатии.

2) Когнитивная эмпатия – способность в понимании, сравнении, анализе мыслей, которые есть у других. Основная задача – осознать и глубоко понять. Этот тип проявляется во время научных споров и дискуссий, когда важно, не оценивать и контролировать эмоции, понимая происходящее и чужую точку зрения, а также выразить ее словами, чтобы поняли и другие.

3) При предикативной эмпатии человек имеет способность к анализу и предсказыванию реакции других людей на какие-либо действия или события. В повседневной жизни этот вид эмпатии часто используется между людьми,

когда необходимо поставив себя на место другого, представить его реакцию [77].

Эмпатия – это важная особенность, которой могут пользоваться не многие люди, она обрекает человека на страдания, ведь люди не всегда испытывают состояния. Как и у любого психологического явления, так и у эмпатии есть свои «положительные» и «отрицательные» стороны. Данное сравнение приведено в таблице 1.

Таблица 1

Плюсы эмпатии	Минусы эмпатии
Неограниченные возможности для развития своей фантазии	Человек не способен реагировать на здоровую агрессию и конкуренцию
Высокоэффективная помощь в различных профессиональных начинаниях	Повышенная чувствительность, эмоциональное выгорание
Возможность помогать другим людям, предоставлять им поддержку и помощь в принятии себя	Высокая вероятность таких отношений как «игра в одни ворота», когда человек только даёт, но ничего не получает взамен
Эмпатийного человека почти невозможно обмануть	Неэмпатийного человека легко «ранить» и причинить ему страдания

В психологии выделяют три уровня эмпатии – высокий (повышенный), средний (нормальный), низкий (заниженный).

Высокий уровень эмпатии характеризуется ярко-выраженным сопереживанием. Человек не способен разделить свои проблемы и чувства от проблем близких или знакомых, а иногда и вовсе чужих людей. Признаки эмпатийных людей аффективного типа: слишком сильная душевная ранимость, чувствительность, чувство вины, раздражительность.

Средний уровень эмпатии выявляется у большинства людей. Они пытаются держать под контролем эмоции и не показывать свои чувства перед посторонними.

Низкий уровень свойственен людям не способным к сопереживанию и принятию другого мнения, критики. Действия людей, которые основаны на эмоциях, антиэмпат считает бессмысленными. В итоге возникают серьезные затруднения при общении с окружающими людьми. Каждый человек сам для себя должен решить, какой уровень эмпатии ему нужен для комфортной жизни, но представителям высокого и низкого уровня развития эмпатии сложно выполнять функции психолога [77].

Таким образом, отечественные психологи понятие эмпатии понимали как переживание эмоционального состояния, в котором находится другой; восприятие чувств другого человека при помощи воображения; предсказыванию того, как человек повел бы себя на месте другого.

Все эти виды более или менее развиты у каждой личности, однако, один из них всегда ярче. Способность к глубокому сопереживанию зависит от многих факторов – характера, темперамента, мозговой активности человека, профессиональной компетентности.

Таким образом, эмпатия как психологическая особенность оказывает существенное влияние на всю личность в целом и от уровня ее развития зависит профессиональное становление психологов.

Эмоциональный интеллект как основа понимания и управления эмоциональными состояниями

В современной психологии существует множество подходов к пониманию сущности эмоционального интеллекта и его структуры.

П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Карузо (P. Salovey, J. D. Mayer, D. Caruso) определяют эмоциональный интеллект как когнитивную способность рассуждать об эмоциях и использовать эмоции для улучшения мыслительной деятельности, включающую в себя возможности точно различать эмоции, вызывать эмоции для содействия мышлению, понимать эмоции, эмоциональные знания и осознанно регулировать эмоции для того, чтобы способствовать интеллектуальному и эмоциональному росту. По мнению вышеперечисленных авторов, эмоциональный интеллект состоит из четырех

компонентов, каждый из которых относится как к собственным эмоциям человека, так и к эмоциям других людей: ассимиляция эмоций в мышлении (использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности), или фасилитация мышления; осознанная регуляция эмоций; идентификация и выражение эмоций; осмысление эмоций.

Д. Гоулмен (D. Goleman) считает, что эмоциональный интеллект представляет собой совокупность характеристик и навыков, позволяющих личности чувствовать, контролировать импульсивные проявления, регулировать настроение, мотивировать себя, удерживаться от фрустрации и таким образом добиваться успеха в повседневной жизни [18]. В структуре эмоционального интеллекта он выделяет пять составляющих:

1) самосознание (понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием, идентификация и называние эмоциональных состояний);

2) самоконтроль (управление эмоциональными состояниями – контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными);

3) самомотивация (неимпульсивное поведение, способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха);

4) эмпатия (быть чувствительным к эмоциям других людей, управлять эмоциями других и способность их читать);

5) социальные способности (способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их).

Р. Купер и А. Саваф (R. K. Cooper, A. Sawaf) понимают под эмоциональным интеллектом способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу и проницательность эмоций как источник человеческой энергии, информации, связи, влияния [19].

Р. Бар-Он (R. Bar-On) предлагает широкую трактовку эмоционального интеллекта, понимая под ним все некогнитивные способности, компетентность и знания, которые дают человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Он выделяет пять сфер

компетентности, которые отождествляет с компонентами эмоционального интеллекта:

- 1) познание себя: осознание своих эмоций, самоактуализация, самоуважение, уверенность в себе, независимость;
- 2) навыки межличностного общения: межличностные взаимоотношения, эмпатия, социальная ответственность;
- 3) способность к адаптации: связь с реальностью, гибкость, решение проблем;
- 4) управление стрессовыми ситуациями: контроль импульсивности, устойчивость к стрессу;
- 5) преобладающее настроение: оптимизм, счастье [19].

Г. Орме (G. Orme) понимает эмоциональный интеллект как систему некогнитивных способностей, способствующих достижению успеха в жизни. По мнению исследователя, эмоциональный интеллект действует как синергист общего интеллекта с целью наилучшего исполнения деятельности и позволяет отличить талантливое исполнение деятельности от посредственного.

Дж. Мэттьюс, М. Зайднер и Р. Робертс (G. Matthews, M. Zeidner, R. D. Roberts) определяют эмоциональный интеллект как способность выражать и идентифицировать эмоции, регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей и ассимилировать эмоции в мышление.

Г. М. Бреслав понимает эмоциональный интеллект как способности по управлению эмоциональными свойствами и явлениями.

Д. В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими. При этом способность к пониманию эмоций, по мнению автора, означает возможности человека: идентифицировать эмоцию (т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение); распознать эмоцию (т. е. установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека); понимать

причины, которые вызвали данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Способность к управлению эмоциями означает возможности человека: контролировать внешнее проявление эмоций; контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные эмоции; при необходимости вызвать ту или иную эмоцию. По мнению автора, способность к пониманию эмоций и управлению ими тесно связана с общей предрасположенностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), с ценностями, характерным эмоциональным переживаниям, склонностью к психологическому анализу поведения [70].

Э. Л. Носенко и Н. В. Коврига понимают под эмоциональным интеллектом «очень важную интегральную характеристику личности, реализующуюся в ее способностях понимать эмоции, обобщать их содержание, выделять эмоциональный подтекст в межличностных отношениях, регулировать эмоции таким образом, чтобы содействовать с помощью положительных эмоций успешной когнитивной познавательной деятельности и преодолевать негативные эмоции, которые угрожают общению или мешают достижению индивидуального успеха». Операциональным критерием эмоционального интеллекта, по мнению авторов, является мера обусловленности эмоционального процесса интеллектуальным. К возможным внешним операциональным признакам эмоционального интеллекта исследователи относят: конгруэнтность/неконгруэнтность особенностей внешнего выражения эмоций, которые сопровождают эмоциональный процесс, эмоциональной окраске их факторов; направленности эмоций, а также их интенсивность; частоту появления эмоциональных процессов, условия их возникновения. В качестве опосредующего внутреннего компонента эмоционального интеллекта рассматривается эмоциональная устойчивость. В сознании человека эмоциональный интеллект отображается интегрально (в форме чувства психологического благополучия) и дифференцированно (в виде

самооценки и стратегий совладающего поведения, которые человек сознательно и произвольно выбирает в критических ситуациях).

Эмоциональный интеллект – это психическое свойство, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности [70]. В качестве биологических предпосылок эмоционального интеллекта выступают свойства темперамента, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, согласованное взаимодействие левого и правого полушарий мозга. Социальные предпосылки эмоционального интеллекта, как справедливо отмечает И. Н. Андреева, складываются, прежде всего, в семейном окружении и определяются характером отношений между родителями, их вниманием к внутренней жизни ребёнка и определенной стратегией воспитания, которая формирует адекватную самооценку и позитивный образ Я, развитие самоконтроля и способности к взвешенному анализу эмоциональной сферы; отсутствие жесткой установки на соответствие поведения ребенка требованиям его гендерной роли. Также в качестве предпосылок развития эмоционального интеллекта выступают индивидуальные особенности культурных правил относительно того, какие эмоции следует испытывать, как эмоции выражать и как ими управлять, а также осознание себя как социального субъекта, который находится в социокультурном контексте, определенным образом влияющем на свое эмоциональное поведение и других людей [19].

Алекситимия как показатель профессиональной непригодности будущего психолога

Противоположным эмоциональному интеллекту понятием, исходя из данных некоторых исследований, является алекситимия. Многие исследователи придерживаются мнения, что психолог будет не эффективным при наличии у него данной специфической личностной характеристики, которая проявляется в виде сложностей в понимании и словесном описании собственных эмоциональных волнений и эмоций окружающих лиц.

Алекситимия также проявляется в трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, в бедности фантазии и других проявлений воображения, в фокусировании в большей мере на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям. Степень выраженности данных особенностей может варьироваться в зависимости от уровня алекситимии или одна из алекситимических черт может превалировать.

Термин «алекситимия» ввел в литературу американский психоаналитик Р. Е. Sifneos (Питер Эммануэль Сифнеос) в 1972 г. Алекситимия (от греч. а - «отсутствие», *lexis* - «слово», *thymos* - «чувство») буквально обозначает: «без слов для чувств» или «нет слов для названия чувств» [13].

В работе, опубликованной еще в 1968 г., им были описаны особенности пациентов психосоматической клиники, которые выражались в трудностях, чтобы найти подходящее слово для описания своих чувств, в консервативном способе мышления, отсутствием фантазий, стремлении к использованию действий в конфликтных и стрессовых ситуациях, сужении аффективного опыта.

Наблюдения J. Ruesch (1948) предшествовали разработке концепции алекситимии. Он установил, что многие пациенты, страдающие классическими психосоматическими болезнями и характеризующиеся описанной им «инфантильной личностью», проявляют трудности в символическом и вербальном выражении эмоций. Р. Marty и de M. Muzan подобные особенности психосоматических пациентов были описаны также в 1963 г.

У алекситимиков наблюдается проблема с внешним проявлением эмоциональных реакций, из-за затруднений, испытываемых при вербальном описании эмоций и ощущений, что не означает отсутствия чувственности в целом. Не всегда осознаваемые ощущения и чувства, имеют выход и поэтому подавляются, и могут трансформироваться в телесно-вегетативные реакции и болезненные явления во внутренних органах, вызывая психосоматические болезни [52].

Алекситимия не связана с умственными способностями человека и не считается заболеванием. В различных формах она встречается у 5—25 % условно здоровых людей. [13, с. 139].

Для лиц с алекситимией характерны следующие особенности:

1. **Эмоциональная сфера:** отсутствие способности к распознаванию и описанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей, телесный дискомфорт, трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями. Лицам с выраженной алекситимией трудно оценить степень переживаний, им сложно понять огорчены они, встревожены или раздражены, в стрессовых ситуациях у них могут возникать аффективные срывы [там же, с. 129].

Если спросить такого человека, что он чувствует, можно получить следующие ответы:

«Кажется, ноги затекли...», «У меня болит голова». Однако это - телесные проявления, а не чувства.

«Думаю над тем, что произошло вчера... Я пытаюсь осознать, что бы значили его слова...» Это снова не чувства. Это - мыслительные операции.

«Я нормально себя чувствую», «Я чувствую себя хорошо», «Мне плохо». Это - оценка своего состояния [62].

Эмоции у алекситимика не переживаются как отчетливо выраженные, конкретные, отдельные. Человек не может ни назвать, ни узнать испытываемую эмоцию и не знает, что ему может в этом помочь. Как правило, испытывается только общее состояние тревоги [73].

Алекситимики не научены понимать свои чувства и реакции на события своей жизни. Они могут использовать в повседневной речи такие слова, как «гневный», «возмущенный», «воодушевленный», но не способны детально описать эти чувства. Часто именно от них можно услышать фразу «Я просто не могу выразить это словами» [там же].

2. **Когнитивная сфера:** недостаточность воображения, недостаточная способность к творчеству, бедность фантазий, слабость функции

символизации и категоризации в мышлении, преобладание наглядно-действенного над абстрактно-логическим мышлением, тип мышления в целом «механистический», «конкретный» [53, с. 173]. Даже при высокой образованности речь алекситимика очень скудная, лишенная метафор.

Поскольку способность называть и использовать эмоции как некий ориентир снижена, алекситимики прибегают к чрезмерному использованию мышления. Поэтому со стороны они могут казаться очень высокоинтеллектуальными, образованными и идеально приспособленными людьми [73].

Заблокированность эмоционально-чувственной сферы приводит к тому, что человек пытается заполнить «пустое место» различными фактами из жизни, всяческими подробностями и, несомненно, жалобами. Алекситимики часто многократно повторяют одно и то же и жалуются без намерения что-то менять. На самом деле для них - это просто способ коммуникации. Так как прибегать к своим чувствам в разговоре им не свойственно и очень трудно, но ощущать человека рядом и все время молчать невозможно - все, что им остается - это использовать факты из жизни или прочитанных книг. Если событий не так много, они будут постоянно повторяться. Однако если попытаться сменить тему разговора, то внутри он чаще всего обнаруживает пустоту, которую нужно чем-то заполнить, поэтому вскоре снова возвращается к монологу [там же].

3. Личностный профиль: в разной степени примитивность жизненной позиции, повышенная личностная тревожность, инфантильность, недостаточно развитая функция рефлексии, нечувствительность к своему психологическому и физическому состоянию (в редких случаях, алекситимики не могут распознать даже голод, жажду или усталость), нежелание активно вмешиваться в обстоятельства жизни [78, с. 84], низкий уровень удовлетворенности жизнью [79, с. 79]. В личностном профиле алекситимика преобладают черты, направленные скорее на реализацию социальной роли, а не на личностное совершенствование.

В настоящее время не существует единой теории, объясняющей причины и логику развития алекситимии, однако, можно выделить три основные теории происхождения этого психологического расстройства: биологическую теорию, теорию травматической соматизации и теорию социального научения.

Биологическая теория рассматривает алекситимию как первичный процесс, в котором ведущая роль принадлежит генетическим причинам, дефектам или особенностям развития головного мозга. Так называемая, врожденная алекситимия может также возникать вследствие определенных патологий беременности и родов.

Теория травматической соматизации рассматривает алекситимию как вторичный процесс. Алекситимичные черты часто встречаются у лиц с посттравматическими стрессовыми расстройствами, которые они могут выражать скрытой депрессией или патологической формой горя. Для алекситимичных личностей характерным является "незрелый" тип защиты от сверхсильных, непереносимых для них аффектов. Вследствие психологической травмы возникает состояние глобального торможения аффектов, реакция «оцепенения». В таком случае алекситимия рассматривается как защитный механизм, хотя в классическом понимании психологической защитой не является.

Социологический подход связывает появление алекситимии в аспекте социальных и культурных факторов.

Приверженцы биологической теории алекситимии считают, что она не поддается коррекции, тогда как подходы, утверждающие приобретенную алекситимию в результате травмы или социального научения, признают, что коррекция возможна.

В свете представленных теорий выдвигается несколько этиологических гипотез.

1. *Гипотеза дефицита.* В основе алекситимии лежит застревающее на ранней стадии развитие (а не фиксация с регрессией, как при неврозах).

Данную гипотезу подтверждает и тот факт, что при алекситимии используются незрелые формы психологических защит (защитоподобное поведение) — проективная идентификация, отрицание, характерные для плохо структурированного (преневротического) уровня развития психики. Алекситимики могут быть родом из семей, где проявление эмоций не приветствуется, а чувства подавляются (эмоционально «холодные» семьи), из дисфункциональных семей (семьи с проблемами химической зависимости; семьи, где используется насилие), либо из семей, где принята гиперопека. Сознательное подавление негативных эмоций в стрессовых состояниях приводит к тому, что человек начинает скрывать и подавлять любые эмоциональные состояния, не только отрицательные. Еще одна причина расстройства может состоять в задержке развития на симбиотическом уровне и недостатке дифференцировки субъект-объект, в результате чего происходит идентификация с объектом и человек существует только благодаря другому человеку («ключевой фигуре»). При этом значимый взрослый не только организует и контролирует деятельность ребенка вплоть до периода взрослости, но и строит программу его будущей жизни [53].

Нарушение формируется на ранних этапах развития, поэтому личность с алекситимичными особенностями не может самостоятельно преодолеть трудности в словесном выражении своих переживаний на более поздних этапах развития.

2. *Гипотеза регрессии при травмировании.* Блокировка эмоций может возникнуть вследствие психотравмы, связанной со сверхсильным эмоциональным переживанием. При этом происходит фиксация на травмирующем факторе, соматизация аффектов (расстройства деятельности внутренних органов), регрессия на более раннюю стадию развития.

3. *Гипотеза наследования.* Значительные внутрипарные различия по алекситимии у дизиготных близнецов по сравнению с монозиготными указывают на возможное влияние генетического фактора на развитие алекситимии.

4. Гипотеза нейроанатомически-нейрофизиологического нарушения.

Различные нарушения развития головного мозга (билатеральная или аномальная локализация центра речи в правом полушарии, дефект мозолистого тела) или с блокировкой импульсов от висцерального (эмоционального) мозга к коре, вследствие чего пропадает способность осознавать и вербализировать эмоции, могут быть связаны с алекситимией. Отсутствие способности регулировать эмоции на неокортикальном уровне приводит к усилению физиологических реакций на стрессовые ситуации, создавая условия для развития психосоматических заболеваний.

5. Гипотеза социально-психологического формирования реакции.

Алекситимия интерпретируется как феномен приспособления к западному индустриальному обществу, в котором требуется слабоокрашенное эмоционально приспособительное, конкретно-реалистическое поведение.

6. Гипотеза адаптационного формирования и развития алекситимии.

Данный подход позволяет рассматривать алекситимию как фактор, предопределяющий возникновение соматизации, с одной стороны, и как одну из последовательных приспособительных реакций на тревогу — с другой. При этом за внешне однородными проявлениями скрываются разные психологические механизмы формирования нарушения [53].

При исследовании алекситимии как очень важного параметра для будущего психолога, данный термин рассматривается в рамках социально-психологического подхода (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, Д. Тэйлор, Г. Кристалл, С. В. Малыгина, А. Б. Холмогорова), согласно которому данный феномен имеет психологическую, а не физиологическую основу [15]. Мы анализируем алекситимию в виде некоего психологического симптомокомплекса, проявляющегося на различных уровнях: когнитивном, аффективном и поведенческом.

Таким образом, мы видим, что степень проявления таких характеристик как затруднения или неспособность человека точно трактовать собственные эмоциональные переживания, понимание чувств другого

человека, трудности определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям существенным образом влияют на личность будущего психолога.

Ситуативная тревожность как показатель, влияющий на профессиональную пригодность студента - психолога

Тревожность негативно сказывается на развитии личности в целом, и в частности, отражается на всех сферах жизни человека: в общении, поведении, деятельности, также сказывается на психическом и соматическом здоровье. Возможно поэтому современные ученые уделяют все больше внимания проблеме тревожности. Понятие тревожности начали рассматривать в 50-ые годы зарубежные ученые (З.Фрейд, А.Адлер, К.Роджерс, Э.Фромм, К.Хорни) и в 60-70 годы в отечественной психологии (А.М. Прихожан, Б.А. Вяткин, А.И. Захаров, В.Н. Мясищев, Л.И. Божович, В.С. Мерлин и другие).

В психологической литературе встречаются разные определения понятия «тревожность». В психологическом словаре под тревожностью понимается индивидуальная особенность личности, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в разных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Именно тревожность, как отмечают многие классики зарубежной и отечественной практической психологии, лежит в системе целого ряда психологических проблем и основанием для обращения за психологической помощью. Впервые акцентировал внимание на данной проблеме З.Фрейд. Он рассматривал тревогу как эмоциональное состояние, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. З. Фрейд придерживался точки зрения, что представленная оценка указывает не столько на составляющие рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние факторы. По мнению З. Фрейда, неприятное состояние тревоги

является полезным адаптационным приспособлением, побуждающим индивида к защитному действию для преодоления опасности [76]. Часто термины «тревога» и «тревожность» употребляют в двух значениях: – тревога как психологическое состояние собственно тревога; – тревога как свойство личности (тревожность). В первом значении понятие «тревога» выступает в качестве негативного эмоционального состояния, которое отличается субъективными ощущениями напряжения и ожидания неблагоприятных событий. Во втором значении тревога как свойство личности проявляется как устойчивая склонность субъекта чувствовать угрозу своему «Я» на различных стадиях и рефлексировать на них усилением состояния тревоги. Американский психолог Б. Ф. Скиннер трактовал тревогу как отрицательное явление, связывая ее с наказанием. Из-за собственной угрожающей природы тактика наказания нежелательного поведения способна спровоцировать – «эмоциональные эффекты» [там же].

Психолог М. Литвак характеризует тревогу как эмоцию, возникающую реакцию на неблагоприятную ситуацию. Отсутствие возможности нейтрализовать источник тревоги, приводит к трансформации тревоги в страх. Классик психологии эмоции К. Изард обозначил тревогу как совокупность нескольких эмоций, одной из которых является страх, а другими её составными частями, по мнению этого ученого, являются чувства печали, вины и стыда. Многие ученые на основе огромного фактического материала рассматривают тревогу как отклик на неопределенный, зачастую незнакомый сигнал по причине того, что тревога проявляется задолго до наступления угрозы. Корни тревоги зачастую не осознаются либо никак не поддаются логичному объяснению и проецируются в будущее. Однако тревожность – это личностная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека зачастую испытывать сильную тревогу по относительно незначительным поводам. Термин «тревожность» зачастую применяется и с целью обозначения наиболее широкого круга переживаний, образующихся независимо от определенных ситуации. Согласно взглядам, А. Прихожан, на

психическом уровне тревожность чувствуется как напряженность, обеспокоенность, раздражительность и волнение в виде ощущений неопределенности, одиночества, слабости, незащищенности, бессилия, угрожающей неудачи, невозможности принять решение [76]. Тревожность, по мнению П.К.Анохина, склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. А.В.Микляева и А.В.Румянцева, анализируя тревожность, основываются на том, что ошибочно рассматривать тревожность как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации.

Изучая тревожность как индивидуальное свойство и тревогу как состояние, Ч. Д. Спилбергер поделил эти два определения на «ситуативную» и «личностную» тревожность. С целью наилучшего различия личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергер определил главную характеристику как «Т – качество», а другую – как «Т – состояние».

Личностная тревожность считается наиболее стабильной категорией и обуславливается типом высшей нервной системы, темпераментом, характером, обучением и полученными стратегиями реагирования на внешние обстоятельства. Ситуативная тревожность фиксирует причину или полученную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию общего диапазона объективно безопасных факторов как охватывающих угрозу, побуждая отвечать на них Т-состояниями, сила которых никак не подходит величине объективной угрозы. Ситуативная тревожность более находится в зависимости от текущих проблем и переживаний – в частности, перед серьезным событием у многих людей она намного выше, чем в период обычной жизни. Как правило, характеристики личной и ситуативной тревожности объединены между собой: у людей с большими показателями личной тревожности, ситуативная тревожность в сходных моментах выражается в большей степени [там же].

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность личности к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. При восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самоуважения, самооценки, личная тревожность активизируется при сильной предрасположенности. Величина личностной тревожности обусловлена прошлым опытом индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать ситуативную тревожность» [72]. Другими словами, можно сказать, что часто проявляемое состояние тревожности со временем переходит в свойство личности, которое становится устойчивым явлением.

Ситуативная (реактивная) тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, напряжением, нервозностью, озабоченностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по динамичности во времени и интенсивности [там же].

Отметим особенности ситуативной тревожности: состояние, реакция на стресс, субъективное переживание, беспокойство, нервозность, динамическая характеристика, поддается изменению и регулированию, исчезает по мере устранения источника воображаемой или реальной угрозы, наблюдаются физиологические изменения организма: учащенное дыхание, сердцебиение, снижение порогов чувствительности, повышенное артериальное давление.

Как мы видим, тревожность делится на две разновидности, имеющие единое основание, но отличающиеся временными рамками протекания самого психического явления. И так, ситуативная тревожность является динамическим психическим состоянием, которое можно регулировать и изменять. А личностная тревожность обладает стабильным проявлением во всех типичных и нетипичных ситуациях для человека, является устойчивым психическим свойством личности и закрепляется на долгие годы.

В нашем исследовании мы остановились на ситуативной тревожности как состоянии, характеризующемся субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, озабоченностью, беспокойством, нервозностью. Так как это эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, а во время практической деятельности психолога зачастую необходимо оставаться эмоционально стабильным, то нам важно проанализировать именно этот показатель у испытуемых.

Когнитивные ошибки как факторы, влияющие на принятие решений и вынесение суждений

Когнитивные процессы включают в себя восприятие информации, ее дифференциацию и классификацию, а также процессы представления, воображения, мышления, памяти и внимания. Они направлены на такие цели как познание внешней среды и ориентация в ней, организация и регуляция деятельности субъекта во внешнем мире, а также рефлексия в отношении своего внутреннего мира.

Впервые ошибочные действия субъекта как специфический предмет научного психологического анализа стали привлекать внимание научных исследователей, которые работали в русле психоанализа. Так, З. Фрейд расценивал ошибки как эффекты, вызванные конфликтом между бессознательными побуждениями и актуальными требованиями ситуации. Когнитивный подход, при всех его принципиальных отличиях от психоаналитической идеологии проблему объяснения ошибочных действий решает сходным образом, т.к. опирается на допущение о существовании неосознаваемого когнитивного механизма, ответственного за совершение ошибок. Важно отметить, что ученые данного подхода ориентированы на поиск когнитивного смысла феномена осознанности, что придает проблеме ошибочных действий личностную окрашенность [1].

Когнитивные искажения стали одной из самых перспективных и быстро развивающихся тем в области когнитивной психологии. Э. Юдковски изучает влияние когнитивных искажений на оценку глобальных рисков. Д.

Халперн показывает, как эти систематические ошибки воздействуют на чрезвычайно важные решения, принимаемые во время военных действий. Д. Канеман [5] Нобелевский лауреат в области экономики за исследования когнитивных искажений как фактора экономических решений индивидов и организаций. В российской психологии последние десятилетия также изучаются систематические ошибки в рациональном мышлении; ряд интересных исследований описан в книге О.К. Тихомирова «Психология мышления». Научно-исследовательская группа В.М. Аллахвердова в Санкт-Петербургском Государственном Университете также занимается этими проблемами, изучая «феномены неосознаваемого восприятия и памяти, сознательного контроля, принятия решения и формирования уверенности в принятом решении, имплицитного научения, эффекты позитивного и последствия негативного выбора».

Большой интерес представляет частный аспект перечисленных исследований – изучение когнитивных искажений. В настоящее время можно выделить свыше 200 видов когнитивных искажений – от наиболее универсальных, проявляющихся в самых различных ситуациях и, по всей вероятности, относимых к стилевым характеристикам умственной деятельности, до частных, связанных с конкретными ситуациями индивида (оценка внешности лиц разного пола и возраста, выбор продукта питания в супермаркете и т.д.).

Теория когнитивных искажений в настоящее время применяется преимущественно в сферах психологии, экономики, управления, медицины, образования. Можно предположить, что это связано с высокой стоимостью ошибок с этих отраслях [43].

Исследуя литературные источники можно заключить, что авторы выделяют когнитивные ошибки разного плана. Например, по сфере деятельности субъекта, их совершающего, можно выделить: врачебные, управленческие, переводческие. Когнитивные ошибки могут быть связаны с различными жизненными ситуациями. Ошибки могут быть связаны с

уровнем осуществляемой деятельности: речь, мышление, моторные операции, перенос навыка и т.д.; связанные с функционированием интеллектуальной сферы: ошибки названия, ошибки опознания образа. При этом ученые отмечают как собственно интеллектуальные затруднения [82], так и влияние личности испытуемого на возникновение ошибки.

Отмечается парадоксальная тенденция людей повторять свои неправильные ответы при решении различных когнитивных задач [57], которые обусловлены тем, что ранее неосознанные стимулы имеют тенденцию не осознаваться и в последующем. В рамках концепции В.М. Аллахвердова в процессе познания наше сознание формирует и проверяет множество различных гипотез об окружающем мире, стараясь описать его как определенный и непротиворечивый. На подсознательном уровне мы воспринимаем и безошибочно обрабатываем гораздо больше информации, чем впоследствии попадет в сознание и станет доступной человеку. Возможным объяснением парадоксальных на первый взгляд результатов может служить предположение, что последствие негативного и позитивного выбора является своего рода механизмом познания, обуславливающим сохранение непротиворечивой модели реальности.

Таким образом, можно сделать заключение, что к когнитивным ошибкам относятся ошибочные действия, к которым приводят неосознаваемые процессы, в связи с чем для исправления ошибки субъекту необходимо ввести ее в сферу сознания. При исследовании ситуаций и явлений носителями той или иной языковой картины мира можно обнаружить принципы, когнитивные механизмы, которые являются базисом для ошибочной категоризации [92], что является показателем личностной окрашенности склонности субъектов совершать когнитивные ошибки.

Авторы экспериментальной методики «Опросник когнитивных ошибок» (ОКО) выделили следующие когнитивные ошибки, в значительной мере обусловленные именно личностными особенностями индивида:

1. Произвольные умозаключения – извлечение выводов в отсутствие подтверждающих фактов или даже при наличии фактов, противоречащих заключению.

2. Сверхобобщение – умозаключения, основанные на единичном эпизоде с последующей их генерализацией.

3. Избирательное абстрагирование – фокусирование внимания индивида на каких-либо деталях ситуации, наряду с игнорированием всех остальных её особенностей.

4. Преувеличение и преуменьшение – противоположные оценки самого себя, ситуаций и событий. Субъект преувеличивает сложность ситуации, одновременно преуменьшая свои возможности с ней справиться.

5. Персонализация – отношение индивида к внешним событиям, как к имеющим к нему отношение, когда этого нет на самом деле.

6. Дихотомичное мышление («чёрно-белое» мышление, т.е. максимализм) – причисление себя или какого-либо события к одному из двух полюсов, положительному или отрицательному (в абсолютных оценках). В психодинамическом ключе данный феномен можно квалифицировать как защитный механизм расщепления.

7. Долженствование – чрезмерное фокусирование на «я должен», стремление поступать или чувствовать определённым образом, без оценки реальных последствий такого поведения или альтернативных вариантов. Часто возникает из-за навязанных в прошлом стандартов поведения и схем мышления.

8. Предсказывание – индивид считает, что может точно предсказать будущие последствия определённых событий, хотя он не знает или не учитывает всех факторов, не может правильно определить их влияние.

9. Чтение мыслей – индивид считает, будто точно знает, что по этому поводу думают другие люди, хотя его предположения не всегда соответствуют реальности.

10. Наклеивание ярлыков – ассоциирование себя или других с определёнными шаблонами поведения или негативными типажам.

11. Эффект статуса-кво – склонность принимать решения, которые приведут к сохранению текущего положения дел или к самым минимальным изменениям [48].

Следует отметить, что эти ошибки характеризуют различные стили общения, взаимодействия, коммуникации субъекта, формируя образ его личности в восприятии окружающих.

Результаты исследования авторов методики свидетельствуют о том, что человек, допуская ошибки при оценке себя и окружающих, в значительной мере проецирует данный факт на самоотношение, при этом усиливаются негативные аспекты отношения к себе. Следует отметить, что негативное самоотношение тоже в значительной мере провоцирует когнитивные ошибки личности.

Выводы по первой главе

Занимаясь любой профессиональной деятельностью, человек хочет достичь ее высот, овладеть ею настолько, чтобы стать мастером своего дела. В процессе своей работы, человек формирует у себя такие личностные и профессиональные качества и умения, которые помогут ему стать успешным работником в своей области.

Так что же является главным в процессе профессиональной подготовки психологов, что делает психолога успешным и эффективным, что нужно для того, чтобы стать отличным психологом?

На первый взгляд, ответ очевиден: чтобы стать хорошим профессионалом, психолог должен овладеть достаточным объемом знаний, сформировать требуемые для профессиональной деятельности умения и навыки. Безусловно, наличие профессиональных знаний у психологов необходимо, однако для успешной профессиональной деятельности этого недостаточно. Только лишь их наличие не гарантирует достижения одной из главных целей профессиональной деятельности практического психолога: нахождение (понимание) действительной причины того или иного психологического явления, поступка человека или его поведения в целом, той или иной проблемы, с которой он обращается к психологу.

Дело в том, что в профессии психолога, личность специалиста выступает не просто как уникальная, неповторимая личность человека сама по себе. Личность психолога больше, чем просто личность: она во всей полноте и совокупности своих характеристик и качеств является его профессиональным «инструментом», постоянно присутствующим и часто самым существенным образом, влияющим на результаты его профессиональной деятельности. От профессионализма личности психолога, т.е. от того, насколько личность по своим качествам и характеристикам соответствует требованиям профессии, зависит достижение успехов в работе.

Итак, формирование личностных, одновременно являющихся и профессионально важными, качеств у человека, желающего овладеть

профессией психолога, - одно из необходимых условий успешности его профессиональной деятельности в будущем. И начать эту работу следует прежде всего с осознания собственных личностных особенностей – какие из них будут способствовать профессиональному успеху, а какие, наоборот, могут препятствовать достижению профессиональных высот. Осознание требований, предъявляемых к профессии, и умение соотносить их с особенностями своей личности рассматриваются как необходимые условия, способствующие профессиональному становлению.

Модернизация системы высшего образования, а также внедрение в практику образовательного процесса компетентного подхода предъявляет новые требования к будущему психологу. В процессе обучения нужно не только освоить необходимый объем знаний по предметам учебного плана, но и сформировать общие и профессиональные компетенции, необходимые для успешного овладения профессией, что также подтверждает тот факт, что требования к специалисту претерпели существенные изменения. Например, практический психолог образования должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию, к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия и пр.

На основе анализа научных исследований по теме профессионализации нами был определен ряд личностных качеств будущих специалистов, которые будут способствовать успешному вхождению в профессию психолога. Также мы описали необходимые уровни вышеперечисленных показателей, для диагностики профессиональной пригодности или непригодности студента.

Таким образом, мы предположили, что эффективность профессиональной деятельности психолога на этапе вхождения может быть детерминирована когнитивными и эмоциональными особенностями, такими как высокий уровень эмоционального интеллекта; средний уровень эмпатии

и ситуативной тревожности, а также отсутствие тенденции к совершению когнитивных ошибок и алекситимии.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА

2.1 Организация и методы исследования

В ходе исследования когнитивных и эмоциональных особенностей эффективных практикующих психологов и студентов-психологов были применены следующие методики:

- «Опросник эмоционального интеллекта» (Д.В.Люсин);
- «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко);
- «Опросник исследования тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина);
- «Опросник когнитивных ошибок» (Е.С. Иванова),
- «Торонтская алекситимическая шкала» (G. J. Taylor).

Метод математико-статистического анализа эмпирических данных - U-критерий Манна-Уитни для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо количественного признака. Это непараметрический критерий, поэтому не требует наличия нормального распределения сравниваемых совокупностей. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками.

Методический инструментарий эмпирического исследования перечислен в таблице 2.

Таблица 2

Методический инструментарий эмпирического исследования

Характеристика субъекта	Название и автор методики	Шкалы, субшкалы
1	2	3
Эмпатия	Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко)	Уровень эмпатии. Рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы

		эмпатии, установки, способствующие или препятствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии, идентификация.
1	2	3
Эмоциональный интеллект	Опросник эмоционального интеллекта «ЭМиИ» (Д.В.Люсин)	Общий эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, понимание чужих эмоций, контроль экспрессии.
Алекситимия	Торонтская алекситимическая шкала (G. J. Taylor и соавт., адаптирована в русском переводе в Психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)	Уровень алекситимии
Ситуативная тревожность	Тест на ситуативную тревожность (Ч. Д. Спилбергера, адаптация Ю. Л. Ханина)	Уровень ситуативной тревожности

1	2	3
Когнитивные ошибки	Опросник когнитивных ошибок (Е.С. Иванова и соавт.)	Произвольные умозаключения, сверхобобщение, избирательное абстрагирование, преувеличение или преуменьшение, персонализация, дихотомичное мышление, долженствование, предсказывание, чтение мыслей, наклеивание ярлыков, эффект статуса-кво.

В исследовании приняли участие 51 человек, из них 29 студенты – психологи, 22 практикующих психолога. Возраст испытуемых от 22 до 55 лет. Группа испытуемых студентов-психологов на момент исследования находилась в процессе получения образования в институте психологии Уральского государственного педагогического университета г. Екатеринбург, группа практикующих психологов вела практикующую деятельность в различных психологических учреждениях города.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого. Эмпатия – от греч. *Empatheia* – «сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого 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 эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную «волну» 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 эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Бальная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. 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 умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, раз-

личные 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 словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация — еще одно неперемное 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.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии.

Тест состоит из 36 вопросов – утверждений (см. Приложение А).

Опросник эмоционального интеллекта «ЭМиН» (Д.В.Люсин)

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) – понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) – понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ).

Межличностный и внутриличностный интеллекты предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в таблице 3 отображена структура ЭИ, в которой априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ.

Априорная структура эмоционального интеллекта, положенная в основу опросника ЭМИн

	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений (см. Приложение Б), по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя 4-балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка, представленные в таблице 4.

Таблица 4

Структура опросника ЭМИн

	МЭИ: межличностный ЭИ	ВЭИ: внутриличностный ЭИ
ПЭ: понимание эмоций	МП: понимание чужих эмоций	ВП: понимание своих эмоций
УЭ: управление эмоциями	МУ: управление чужими эмоциями	ВУ: управление своими эмоциями. ВЭ: контроль экспрессии

Описание основных шкал и субшкал опросника ЭМИн

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы – ПЭ и УЭ:

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ: $\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$.

Методика Торонтская алекситимическая шкала (G. J. Taylor и соавт., адаптирована в русском переводе в Психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)

Шкала представляет собой инструмент для измерения и оценки алекситимии.

Методика Торонтская шкала алекситимии (TAS) или, как ее еще называют, тест на умение чувствовать, тест на чувства позволяет лучше понять свое состояние, а также силу и глубину своих чувств и их причины. Понимая свои чувства, мы лучше разбираемся в чувствах, мыслях и поступках других людей. Методика шкала алекситимии направлена на изучение алекситимии как свойства личности; была адаптирована в институте им. В.М.Бехтерева.

Тест состоит из 26 вопросов – утверждений (см. Приложение В).

Исследование ситуативной тревожности (Ч. Д. Спилбергера, адаптация Ю. Л. Ханина)

Данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность как состояние. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Тест состоит из 20 вопросов – утверждений (см. Приложение Г).

Опросник когнитивных ошибок (Е.С. Иванова и соавт.)

К когнитивным ошибкам относятся ошибочные действия, к которым приводят неосознаваемые процессы, в связи с чем для исправления ошибки субъекту необходимо ввести ее в сферу сознания. При категоризации ситуаций и явлений носителями той или иной языковой картины мира можно обнаружить принципы, когнитивные механизмы, которые являются базисом для ошибочной категоризации, что является показателем личностной окрашенности склонности субъектов совершать когнитивные ошибки.

Авторы экспериментальной методики ОКО (опросник когнитивных ошибок) выделили когнитивные ошибки, в значительной мере обусловленные именно личностными особенностями индивида.

Тест состоит из 88 утверждений (см. Приложение Д).

2.2 Эмпирический анализ когнитивных и эмоциональных особенностей личности психолога как детерминант эффективности профессиональной деятельности

В ходе эмпирического исследования когнитивных и эмоциональных особенностей личности психолога нами были проанализированы эмпатия, эмоциональный интеллект, алекситимия, ситуативная тревожность и когнитивные ошибки, как детерминанты эффективности профессиональной деятельности. Исходные данные по исследуемым выборкам представлены в Приложении Е.

Результаты исследования уровня эмпатии

Исходя из полученных данных, представленных на рисунке 1, результаты исследования уровня эмпатии в обследуемых выборках, показывают, что у испытуемых преобладает заниженный уровень эмпатии в обеих выборках, он диагностирован у 12 практикующих психологов, что составляет 55% и у 20 студентов, что составляет 69%. Они пребывают в состоянии постоянного стресса, переживают всю тяжесть внешнего мира, чужие проблемы, страхи в силу эмоциональной перегрузки.

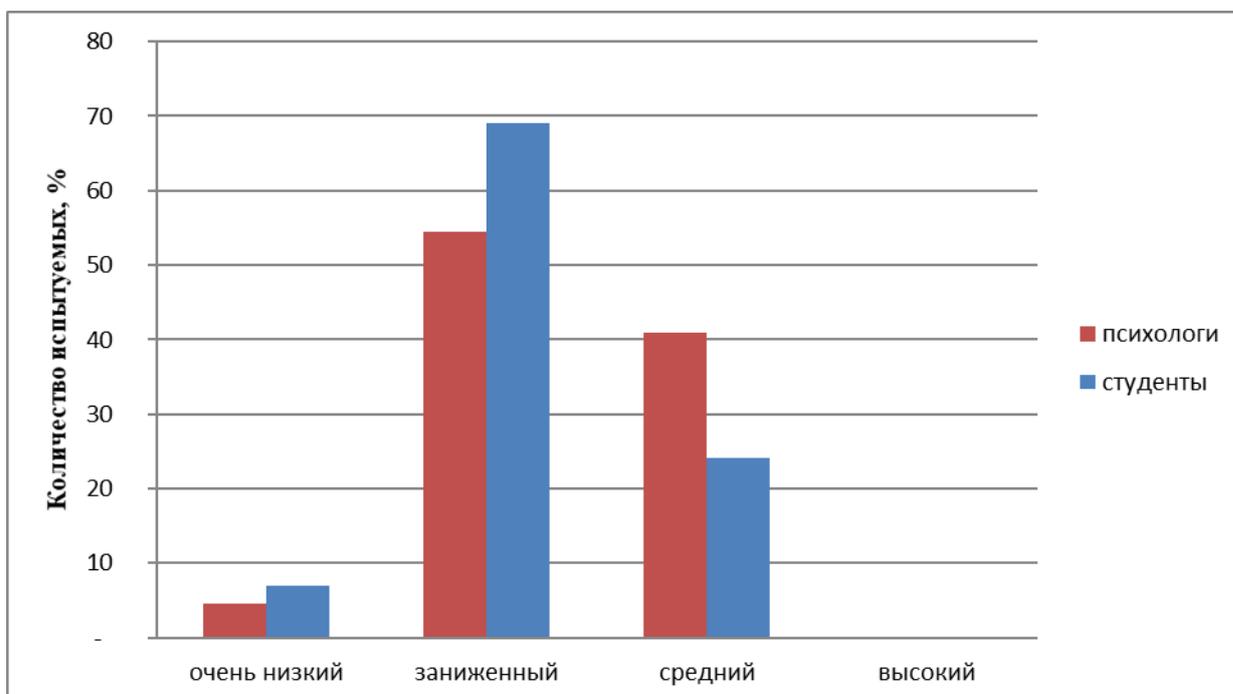


Рисунок 1 Распределение эмпатических способностей в исследуемых выборках

Средний уровень эмпатии был диагностирован у 9 психологов, что составляет 41% и 7 студентов, что составляет 24%. Это оптимальный уровень эмпатийных способностей для психолога.

Очень низкий уровень эмпатии диагностирован у 1 психолога, что составляет 4% и у 2 студентов, что составляет 7%. Такие показатели могут говорить о том, что эти люди не замечают чувства и эмоции других, они видят только с помощью мимики, жестов, поведения, но не умеют их распознавать и переносить на себя. Таких людей не интересуют чужие чувства и переживания, только свои собственные, если они считают, что понимают и знают других, то они часто ошибаются, но не могут проанализировать свои ошибки.

Очень высокий уровень эмпатии ни у одного исследуемого не диагностирован.

При анализе представленности компонентов, определяющих структурную картину эмпатийных способностей испытуемых (см. рис. 2), мы видим, что у группы психологов каналы эмоциональной и интуитивной эмпатии находятся на уровне ниже среднего, а такие показатели как установка, способствующая эмпатии, проникающая способность в эмпатии и идентификация в эмпатии – выше среднего, рациональный канал на среднем уровне. У группы студентов каналы эмоциональной и интуитивной эмпатии находятся на уровне ниже среднего, рациональный канал, установка, способствующая эмпатии – на среднем уровне, проникающая способность в эмпатии и идентификация – выше среднего.

При распределении значений эмпатических способностей по шкалам рациональный, эмоциональный каналы эмпатии, установки, облегчающие или препятствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии и идентификация отличия минимальны и все же показатели практикующих специалистов выше, но по шкале интуитивный канал эмпатии, мы наблюдаем, что показатель выше у студентов.

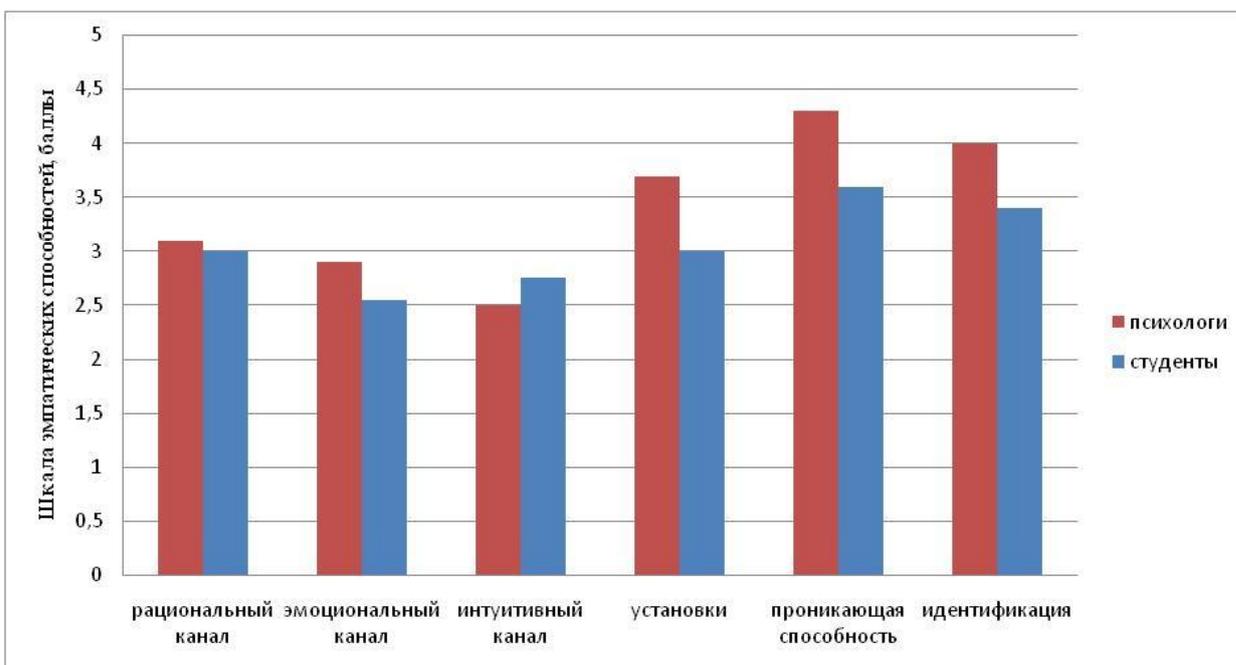


Рисунок 2 Распределение представленности компонентов, определяющих структурную картину эмпатийных способностей в исследуемых выборках

У студентов и психологов одинаково выражена рациональная эмпатия, которая находится на среднем уровне и характеризуется как спонтанный интерес к другому, открывающий двери эмоционального и интуитивного отражения партнера. Эмоциональный канал у обеих выборок ниже среднего и это говорит об их способности «входить» в информационное поле клиента. Интуитивный канал также ниже среднего у обеих выборок и данная оценка свидетельствует о способности специалиста видеть поведение клиента. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии у психологов выше, чем у студентов. Этот показатель облегчает или затрудняет действие всех каналов. Канал проникающая способность в эмпатии выше у психологов, чем у студентов и это свидетельствует, что практикующие психологи могут легко создавать атмосферу открытости и доверия, задушевности. Показатель идентификация также выше у психологов, чем у студентов и этот канал говорит нам об умении понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место другого. А также о легкости, подвижности и гибкости эмоций.

Полученные результаты исследования позволяют сформулировать следующие выводы: профессиональный опыт практикующих психологов безусловно, очень важен и мы видим, что специалисты основываются на профессиональном подходе в консультировании, что выражено в значениях высоких показателей проникающая способность в эмпатии и идентификации. Они используют профессиональные навыки, подкрепленные личностными способностями, развитыми в процессе практической деятельности. Высокий показатель уровня заниженной эмпатии может говорить об эмоциональном выгорании, либо о наличии профессиональной функции контейнирование (способность к выдерживанию различных видов психической энергии, таких как - эмоции, напряжение, инстинктивные импульсы и многое другое), с помощью которой, специалист сам регулирует необходимый уровень эмпатии.

Показатели студентов говорят о наличии склонности делать выводы посредством аналитической обработки информации и интуитивной способности видеть человека, обращаясь к опыту, хранящемуся в подсознании. Им не хватает коммуникативной способности создавать безопасное и доверительное пространство. Но выражена готовность проявлять сопереживание и сочувствие. В дальнейшем, при усвоении соответствующего опыта, профессиональной подготовке, самосовершенствовании в профессиональной деятельности, это свойство разовьется и будет способствовать формированию отношений с людьми проявлением теплоты, доверия, заботы, открытости, поддержки в адрес объекта эмпатии.

Результаты исследования уровня эмоционального интеллекта

Исходя из полученных данных, представленных на рисунке 3, результаты исследования уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) (в структуре ЭИ выделяются межличностный ЭИ (МЭИ) внутриличностный ЭИ (ВЭИ), способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ)) в обследуемых выборках

выше средних значений и показатели у практикующих психологов выше, чем у студентов, что говорит о влиянии профессиональной деятельности. Обе выборки можно характеризовать как способные к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями.

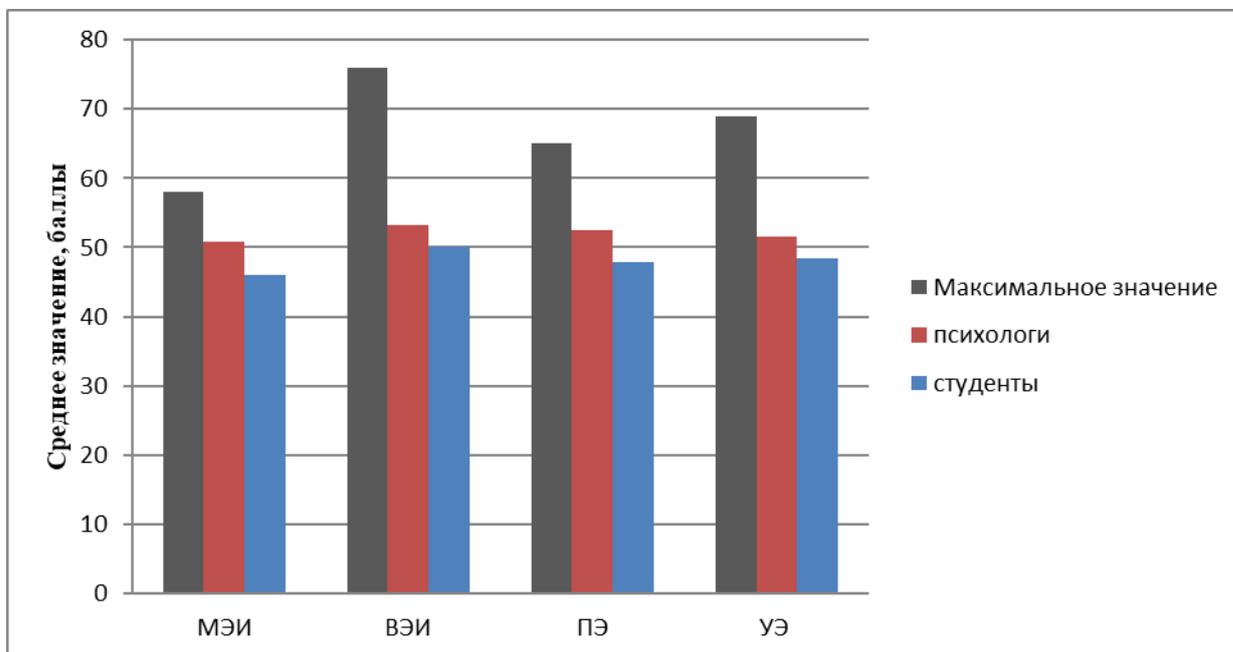


Рисунок 3 Распределение уровня эмоционального интеллекта в исследуемых выборках

Таким образом, высокие значения по шкалам межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ), внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ), понимание эмоций (ПЭ), управление эмоциями (УЭ), свидетельствуют, что испытуемые обеих выборок на высоком уровне обладают следующими компетенциями, присущими эмоциональному интеллекту:

- 1) познание себя: осознание своих эмоций, самоактуализация, самоуважение, уверенность в себе, независимость;
- 2) навыки межличностного общения: межличностные взаимоотношения, эмпатия, социальная ответственность;
- 3) способность к адаптации: связь с реальностью, гибкость решение проблем;

4) управление стрессовыми ситуациями: контроль импульсивности, устойчивость к стрессу;

5) преобладающее настроение: оптимизм, счастье.

При анализе распределения субшкал, которые являются слагаемыми структуры эмоционального интеллекта, представленным на рисунке 4, показатели практикующих психологов выше показателей студентов и все они выше среднего.

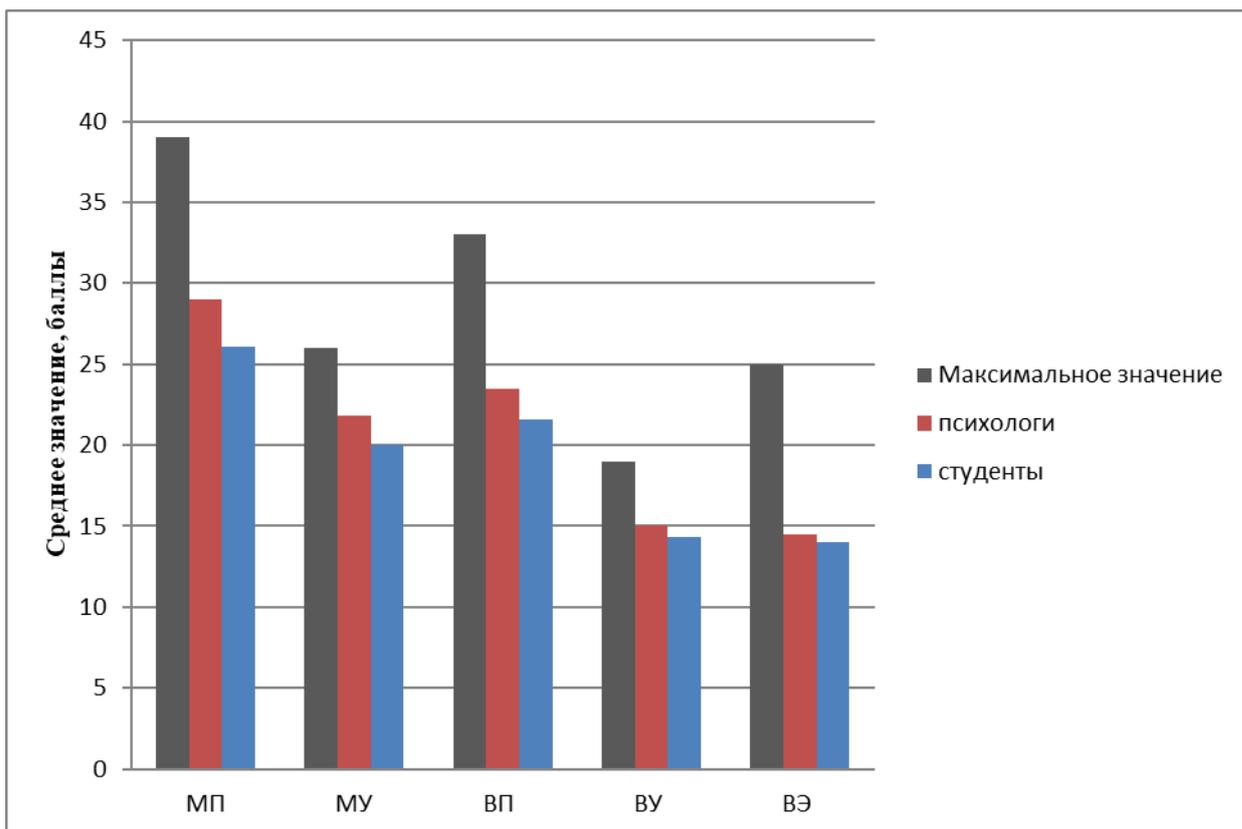


Рисунок 4 Распределение субшкал уровня эмоционального интеллекта в исследуемых выборках

Интегральный показатель общего эмоционального интеллекта (ОЭИ) (см. рис. 5), наглядно иллюстрирует, что у практикующих психологов преобладают высокое и очень высокое значения, у студентов данный показатель значительно меньше.

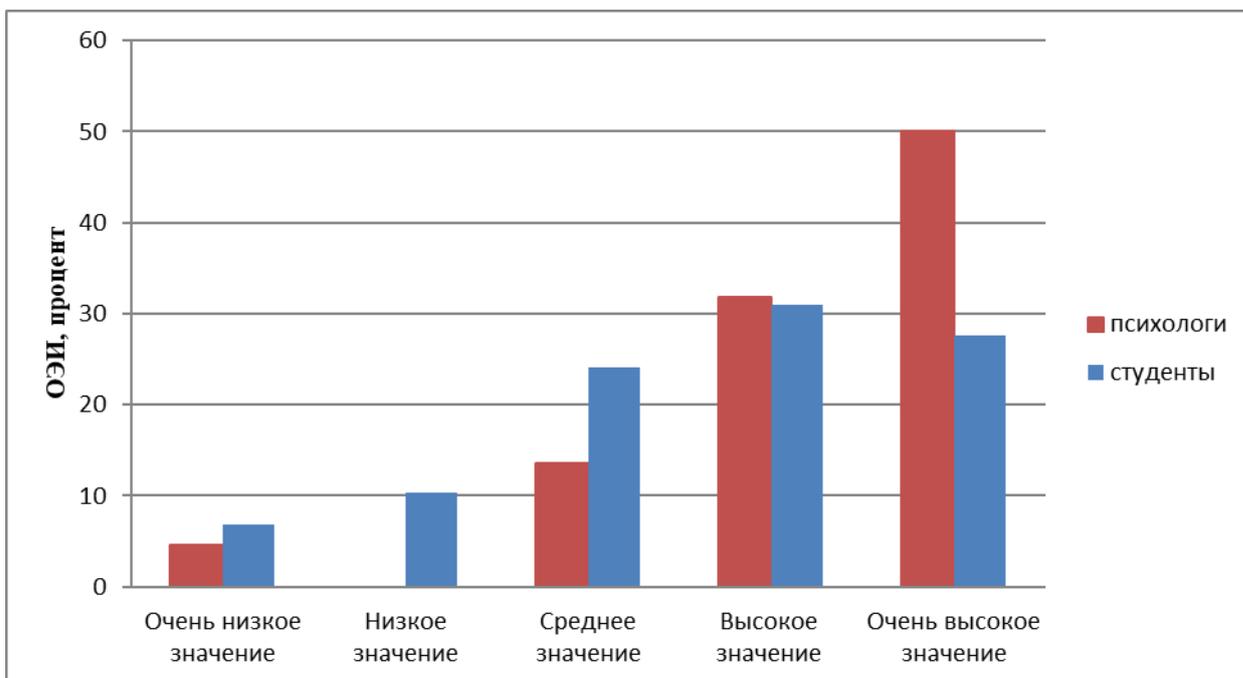


Рисунок 5 Распределение общего ЭИ в исследуемых выборках

Значения общего показателя эмоционального интеллекта (см. рис. 5) еще раз подтверждают различие между практикующими психологами и студентами, которое обусловлено постоянным самосовершенствованием, получением новых знаний на семинарах, участием в конференциях и симпозиумах и конечно практической деятельностью.

Исследование эмоционального интеллекта очень многогранно, описывает целый набор личностных характеристик и для полного понимания каждой шкалы и субшкалы, мы решили проанализировать данные показатели более детально.

Рассмотрим представленность шкал и субшкал в исследуемых выборках.

Ранее мы отметили, что все показатели по шкалам ЭИ выше среднего в обеих выборках, однако распределение значений внутри шкалы неоднородное (см. рис. 6-14), наглядно видно, что у практикующих психологов преобладает высокое и очень высокое значения, а у студентов среднее и высокое значения.

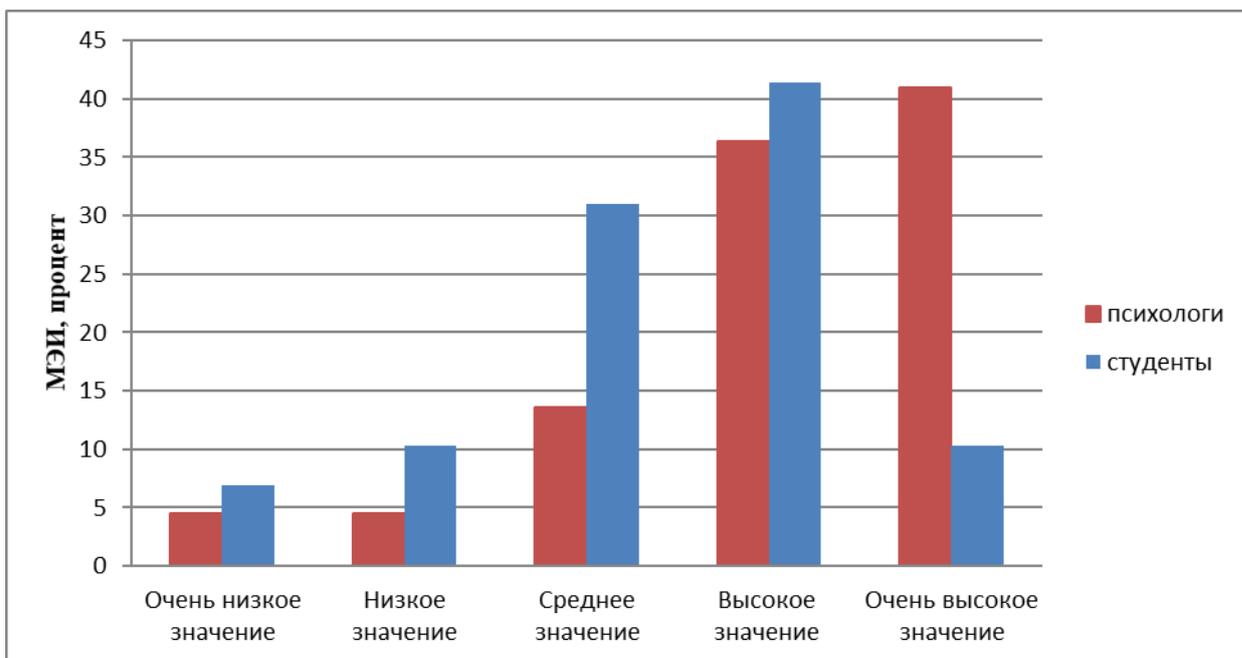


Рисунок 6 Распределение межличностного ЭИ в исследуемых выборках

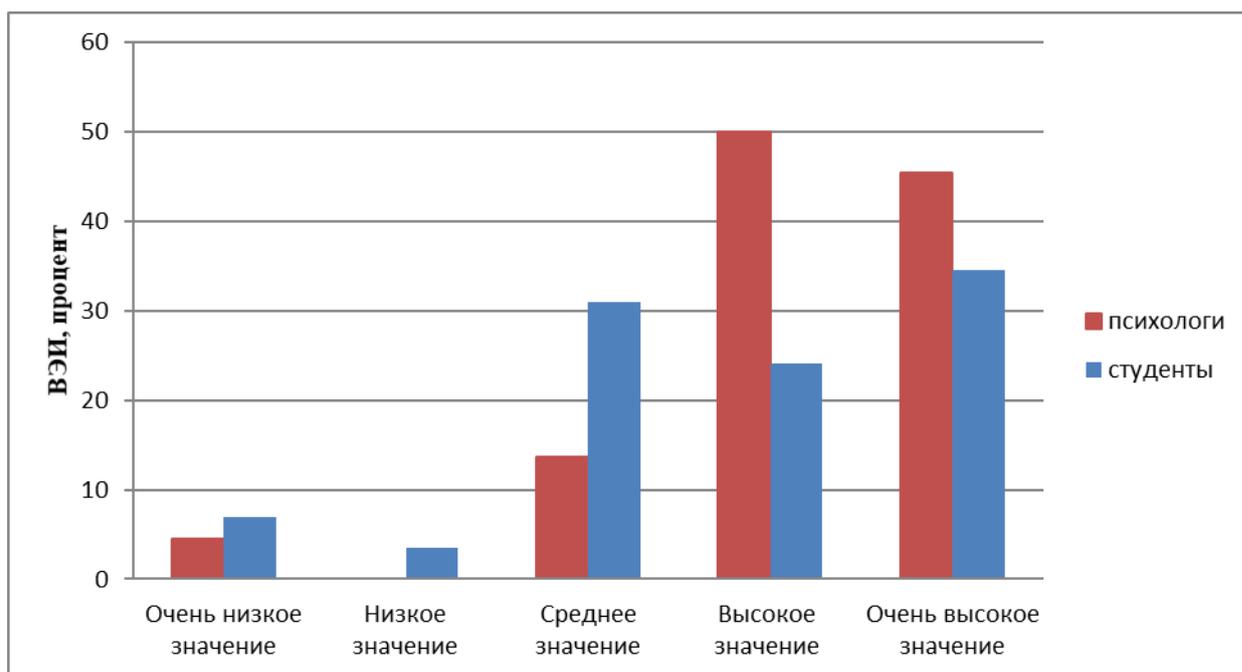


Рисунок 7 Распределение внутриличностного ЭИ в исследуемых выборках

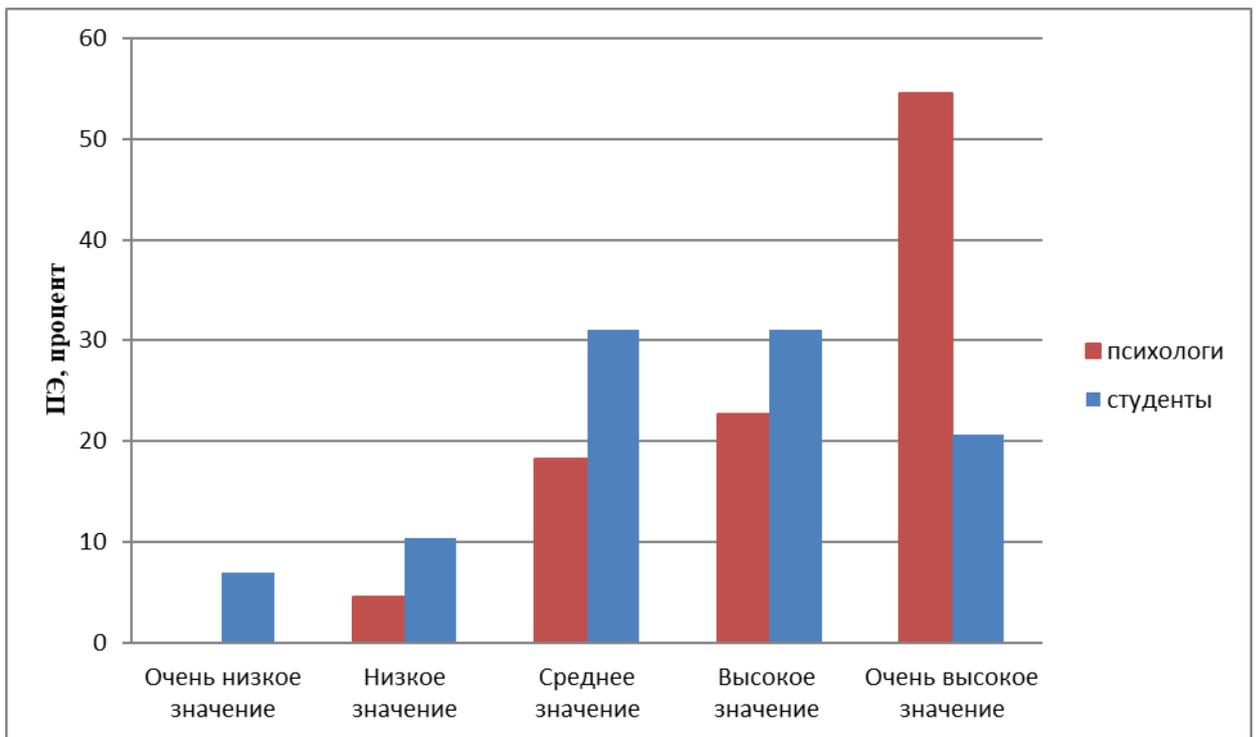


Рисунок 8 Распределение шкалы понимание эмоций в исследуемых выборках

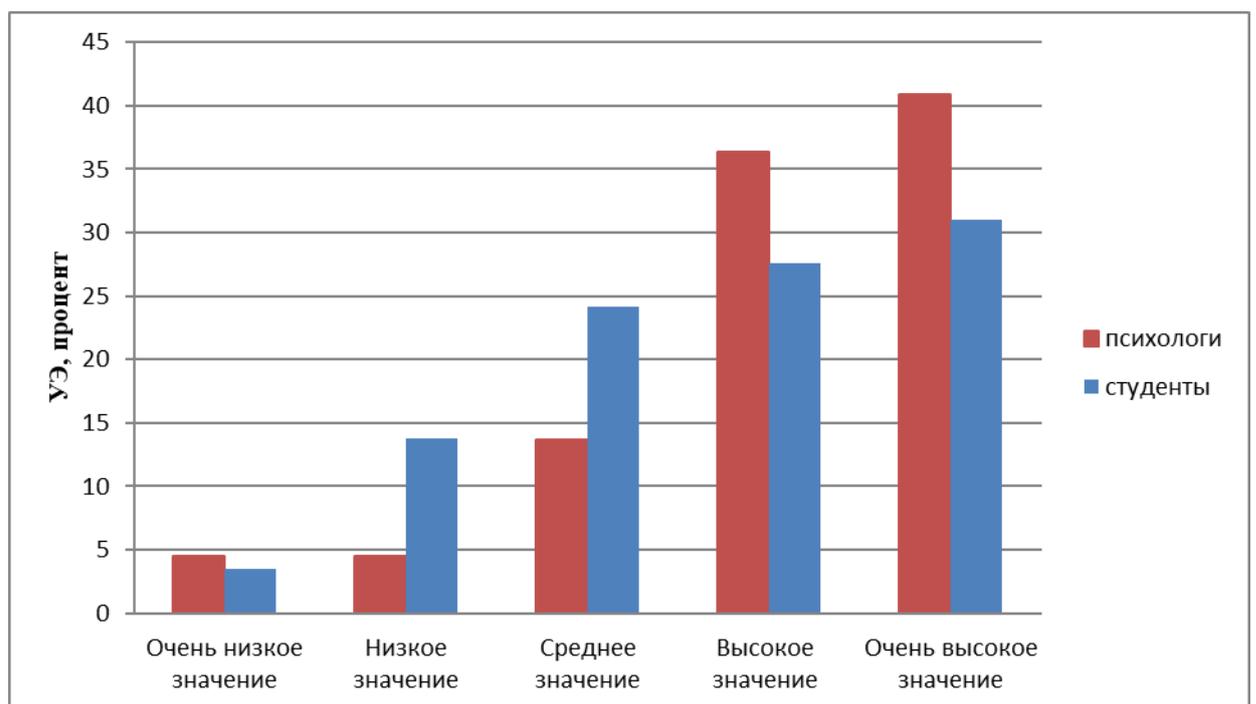


Рисунок 9 Распределение шкалы управление эмоциями в исследуемых выборках

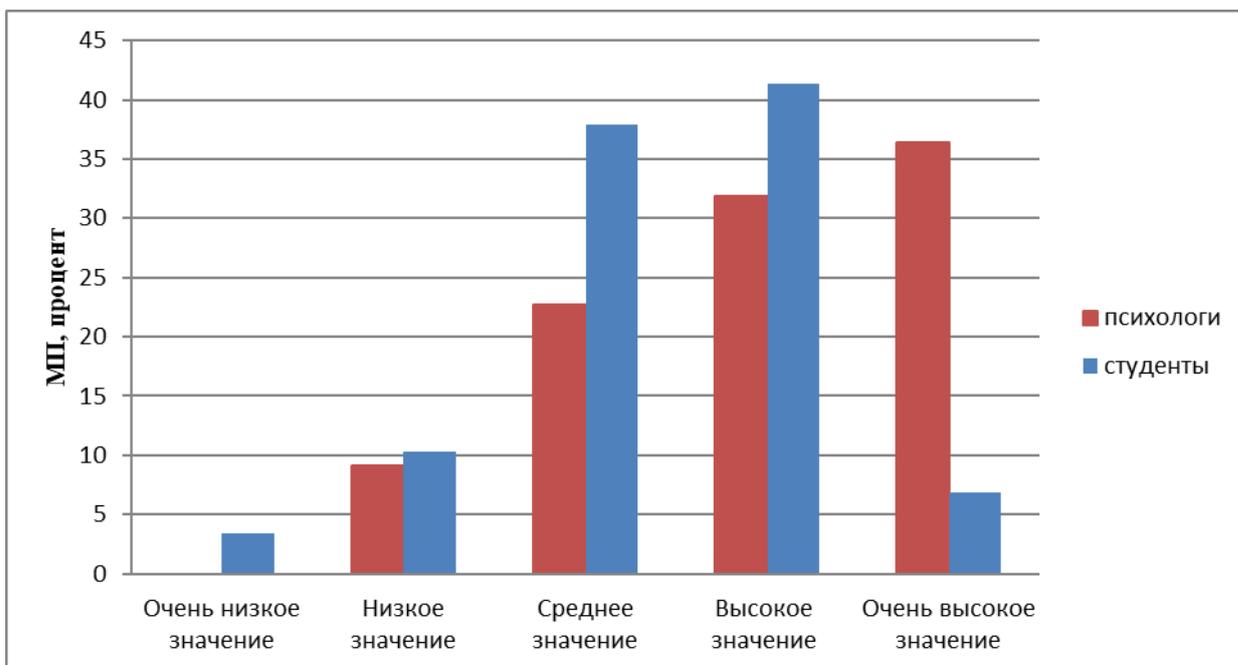


Рисунок 10 Распределение субшкалы понимание чужих эмоций в исследуемых выборках

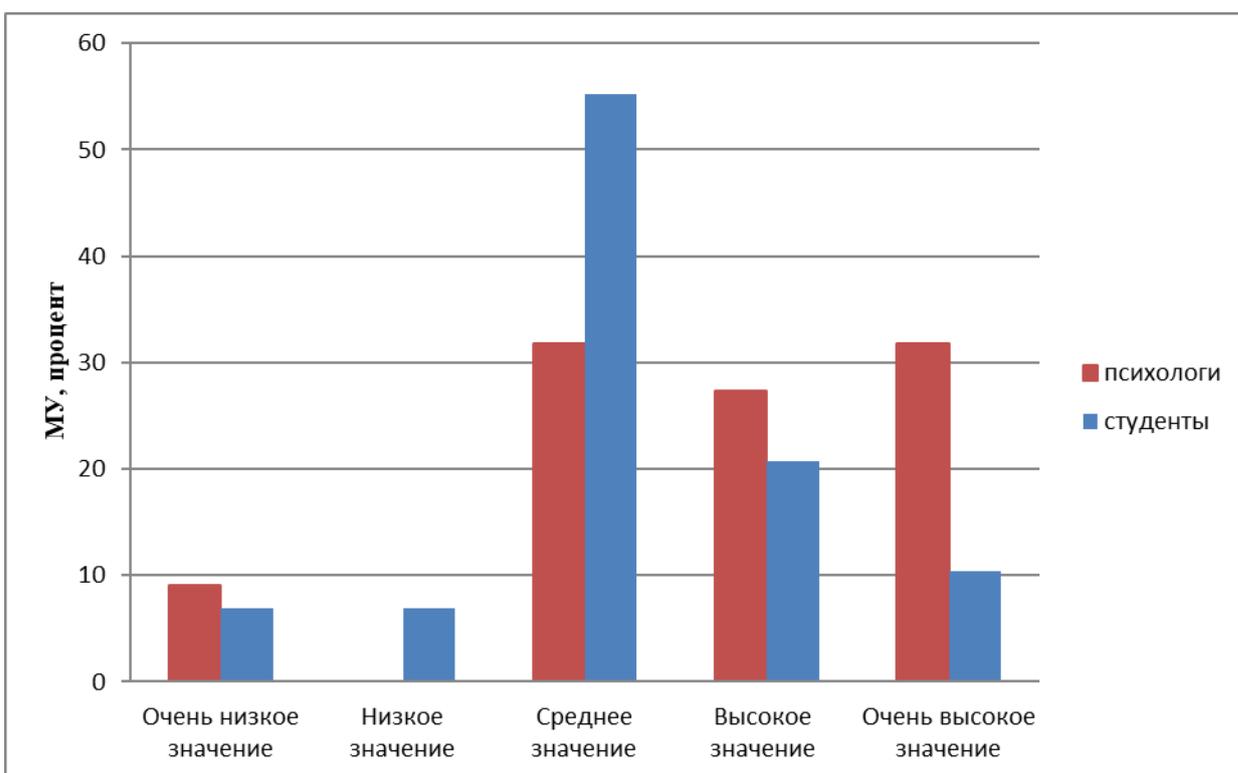


Рисунок 11 Распределение субшкалы управление чужими эмоциями в исследуемых выборках

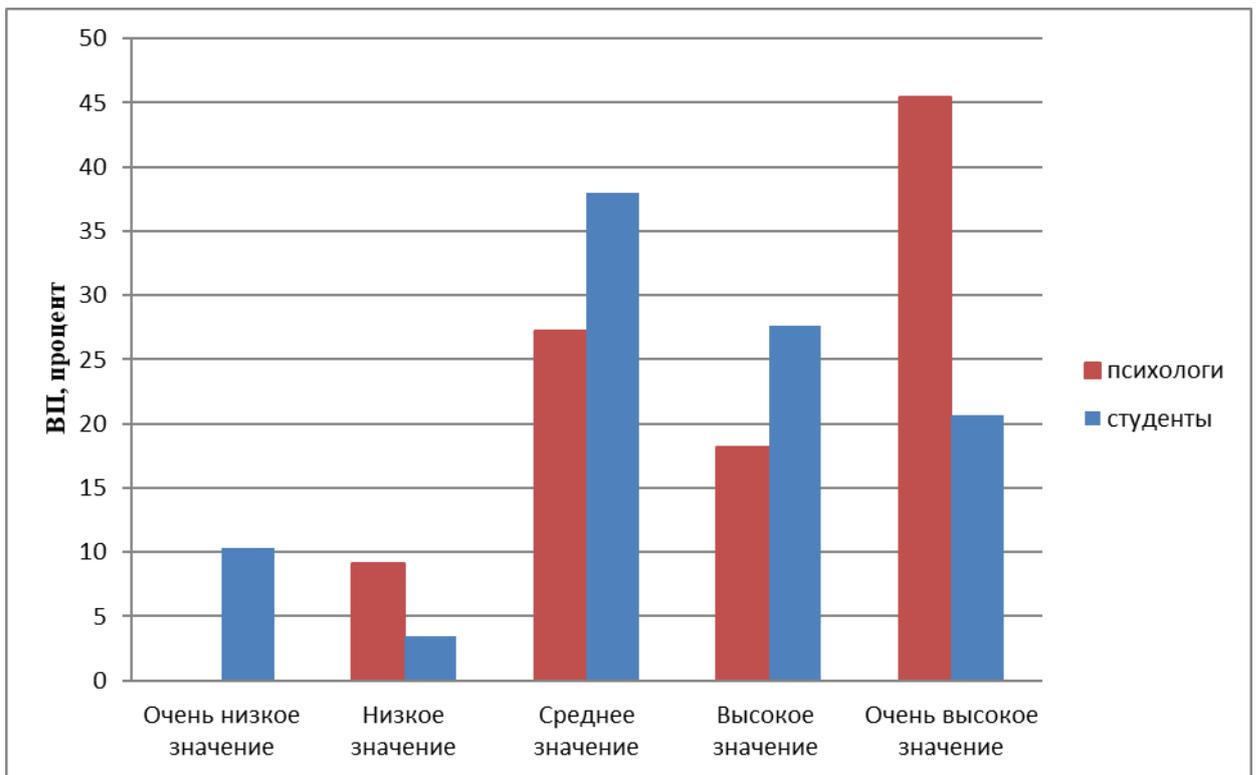


Рисунок 12 Распределение субшкалы понимание своих эмоций в исследуемых выборках

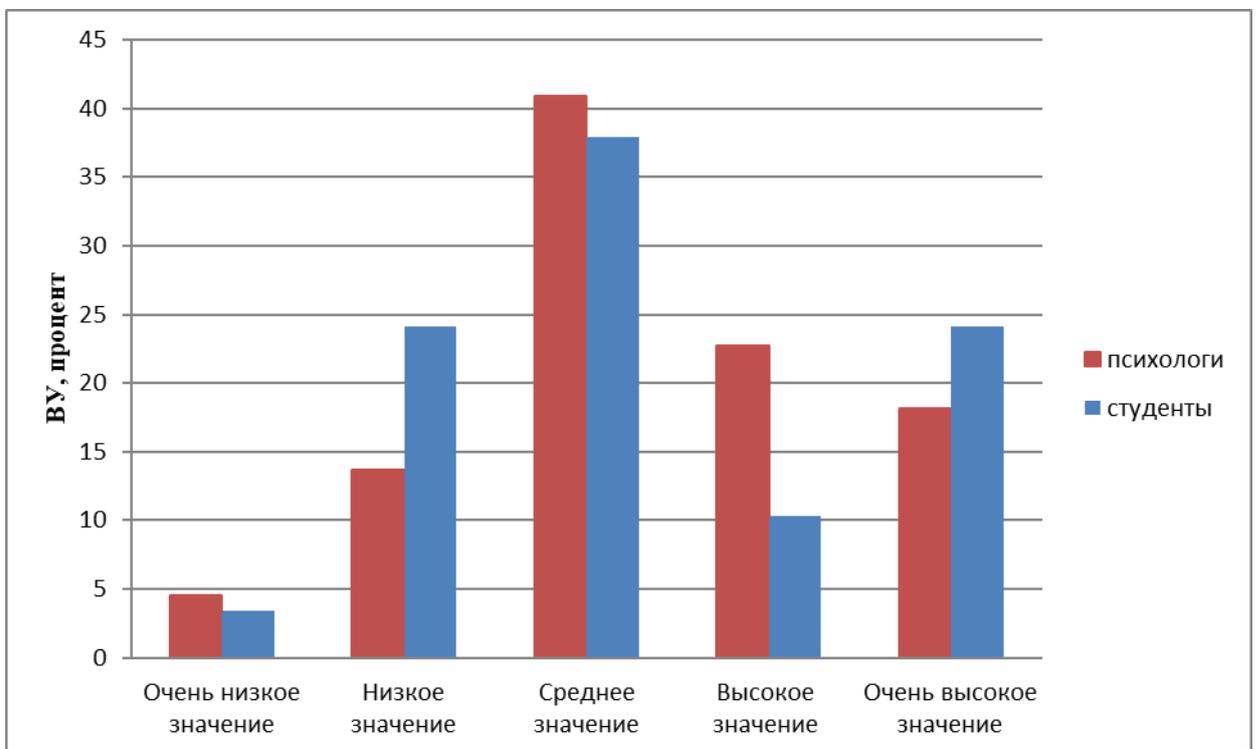


Рисунок 13 Распределение субшкалы управление своими эмоциями в исследуемых выборках

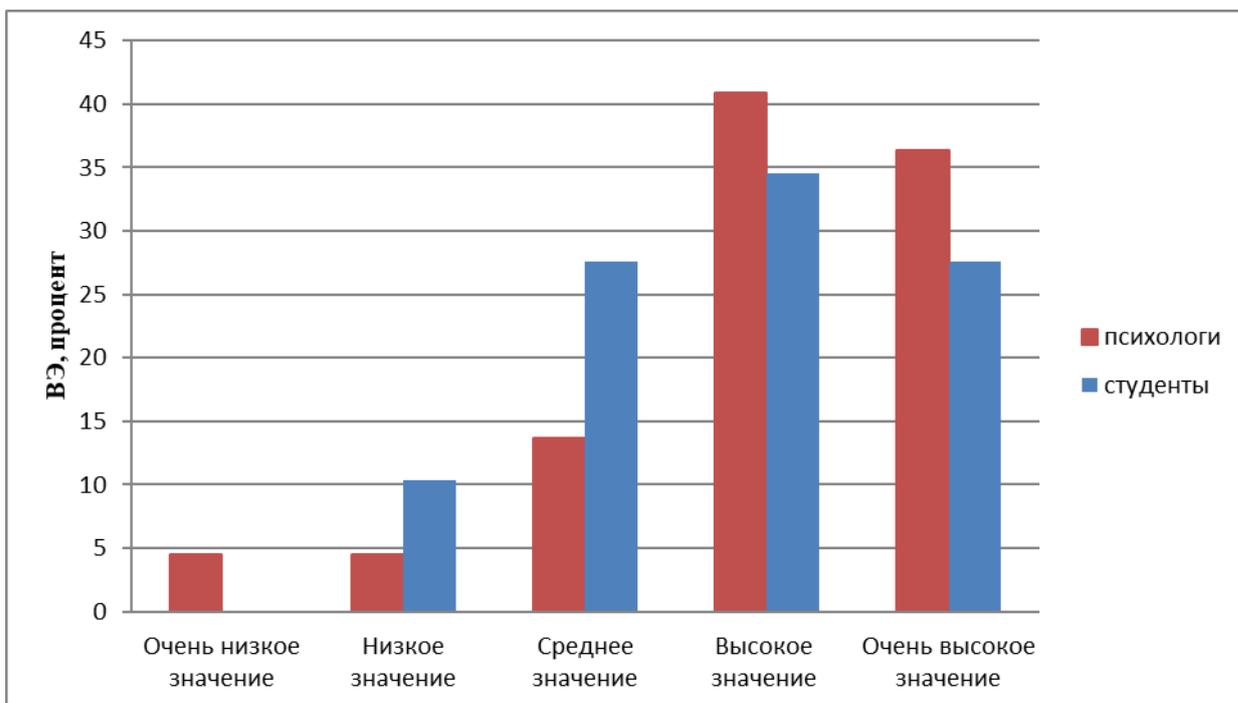


Рисунок 14 Распределение субшкалы контроль экспрессии в исследуемых выборках

И так мы видим на рисунке 13, что по субшкале управление своими эмоциями у практикующих психологов среднее значение превалирует, но при этом показатель контроля экспрессии (см. рис. 14) находится на высоком и очень высоком уровне, и это значит, что они способны контролировать внешние проявления эмоций. А средний показатель управления собственными эмоциями говорит о том, что этот процесс происходит на автоматическом уровне. У студентов наблюдается положительная тенденция в контроле внешних проявлений эмоций и это подтверждено 62% значений с высоким и очень высоким показателем.

У студентов показатели понимания и управления своими и чужими эмоциями в большинстве значений находятся на среднем уровне (см. рис. 10-13) и только понимание чужих эмоций больше значений на высоком уровне. И это означает, что контакт с другим человеком студенты смогут наладить, смогут правильно идентифицировать проблемную зону у клиента, но для следующего этапа - управление настроением и ситуацией нужно еще учиться и практиковаться, изучить свои особенности, проработать личные проблемные темы.

Результаты исследования уровня алекситимии

Как видно на рисунке 15 низкий уровень алекситимии определен у 17 практикующих психологов, что составляет 77% и у 18 студентов, что составляет 62%. Заметим, что лучшим в данном исследовании является именно показатель низкой алекситимии, который говорит о том, что такие люди с легкостью определяют и описывают свои и чужие чувства, легко отличают чувства и телесные ощущения. Это подтверждает профессиональную пригодность психологов и готовность будущих специалистов к работе.

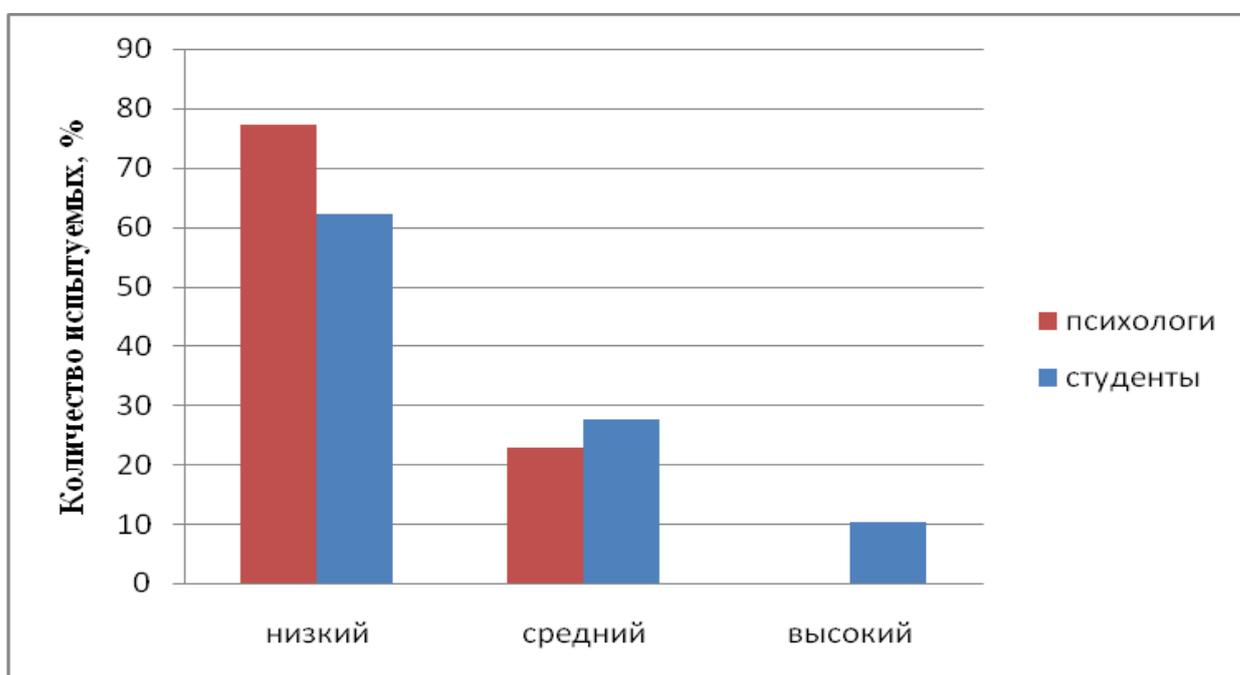


Рисунок 15 Распределение уровня алекситимии в исследуемых выборках

Показатель средней алекситимии определен у 5 практикующих психологов, что составляет 23% и у 8 студентов, что составляет 28%. Это так называемая группа риска. У обеих групп среднее значение показателя на уровне 66 баллов. Это значение ближе к нижней границе («зона риска» от 63 до 73 баллов). Здесь важно уточнить причины, возможно, это проходящая (ситуативная) алекситимия, которая поддается коррекции, либо стабильная и здесь могут быть нарушения на когнитивном уровне, которые, как правило, коррекции не поддаются. Алекситимические проявления часто бывают вызваны повышенной личностной тревожностью, наличием стрессовой

ситуации. Высокий уровень данного показателя не определен ни у кого из практикующих психологов, но определен у 3 студентов, что составляет 10%. Среднее значение показателя на уровне 76 баллов, что означает, лишь небольшое превышение порога (от 74 и максимальное значения равно 130).

Следует сказать, что многие ученые высказываются о том, что наличие высокого уровня алекситимии является препятствием на пути к практике психолога и является качеством личности, обуславливающим невозможность оказания психологической помощи другим людям.

Результаты исследования показателя ситуативной тревожности

На рисунке 16 видно, что у испытуемых преобладает умеренный уровень ситуативной тревожности в обеих выборках, он диагностирован у 12 практикующих психологов, что составляет 54% и у 19 студентов, что составляет 66%. Показатель умеренной ситуативной тревожности говорит о том, что у большей части испытуемых желательный уровень или, так называемая полезная тревожность. Это означает, что человек обладает существенным уровнем самоконтроля и самовоспитания.

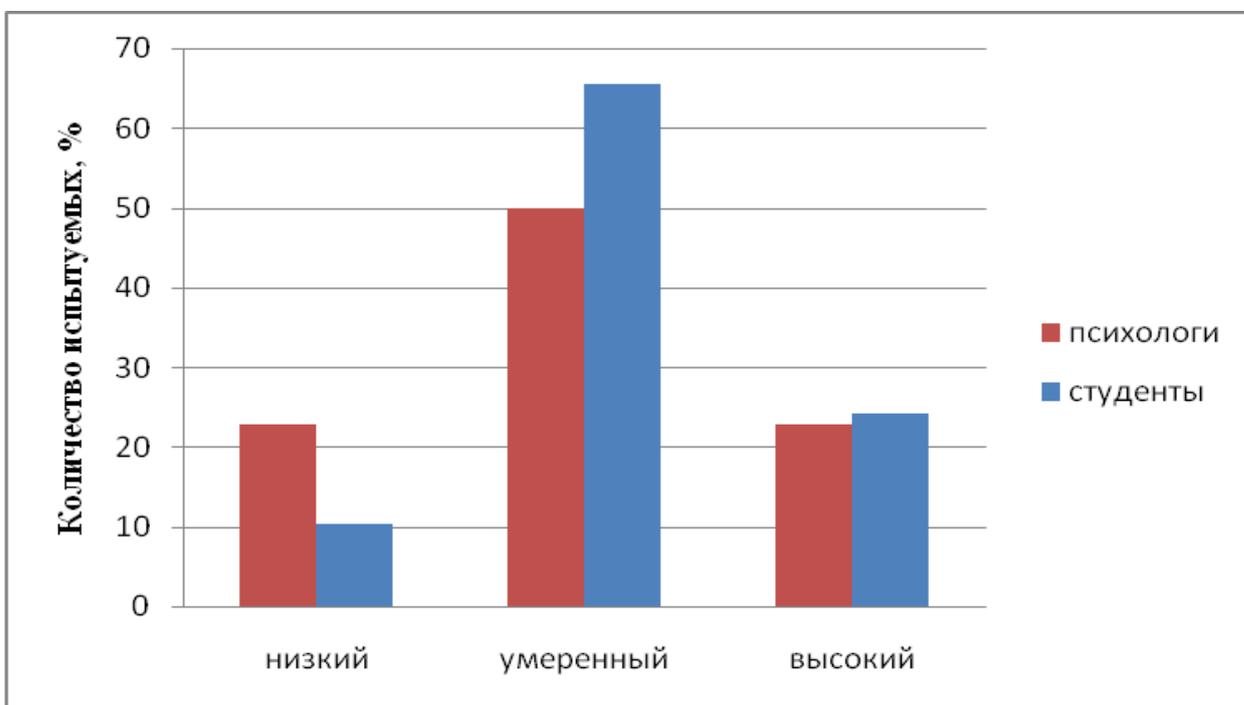


Рисунок 16 Распределение ситуативной тревожности в исследуемых выборках

Низкий уровень ситуативной тревожности определен у 5 практикующих психологов, что составляет 23% и у 3 студентов, что составляет 10%. Низкий уровень данного показателя у студентов может свидетельствовать о некой доле инфантильности, отсутствие заинтересованности в процессе обучения. Для них требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности. У практикующих психологов основанием может быть профессиональная толерантность, которая появилась в результате практической деятельности.

Высокий уровень ситуативной тревожности определен у 5 практикующих психологов, что составляет 23% и у 7 студентов, что составляет 24%. Возможными причинами высокого уровня данного показателя у студентов могут быть существенная академическая нагрузка, финансовая несостоятельность, неопределенность и отсутствию перспектив трудоустройства. У практикующих психологов факторами, повлиявшими на результат, могут быть утомляемость, стресс.

Таким образом, показатель ситуативной тревожности в обследуемых выборках допустимый. Отметим, что ситуативная тревожность динамическая характеристика и поддается изменению и регулированию, исчезает по мере устранения источника воображаемой или реальной угрозы. Низкий и высокий показатель у студентов можно корректировать в процессе обучения и профессионального становления и опытным путем приобрести оптимальный или полезный уровень ситуативной тревожности.

Результаты исследования уровня когнитивных ошибок

На основании результатов исследования когнитивных ошибок (см. рис. 17), можно сказать, что 10 из 11 показателей на среднем либо низком уровне, кроме значения «долженствование».

Приемлемыми значениями являются средние (до 12 баллов) и низкие показатели (до 8 баллов). У практикующих психологов 8 показателей на среднем уровне и ниже (произвольные умозаключения, избирательное абстрагирование, персонализация, дихотомичное мышление,

предсказывание, чтение мыслей, наклеивание ярлыков, эффект статуса – кво) и 2 показателя (сверхобобщение, преувеличение и уменьшение) на низком.

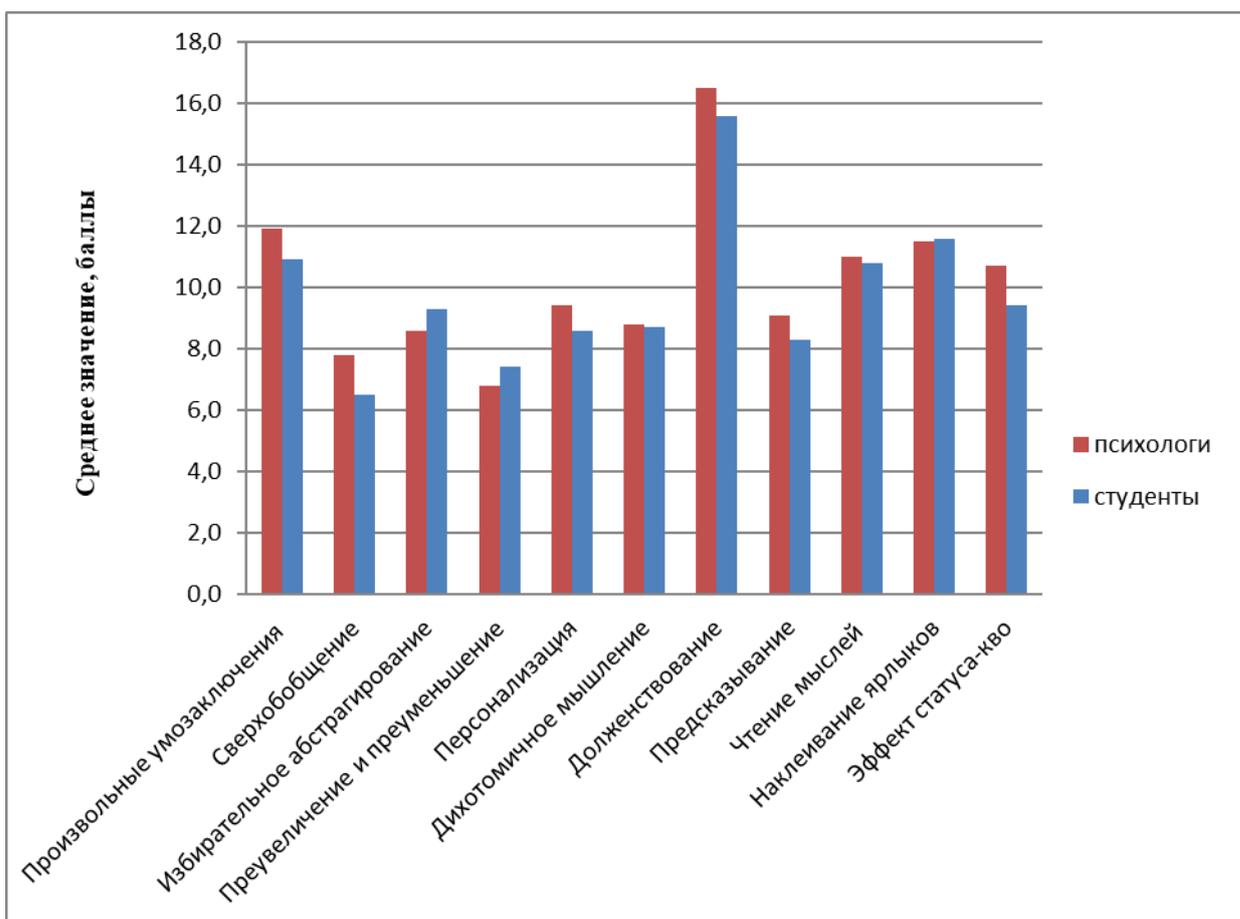


Рисунок 17 Распределения уровня когнитивных ошибок в исследуемых выборках

У студентов 7 показателей на среднем уровне и ниже (произвольные умозаключения, избирательное абстрагирование, персонализация, дихотомичное мышление, чтение мыслей, наклеивание ярлыков, эффект статуса – кво) и 3 показателя (сверхобобщение, преувеличение и уменьшение, предсказывание) - на низком.

Если говорить о шкале «Долженствование», то уровень данного показателя выше среднего в обеих выборках (у практикующих психологов среднее значение 16,5, а у студентов – 15,6 из максимально возможных 24 баллов). Часто «долженствование» возникает из-за навязанных в прошлом стандартов поведения и схем мышления, устоявшихся убеждений, навязанных обществом или родителями.

Эта ошибка чревата тем, что человек, бессознательно принимая на себя ту или иную роль, особенно если она навязывается обстоятельствами, начинает себя вести в соответствии с ней, демонстрируя определенные признаки поведения, мышления и реагирования, маркирующие эту роль, психологически закрепляясь в ней и стремясь максимально полно ее реализовать. Можно предположить, что практикующие психологи реализуют роль хорошего психолога с набором определенных догм, принципов и правил и это корректно, т.к. остальные когнитивно – эмоциональные показатели в пределах допустимого. Что касается студентов, то им рекомендуется проанализировать и проработать данную ошибку, чтобы исключить ее влияние на дальнейшую работу.

Значения шкал в восьми значениях выше у психологов, чем у студентов. И только по шкалам избирательное абстрагирование, преувеличение и уменьшение, наклеивание ярлыков у студентов значения незначительно выше, чем у психологов.

Таким образом, можно сделать вывод, что результаты исследования когнитивных ошибок характеризуют практикующих психологов и студентов как способными вынести адекватное решение, которое следует из верного суждения и точной оценки вариантов дальнейших действий, а также к точности суждений, логичным интерпретациям или к адекватности в поведении в широком смысле слова. И это значит, что когнитивные ошибки присутствуют на осознанном, а значит контролируемом уровне в обеих выборках.

Результаты математико-статистического анализа

В целях исследования достоверных различий между независимыми выборками мы применили U – критерий Манна – Уитни.

В ходе математико-статистического анализа мы получили значения по всем шкалам больше критического значения (см. Приложение И).

Таким образом, гипотеза подтверждена: выбор профессии психолог, обусловлен наличием когнитивно - эмоциональных качеств личности

(эмпатия, уровень эмоционального интеллекта, алекситимия, уровень когнитивных ошибок и ситуативная тревожность), которые способствуют успешному вхождению в профессию (см. таблицу 5).

Таблица 5

Результат проверки гипотезы исследования

Гипотеза	Результат проверки	Вывод
<p>Эффективность профессиональной деятельности психолога на этапе вхождения может быть детерминирована когнитивными и эмоциональными особенностями, такими как высокий уровень эмоционального интеллекта; средний уровень эмпатии и ситуативной тревожности, а также отсутствие тенденции к совершению когнитивных ошибок и алекситимии.</p>	<p>Все, полученные значения по всем шкалам и субшкалам больше критического значения, следовательно, различия между выборками не являются статистически достоверными.</p>	<p>Статистически значимые различия между студентами - психологами и практикующими психологами не достоверны.</p>

Выводы по второй главе

Мы предположили, что эффективность профессиональной деятельности психолога на этапе вхождения может быть детерминирована когнитивными и эмоциональными особенностями, такими как высокий уровень эмоционального интеллекта; средний уровень эмпатии и ситуативной тревожности, а также отсутствие тенденции к совершению когнитивных ошибок и алекситимии. По результатам эмпирического исследования, значимых различий между студентами - психологами и практикующими психологами выявлено не было, что характеризует студентов как обладателей профиля психолог, и они могут успешно работать по профессии, следовательно наша гипотеза подтвердилась.

Однако, по данным статистики только 37% выпускников работают по специальности [50]. Значит, обладание необходимыми знаниями, умениями и личностными качествами и наличие желания стать психологом, не являются гарантией успеха и можно предположить, что существуют другие объективные факторы, влияющие на процесс становления специалиста.

Объективными факторами можно считать: с одной стороны – расхождение профессиональной реальности с представлениями о профессии у молодого специалиста; необходимо постоянно повышать квалификацию, посещать профессиональные семинары и тренинги. Начинающим специалистам работодатель предлагает не более 15000 – 20000 рублей. Данный уровень оплаты едва покрывает удовлетворение базовых потребностей, а необходимые курсы платные. С другой стороны: в настоящее время частные компании даже на стажировки отказываются брать молодых специалистов без опыта; в результате оптимизации образовательной и других сфер, количество ставок психологов существенно сократилось; отсутствует практическая база и поддержка выпускников; нет «прямой» связи с потенциальными работодателями.

Таким образом, благодаря ранней диагностике обозначенных выше личностных особенностей, образовательные учреждения своевременно могли

бы скорректировать данные качества у будущих психологов уже в процессе обучения, разработать программы самообразования, повышающие уровни когнитивно - эмоциональных особенностей личности.

В целях снижения уровня объективных отрицательных факторов, желательно в содержание образовательного процесса вуза включать задания, упражнения, практикумы, тренинги, способствующие расширению и осознанию студентами-психологами личного эмоционального опыта и опыта, приобретенного на практике. Необходимо поддерживать будущих психологов, создавать условия и мероприятия по введению специалистов в профессиональную деятельность. Привлекать потенциальных работодателей для обеспечения мест стажировки и практической деятельности во время обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение статуса и роли специалистов в области психологии, в современных условиях во многом определяется уровнем их профессиональной направленности и компетентности. Это, в свою очередь, объясняет необходимость совершенствования системы подготовки специалистов в области психологии с целью изменения уровня их профессиональной направленности, положительно влиять на качество их будущей профессиональной деятельности.

Перечень требований к профессиональному психологу эволюционировал от квалификационных справочников до профессиональных компетенций. Очевидно, что личность психолога – это одна из важнейших составляющих успешной профессиональной деятельности, так как это деятельность, которая влияет на другого человека или группу людей путем предоставления психологической помощи и взаимодействие происходит в плоскости человек-человек. Чтобы усовершенствовать процесс формирования специалиста, необходимо исследовать особенности личности будущего психолога.

Целью нашего исследования являлись когнитивно - эмоциональные особенности, обуславливающие эффективность вхождения студентов-психологов в профессиональную деятельность.

Нами были выбраны когнитивно - эмоциональные особенности личности, соответствующие профилю психолога, согласно его профессиональным задачам: эмпатия как способность понимать и принимать другого человека; эмоциональный интеллект как основа понимания и управление эмоциональными состояниями; алекситимия как показатель затруднений в понимании и словесном описании собственных эмоциональных волнений и эмоций окружающих лиц (также алекситимия проявляется в сложности проведения различий между чувствами и телесными ощущениями, в бедности фантазии и других проявлений воображения); ситуативная тревожность как показатель беспокойства,

нервозности, озабоченности, которые будут препятствовать при построении отношений, которые складываются между тем, кто обратился за помощью, и тем, кто ее оказывает; когнитивные ошибки как факторы, влияющие на принятие решений и вынесение суждений.

Мы исследовали студентов – психологов и практикующих психологов. В соответствии с целью и задачами исследовательской работы, мы получили следующий результат: статистически значимые различия между студентами - психологами и практикующими психологами не достоверны. Следовательно, можно сказать, что выбор и получение образования в области психологии характеризует человека как лично готового к профессиональной деятельности психолога. Однако статистические данные говорят о том, что только 37% выпускников начинают работать по специальности.

Современные макропсихологические исследования состояния российского общества установили, что очень важно уделять внимание целенаправленному решению психологических проблем людей в целом. Уже сейчас изменяется отношение общества к возможностям психологии и ощущается нехватка специалистов практиков в данной области.

Чтобы повысить количество профессиональных практикующих психологов, мы предлагаем в содержание образовательного процесса вуза включать задания, упражнения, практикумы, семинары, тренинги, способствующие расширению и осознанию студентами-психологами личных когнитивно – эмоциональных качества и опыта, приобретенного на практике. Необходимо обеспечить поддержку будущих психологов при вхождении в профессию на государственном уровне, создавая условия и разрабатывая мероприятия по введению специалистов в профессиональную деятельность. Организовывать стажировку у потенциальных работодателей, знакомить молодых специалистов со всеми аспектами профессиональной деятельности в процессе обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов, А.Ю. Феноменология ошибочных действий: психоаналитический и когнитивный подходы [Текст]/ А.Ю. Агафонов, Е.М. Гришакова, Е.А. Найдич // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – № 2-5. – С. 1200–1203.
2. Айзенк, Г. Ю. Интеллект: новый взгляд/ Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 111–131.
3. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах. Методологическое пособие составлено в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева [Текст]/ Д.Б.Ересько [и др.]. – СПб., – 2005. – 25 с.
4. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект» [Текст]/ И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. с № 5. – С. 10–11.
5. Артемова, Я.В. Когнитивистика и понимающая психология: общие задачи. Различия и попытки интеграции [Текст]/ Я.В. Артемова, О.А. Лежнина // Человеческий капитал. – 2016. – № 7 (91). – С. 23–26.
6. Белобородов, А.М. Сравнительный анализ результатов диагностики самооценки и объективных показателей эмоционального интеллекта [Текст]/ А.М. Белобородов, Е.С. Иванова // Научный диалог. – 2014. – № 11 (35). – С. 103–113.
7. Бойко, В.В. Диагностика уровня эмпатических способностей. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: Учебное пособие / В.В. Бойко. – Самара, – 2001. – С. 486–490.
8. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст]/ В.В. Бойко – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
9. Бюякас, Т. М. Основания и условия профессионального становления студентов-психологов [Текст]/ Т. М. Бюякас // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2005. – № 2. – С. 7–17.

10. Буякас, Т.М. Психолог-профессионал: становление и профессиональные возможности [Текст]/ Т. М. Буякас // Мир психологии. — 2016. — № 4. — С. 98—110.
11. Вачков, В.И. Введение в профессию «психолог» [Текст]: Учебник пособие/ В.И. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 464с.
12. Волкова, Е.Н. Модель оценки профессиональных компетенций и уровня квалификации педагогов-психологов на основе профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» [Текст]/ Е.Н.Волкова [и др.] // Вестник Мининского университета. – 2017. – №4 (21). – С. 9.
13. Гаранян, Н.Г. Концепция алекситимии/ Н.Г. Гаранян, Холмогорова А.Б. [Текст]// Социально-психиатрический журнал. – 2003. – Т. 13, –№1. – С. 128 –145.
14. Гарднер, Г. Структура разума: теория множественного интеллекта [Текст]/ Г. Гарднер: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. – 512 с: ил.
15. Глазкова, Ю.В. Профилактика алекситимии посредством развития эмоционального интеллекта у детей [Текст] Ю.В. Глазкова // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. – 2017. – Т. 12. – № 5. – С. 128–133.
16. Гончаров, О.А. Истоки и тенденции когнитивной психологии [Текст]: Учебное пособие/ О.А. Гончаров. – Сыктывкарский государственный университет, 2012. – 102 с.
17. Гоулман, Д. Деструктивные эмоции [Текст]/ Д. Гоулман; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Минск: «Попурри», 2009. – 576 с.: с ил.
18. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ [Текст]/ Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 544 с.

19. Григорьев, С.А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности у студентов – психологов [Текст]/ С.А. Григорьев // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2016. – № 2. – С. 106–118.
20. Грищенко, Д. Ю. Мотивация выбора профессии психолога: автореферат диссертации... кандидата психологических наук [Электронный ресурс]/ Д. Ю. Грищенко. – Режим доступа: <https://psibook.com/scholarly/motivatsiya-vybora-professii-psihologa.html>.
21. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст]/ В. Н. Дружинин. – 3-е издание. – СПб.: Питер, 2008. – 368с.
22. Дюпина, С.А. Введение в психолого-педагогическую деятельность [Текст]: Учебно-методическое пособие/ С.А. Дюпина. – : Государственный гуманитарно-технологический университет, 2018. – 124 с.
23. Егоренко, Т.А. Развитие профессионально важных качеств студентов психолого-педагогического направления [Текст]/ Т.А. Егоренко // В сборнике: Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании материалы 22-й Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 357-359.
24. Егорова, М.А. О подготовке кадров в условиях применения профессиональных стандартов в области образования (на примере педагога-психолога) [Текст]/ М.А. Егорова// Психолого-педагогические исследования. – 2017. Т. 9. – № 3. – С. 30-38.
25. Ерьсько, Д.Б. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах [Текст]: Пособие для психологов и врачей / Д.Б. Ерьсько, Г.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская – Спб, 2005. – 25 с.
26. Ермакова, Е.С. Личностные особенности студентов ВУЗа как основа формирования профессионально важных качеств специалистов/ Е.С. Ермакова [Текст]// Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2016. – № 4–1. – С. 131–141.

27. Есин, Р.Г. Алекситимия – основные направления изучения [Текст]/ Р.Г. Есин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – №12. – С. 148 – 151.
28. Ефименко, Ю.А. Развитие эмпатии у студентов, будущих психологов-консультантов [Текст]/ Ю.А. Ефименко // Успехи современной науки. – 2016. –Т. 7. – № 11. – С. 94–97.
29. Жуматаева, М.С. Профессионально-важные качества будущих психологов [Текст]/ М.С. Жуматаева, М.К Бапаева. //Достижения науки и образования. –2015. – № 1 (1). – С. 58–61.
30. Журавкова, М.А. Когнитивные стратегии обработки информации в контексте личностного развития студентов [Текст]/ М.А. Журавкова, Т.В. Левкова // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 5 (61). – С. 481-483.
31. Забродин, Ю.М. Профессиональный стандарт педагога-психолога как стратегическая основа модернизации психолого-педагогического образования [Текст]/ Ю.М/ Забродин, Л.А. Гаязова // Вестник практической психологии образования. – 2015. – № 2 (43). – С. 17-30.
32. Закон об образовании: федер. закон от 10.07.1992 № 3266-1 (с изм. от 24.12.1993) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.zonazakona.ru/law/zakon_rf/2100/ (Дата обращения: 12.06.2018 г.).
33. Закон о высшем и послевузовском профессиональном образовании: федер. закон от 22.08.1996 № 125-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zakonbase.ru/content/base/65004> (Дата обращения: 12.06.2018 г.).
34. Зеер, Э. Ф. Психология профессий [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов/ Э. Ф. Зеер – 2-е изд., перераб., доп. М.; Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
35. Зеер, Э. Ф. Профориентология. Теория и практика [Текст]: Учеб. пособие для высшей школы/ Э. Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова – 3-е изд. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 192 с.

36. Зеер, Э. Ф. Психология профессиональных деструкций [Текст]: Учебное пособие для вузов/ Э. Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк – М.; Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с.
37. Зеер, Э.Ф. Профессиональное самоопределение и потенциал профессионала [Текст] // Мир психологии/ Э. Ф. Зеер – 2005. – № 1. – С. 140–149
38. Зотова, Н.Н. Исследование профессионального становления студентов-психологов [Электронный ресурс]/ Н.Н. Зотова, О.Н. Родина. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9170122>.
39. Иванова, Е. С. Исследование взаимосвязи эмоционально-личностных особенностей и активного словаря эмоций: автореферат диссертации кандидата психологических наук [Текст]/ Е. С. Иванова. – Екатеринбург, 2007. – 26 с.
40. Иванова, Е. С. Эмоциональные особенности студентов-первокурсников [Текст]/ Е. С. Иванова, В. И. Лупандин, Н. Н. Смирнова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2008. – Вып. 6. – С. 272–274.
41. Иванова, Е.С. Автономность опознания и вербализация эмоций в структуре эмоционального интеллекта [Текст]/ Е. С. Иванова // В мире научных открытий. – 2010. – № 6–2. С. 258–260.
42. Иванова, Е.С. Вербализация эмоций: возрастные и гендерные различия/ Е. С. Иванова [Текст]// Известия Уральского государственного университета: Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2011. – Т. 95. № 4. – С. 180–188.
43. Иванова, Е.С. Когнитивные ошибки инспекторов пункта воздушного пропуска [Текст]/ Е. С. Иванова // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – № 9 (17). –С. 582-584.
44. Иванова, Е.С. Опознание и вербализация эмоций как основа эмоционального интеллекта [Текст]/ Е. С. Иванова // Известия Уральского

государственного университета: Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2010. – Т. 81. – № 4. – С. 82-88.

45. Иванова, Е.С. Организация взаимодействия студентов-психологов как условие адаптации первокурсников к обучению в вузе/ Е. С. Иванова [Текст]// Научный диалог. – 2014. – № 11 (35). – С. 130-139.

46. Иванова, Е.С. Перспективы экспериментального исследования эмоций [Текст]/ Е. С. Иванова // Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2014. –№8. – С. 28-32.

47. Иванова, Е.С. Биопсихосоциальные особенности специалистов-психологов как детерминанты эффективности в профессии. В сборнике: Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований [Текст]/ Е. С. Иванова, Д.В. Матвеева // Сборник материалов XXXIII Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 48–54.

48. Иванова, Е.С. Экспериментальная методика оценки когнитивных ошибок личности: данные пилотажного исследования [Текст]/ Е.С. Иванова, Е.М. Ратникова, Е.В. Томилов [Текст]// В сборнике: В мире научных открытий. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. Центр научной мысли, 2015. – С. 42-47.

49. Ивасюк, О.А. Изучение профессионально значимых качеств личности студентов психолого-педагогического образования в соответствии с новыми ФГОС [Электронный ресурс]/ О.А. Ивасюк. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23011285>.

50. Ивойлова, И. Образован и не нужен. Только 37 процентов выпускников работают по специальности [Электронный ресурс]/ И. Ивойлова. – Режим доступа: <https://rg.ru/2018/06/04/tolko-37-procentov-vypusknikov-rabotaiut-po-specialnosti.html>.

51. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст]/ Е.П. Ильин– СПб.: Питер, 2002. – 752 с.: ил.

52. Искусных, А.Ю. Алекситимия и эмоциональность/ А.Ю. Искусных [Текст]// Центральный научный вестник. – 2016. Т. 1. – № 17. – С. 12–13.

53. Искусных, А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства [Текст]/ А.Ю. Искусных // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 53. – С. 59–68.

54. Искусных, А.Ю. Алекситимия у студентов. Распространенность, причины и последствия [Текст]/ А.Ю. Искусных, Л.И. Попова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 9 (66). – С. 61–65.

55. Карандашев, В.Н. Психология: Введение в профессию [Текст]: Учебник и практикум для бакалавриата/ В.Н. Карандашев – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 430 с.

56. Карандашев, В.Н. Психология: Введение в профессию [Текст]: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Н. Карандашев – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Смысл, 2003. – 382 с.

57. Карпов, А.Д. Феномен устойчивых ошибок при решении когнитивных задач: описание и прогнозирование последствий негативного выбора [Текст]/ А.Д. Карпов, Н.В. Андриянова // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2015. – № 3. – С. 98–104.

58. Климов, Е.А. Психология профессионала [Текст]/ Е.А. Климов. М.: Аспект-Пресс, 1997. – 278 с.

59. Климов, Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд) [Текст]: Учебное пособие/ Е.А. Климов. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 320 с.

60. Колганова, К.А. Алекситимия без слов для чувств/ К.А. Колганова [Текст]// Аллея науки. – 2017. Т. 1. – № 12. – С. 26-28.

61. Краснощеченко, И. П. Факультет психологии — пространство субъектно-профессионального становления будущих психологов

[Электронный ресурс]/ И. П. Краснощеченко. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9513098>.

62. Латыпов, И. Я чувствую себя нормально: Алексимития [Электронный ресурс]/ И. Латыпов. – Режим доступа: http://psiholodzi.blogspot.ru/2015/11/blog-post_65.html.

63. Левшунова, Е.Н. Алекситимические корреляты эмоциональных состояний личности [Электронный ресурс]/ Е.Н. Левшунова. – Режим доступа свободный: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13050356>.

64. Леонтьев, А.А. История образования в России от Древней Руси до конца XX века [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/38490/post220596148> (Дата обращения: 17.07.2018 г.).

65. Леонтьев, А.А. История образования в России от Древней Руси до конца XX века.// Россия: история и культура [электронный энциклопедический словарь]. – Режим доступа: <http://www.ateismy.net/index.php> (Дата обращения: 17.07.2018 г.).

66. Локалова, Н.П. Психология. Введение в профессию [Текст]: Учебное пособие/ Н.П. Локалова – СПб.: Питер, 2010. – 176 с.

67. Лукова, М.С. Особенности развития личностной составляющей профессиональной готовности студентов-психологов [Текст]/ М.С. Лукова // Человеческий капитал. – 2016. – № 10 (94). – С. 55-59.

68. Любимова, Г.Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов-психологов [Электронный ресурс]/ Г.Ю. Любимова. – Режим доступа свободный: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnogo-stanovleniya-studentov-psihologov>.

69. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн [Текст]/ Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.

70. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст]/ Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.

71. Люсин, Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ [Текст]/ Д. В. Люсин, О. О. Марютина, А. С. Степанова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 128–140.

72. Макарова, Н.Г. Особенности ситуативной и личностной тревожности современной личности [Электронный ресурс]/ Н.Г. Макарова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20534248>.

73. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога [Текст]/ И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2010. – 992 с.

74. Манахов, С.В. Особенности профессионального развития психолога-консультанта [Текст]/ С.В. Манахов // В сборнике: Социокультурная детерминация субъектов образовательного процесса сборник материалов международной конференции XI Левитовские чтения в МГОУ. 2016. – С. 268-272.

75. Мещерякова, И.Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в ВУЗе [Электронный ресурс]/ И.Н. Мещерякова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13946125>.

76. Молоканов, А.В. Исследование ситуативной тревожности студентов I курса факультета психологии в период экзаменационной сессии [Электронный ресурс]/ А.В. Молоканов, О.А. Кондратьева. –Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/970795> (Дата обращения: 17.07.2018 г.)...–

77. Нелидова, В.А. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога [Текст]/ В.А. Нелидова, Т.М. Маслова // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 3 (71). – С. 693–697.

78. Николаева, В. В. О психологической природе алекситимии. – [Электронный ресурс]/ В. В. Николаева. – Режим доступа: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1155658>.

79. Никулина, Д.С. Удовлетворенность качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии [Электронный ресурс]/ Д.С. Никулина, С.Н. Синеева. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-kachestvom-zhizni-studentov-s-raznym-urovнем-aleksitimii>.

80. Новак, Н.Г. Эмпатия как критерий профпригодности студентов-психологов [Электронный ресурс]/ Н.Г. Новак, Н.М. Ткач. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25534009>.

81. Обухова, С.Г. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностных особенностей студентов-психологов [Текст]/ С.Г. Обухова // Символ науки. – 2015. – № 8. – С. 291–293.

82. Осорина, М.В. Проблемы метакогнитивной регуляции: нормативные требования и непродуктивные паттерны интеллектуальной деятельности [Электронный ресурс]/ М.В. Осорина, О.В. Щербакова, М.О. Аванесян. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16557863>.

83. Панкратова, И.А. Взаимосвязь профессиональных эмпатических способностей студентов-психологов [Текст]/ И.А. Панкратова, О.В. Аникина // Профессиональные представления. – 2015. – № 1 (7). – С. 100–109.

84. Петренко, Е.А. Исследование профессионально-важных качеств будущих психологов [Электронный ресурс]/ Е.А. Петренко, И.В. Шалабаева. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21624929>.

85. Писарева, В.Ю. Динамика развития эмпатии студентов-психологов [Электронный ресурс]/ В.Ю. Писарева. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1368341>.

86. Подготовка и деятельность педагога-психолога на основе требований профессионального стандарта. Сборник материалов Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32069891>.

87. Психолог. Введение в профессию: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст]/В.А. Фокин, Т.М. Буюкас, О.Н. Родина и др.; под ред. Е.А. Климова. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 208с.
88. Пятницкая, Е.В. Развитие профессионально важных качеств будущих психологов в процессе обучения в ВУЗе [Электронный ресурс]/ Е.В. Пятницкая. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35056485>.
89. Раковская, Е.А. Тревожность как фактор определения образовательной траектории студентов-психологов [Текст]/ Е.А. Раковская // Развитие профессионализма. – 2016. – № 2 (2). – С. 109–111.
90. Робертс, Р. Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике [Электронный ресурс]/ Р. Д. Робертс [и др.]. – Режим доступа: <https://psy-journal.hse.ru/data/2011/04/28/1210633238/3-26.pdf>.
91. Романова, Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы [Текст]/ Е.С. Романова. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2006. –464 с.
92. Семенова, Т.И. Ошибочные когнции сквозь призму языка [Электронный ресурс]/ Т.И. Семенова. – Режим доступа: http://www.islu.ru/files/rar/2011/vs/vest_2010_3.pdf.
93. Сизикова, М.В. Эмпатия как личностная черта психологов-консультантов с различным стажем практической деятельности/ М.В. Сизикова [Текст]// Национальное здоровье. – 2018. – № 1-2. – С. 192–198.
94. Соболева, Е.В. Историографический анализ проблемы становления психологов [Электронный ресурс]/ Е.В. Соболева. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/08/37305>.
95. Солодухо, А.С. Роль когнитивных искажений в оценке конкурентоспособности выпускников-психологов на рынке труда Республики Беларусь [Текст]/ А.С. Солодухо, Г.А. Фофанова // В сборнике: Психологическое сопровождение образования: теория и практика сборник

статей по материалам VII Международной научно-практической конференции. 2017. – С. 325-332.

96. Сханов, Р.А. Когнитивные ошибки и способы их исправления [Электронный ресурс]/ Р.А. Сханов, А.В. Макаров. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-oshibki-i-sposoby-ih-ispravleniya>.

97. Трунов, Д.Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии [Электронный ресурс]/ Д.Г. Трунов. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-i-mehanizmy-funktsionalnoy-aleksitimii>.

98. Тэйлор, Г.Д. Надежность и факториальная валидность русской версии 20-пунктовой Торонтской шкалы алекситимии [Текст]/ Г.Д. Тэйлор [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. 2012. – №3.

99. Устюжанинова, Е.Н. Формирование профессионально важных качеств будущего педагога-психолога в процессе заочного образования [Электронный ресурс]/ Е.Н. Устюжанинова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23598220>.

100. Ушмаева, К.А. Внедрение государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по истории [Электронный ресурс]/ К.А. Ушмаева. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12225078>.

101. Фурсова, Д.В. Эмоциональный интеллект и успешность студента-психолога [Электронный ресурс]/ Д.В. Фурсова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23347714>.

102. Хабибулин, И.С. Научные подходы к изучению индивидуально-личностных качеств будущих специалистов психологов [Электронный ресурс]/ И.С. Хабибулин. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27542097>.

103. Хлебодарова, О.Б. Особенности проявления эмпатии у психологов и студентов-психологов [Электронный ресурс]/ О.Б. Хлебодарова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25444492>.

104. Цуканова, А.П. Эмоциональный интеллект и его взаимосвязь с уровнем тревожности личности студента [Электронный ресурс]/ А.П. Цуканова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29972843>.

105. Цуканова, А.П., Эмоциональный интеллект и алекситимия у будущих специальных психологов [Электронный ресурс]/ А.П. Цуканова, К.П. Иванова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27557912>.

106. Черкасова, С.А. Современные проблемы психологической готовности к профессиональной деятельности педагогов-психологов [Электронный ресурс]/ С.А. Черкасова. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12967606>.

107. Шмелева, И.А. Введение в профессию. Психология [Текст]: Учебное пособие/ И.А. Шмелева. – СПб.: Питер, 2007. – 253 с.: ил.

108. Щиглинская, А.В. Профессионально важные качества будущего психолога [Текст]/ А.В.Щиглинская // В сборнике: Психология XXI века. Актуальные проблемы современной психологии материалы XIII международной научно-практической конференции. 2017. – С. 67–71.

109. Ярыгина, Н.Ю. Проблема личностных особенностей психологов-консультантов [Текст]/ Н.Ю. Ярыгина // Психология, социология и педагогика. – 2016. –№ 11 (62). – С. 56–60.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест «Диагностика эмпатийных способностей» (В. В. Бойко)

Инструкция: Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ «да» или «нет»).

Тестовый материал (вопросы):

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

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

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

Нормы теста:

30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии;

29-22 — средний;

21-15 — заниженный;

менее 14 баллов — очень низкий.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник эмоционального интеллекта «ЭМиН» (Д.В. Люсин)

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений. На каждое утверждение следует давать только один ответ: совсем не согласен; скорее не согласен; скорее согласен; полностью согласен.

Тестовый материал (утверждения):

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии

18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь

41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются.

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по следующей схеме. Для утверждений с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0, «скорее не согласен» – 1, «скорее согласен» – 2, «полностью согласен» – 3; для утверждений с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3, «скорее не согласен» – 2, «скорее согласен» – 1, «полностью согласен» – 0.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Торонтская алекситимическая шкала

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений. На каждое утверждение следует давать только один ответ: совершенно не согласен; скорее не согласен; ни то, ни другое; скорее согласен; совершенно согласен.

Тестовый материал (вопросы):

1. Когда я плачу, то всегда знаю, почему.
2. Мечты – это потеря - времени.
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.
5. Я часто мечтаю о будущем.
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие.
7. Знать, как решать проблемы, важнее, чем понимать причины этих решений.
8. Мне трудно находить правильные слова для выражения моих чувств.
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.
12. Я способен с легкостью описать свои чувства.
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.
14. Когда я расстроен, то не знаю, печален ли я, испуган или зол.
15. Я часто даю волю воображению.
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле.
18. Я редко мечтаю.

19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри.
26. Я часто не знаю, почему я сержусь.

Сумма баллов, полученная в результате сложения по всем пунктам, есть итоговый показатель "алекситимичности". Результаты могут распределиться в интервале от 26 до 130 баллов.

Нормы теста:

«Алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше.
«Неалекситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже.
Оказавшиеся в интервале от 63 до 73 баллов относятся к группе риска.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Тест на ситуативную тревожность

(Ч. Д. Спилбергера, адаптация Ю. Л. Ханина)

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Тестовый материал (вопросы):

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен
15. Я не чувствую скованности, напряжения
16. Я доволен
17. Я озабочен
18. Я слишком возбужден и мне не по себе
19. Мне радостно
20. Мне приятно

Нормы теста:

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности.

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Опросник когнитивных ошибок (Е.С. Иванова и соавт.)

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (совершенно не согласен, иногда (редко) согласен, время от времени согласен, полностью согласен). На каждое утверждение следует давать только один ответ.

0 баллов – совершенно не согласен,

1 балл – иногда (редко) согласен,

2 балла – время от времени согласен,

3 балла – полностью согласен.

Тестовый материал (утверждения):

1. Родители ведут себя так, будто знают обо мне все;
2. Когда я вижу, что человеку плохо, то должен выяснить, в чем дело;
3. При разговоре у меня возникает ощущение дежавю;
4. Мне надо долго вникать в суть проблемы, чтобы принять правильное решение;
5. В моей внешности есть определенные детали, на которые все обращают внимание;
6. После неудачного выступления, я думаю, что все запомнят мою неудачу;
7. Проблемы трудно решаются в одиночку;
8. Я думаю, что многие меня не любят из-за моего внешнего вида и/или манеры поведения;
9. Если человек неправильно расставляет ударения, с ним явно что-то не так;
10. Мне встречаются люди, в которых нет ничего хорошего;
11. Пока не закончил с элементами одного дела, нельзя браться за другое;
12. Я не боюсь крайних оценок, если считаю, что прав;
13. Бывает, что я понимаю, что смотрю в никуда, но не могу сказать, сколько длилось такое состояние;

14. На основе утренних происшествий я могу сказать, как пройдёт день;
15. Я могу определить, как сложится судьба того или иного моего знакомого;
16. Часто по случайным событиям я могу угадать, как пройдёт следующая неделя;
17. Люди, которые мало времени уделяют учебе – безответственные;
18. Когда я смотрю фильм, то могу предугадать, чем он закончится;
19. Дети должны во всем слушать взрослых;
20. Все мужчины/женщины в принципе одинаковы;
21. Мне кажется, что я читаю мысли других людей;
22. Все блондинки глупые;
23. Случалось такое, что человек оказывался совершенно другим, чем представлялся до знакомства;
24. Если однажды со мной случилась какая-то негативная ситуация, то впоследствии я буду бояться ее худшего повторения
25. Услышав в разговоре свое имя, я весь день думаю об этом;
26. Я не могу справиться с проблемой, которая возникла впервые, потому что у меня нет опыта ее решения;
27. Когда я не могу справиться с заданием, у меня опускаются руки;
28. Компромисс в конфликтной ситуации – только для безвольных людей;
29. Только трусливые люди четко следуют всем правилам и законам;
30. Проснувшись утром я без труда могу описать как пройдет мой день;
31. Я не смогу удачно продолжать речь перед аудиторией, если запнусь на полуслове;
32. По положению тела собеседника я понимаю его настроение;
33. Мне не нравятся люди, которые заикаются;
34. Я легко угадываю, в чём причина недовольства моих друзей;
35. Поговорка «Семь раз отмерь, один раз отрежь» - про меня;
36. Если дело сложное, я или иду до конца или бросаю, даже не начиная его;

37. Очень часто мысли людей написаны у них на лицах;
38. Для меня приятнее рутинное течение жизни, чем неожиданные повороты судьбы;
39. Если в детстве мне не понравилась какая-то еда, то я не ем ее до сих пор;
40. Я считаю глупыми тех, кто не может ответить на мои вопросы;
41. Люди, предавшие однажды, предадут вновь;
42. Со своими проблемами я должен разбираться самостоятельно;
43. Нельзя считать, что все люди одинаковы;
44. Порой я могу заканчивать разговор, фразу, предложение за других людей;
45. Мне легче запоминать людей, если я подмечаю у них яркие стороны;
46. Лучше остаться на работе с меньшей зарплатой, чем искать более высокую, но с риском не найти;
47. Я знаю наперед, что скажут собеседники, в ответ на мои аргументы;
48. Бывает, я заикливаюсь на чем-то одном, что мешает видеть всю картинку в целом;
49. Вызовы судьбы бывают слишком сложны, чтобы сопротивляться им;
50. Если в начале дела произошел какой-то сбой, то все начнет ломаться, откладываться и лететь под откос;
51. Наблюдая мой образ жизни, многие люди мне хотят подражать
52. Бывает, что я обращаюсь к человеку не по имени, а по внешним качествам (внешний вид, личное отношение);
53. Тот, кто позволяет себе один раз обидеть собеседника, не заслуживает прощения;
54. Каждый, кто нарушил закон, снова и снова будет нарушать;
55. Я считаю неправильным усложнять ситуацию;
56. Один раз увидев человека я сразу могу решить - буду с ним общаться или нет;
57. Если я знаю, что прав, то буду до конца отстаивать свою точку зрения.

58. Взрослея, мы должны лучше контролировать свои чувства.
59. Мне кажется, что все обращают на меня внимание, когда я прохожу мимо;
60. Если друг предал или обманул, нужно прекратить с ним всякое общение;
61. Мне кажется, что я всегда в центре внимания;
62. Я должен сам себя обеспечивать, не стесняя родителей;
63. Бывает, у меня возникает чувство, что случится что-то плохое;
64. Не достигая своих целей на 100%, я ощущаю себя ни на что не годным;
65. Я замечал, что если плохо о ком-то думаю, с ним начинают происходить неприятности;
66. По натуре я скорее консерватор;
67. Я могу предсказать какое-либо событие;
68. Если с утра случилось что-то плохое, то весь день насмарку;
69. Мне свойственно по нескольким деталям понимать суть всей ситуации;
70. Я считаю, что взрослый человек всегда думает о последствиях;
71. Обычно родители слишком тревожные;
72. Я могу угадать, что мне подарят на День Рождения;
73. Я точно знаю, что случится со мной в ближайшее время;
74. Мы должны отвечать за тех, кого приручили;
75. Я знаю, что обо мне подумают друзья, если я не приду на вечеринку;
76. Если галстук не затянут, наверняка человек веселился;
77. В шумной аудитории я концентрируюсь на ком-то или чем-то одном;
78. Когда я не улыбаюсь, все думают, что я с кем-то поссорился(-ась);
79. Лучше разбить длинный путь на короткие отрезки;
80. Мое настроение всегда только хорошее или плохое;
81. Я стою на своём мнении, даже если всё вокруг против меня;
82. Люди прислушиваются к моему мнению;
83. В общественном месте необходимо вести себя прилично;

- 84 Принцип «Лучшее – враг хорошего» помогает избежать многих неприятностей;
85. Если резко изменять что-то в жизни, неизбежно случится нечто плохое;
86. Мне не нравятся люди, которые слушают другую музыку;
87. Мне сложно принимать решения, которые создают ощущение дискомфорта;
88. Во время просмотра фильма я обращаю внимание на незначительные вещи и поэтому могу отвлечься.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Исходные данные по исследуемым выборкам

исходный	проис уи	свер хобб	абстракт	преувели	персонал	чб мьши	долженст	предсказ	чтение м	наклон	статус к	рац эи	эмоц эи	инт эи	установк	проника
1	14	12	8	11	9	11	18	11	18	11	15	4	3	3	4	4
2	9	1	6	6	9	5	6	6	7	12	8	2	3	5	6	4
3	11	7	13	11	10	11	20	11	13	13	11	3	5	3	4	1
4	12	11	8	5	6	9	18	11	13	12	12	3	2	0	3	6
5	7	12	7	5	5	12	18	8	12	13	11	1	2	3	5	5
6	21	13	13	12	15	15	22	17	14	22	15	4	4	1	3	4
7	15	17	11	11	15	18	23	13	18	12	13	4	2	3	5	3
8	10	9	9	7	13	10	16	11	9	10	15	4	2	3	2	3
9	8	5	10	2	9	4	14	7	8	10	6	3	1	2	4	3
10	8	1	2	2	6	5	9	5	8	7	4	1	1	4	2	6
11	13	6	3	7	7	5	12	3	10	8	10	5	3	4	4	5
12	10	10	9	7	12	10	18	7	9	13	13	6	6	1	4	3
13	13	13	9	10	11	12	16	11	14	13	8	2	2	3	2	5
14	10	13	11	5	8	7	15	8	8	11	8	2	1	2	2	2
15	9	2	6	5	5	2	11	6	0	7	8	2	2	5	3	6
16	18	12	12	14	18	17	19	17	13	15	14	3	6	3	5	4
17	14	9	7	4	8	9	22	10	19	10	10	2	4	3	3	5
18	13	4	11	4	9	12	24	12	13	14	12	3	5	2	5	4
19	3	5	8	8	3	4	16	2	2	7	10	1	3	1	5	5
20	15	0	12	2	7	5	15	8	16	12	2	5	2	2	4	5
21	13	6	10	7	13	7	16	15	11	11	14	4	1	0	3	6
22	15	5	5	5	9	5	17	3	9	10	17	5	3	1	4	5

студенты	проис уи	свер хобб	абстракт	преувели	персонал	чб мьши	долженст	предсказ	чтение м	наклон	статус к	рац эи	эмоц эи	инт эи	установк	проника
1	9	11	13	13	9	13	21	9	14	15	16	3	5	6	5	3
2	17	13	18	12	14	18	18	12	12	14	11	2	4	2	2	2
3	12	3	3	5	5	6	8	12	11	13	8	2	1	4	2	4
4	12	5	12	0	10	7	12	14	14	15	10	0	0	4	3	5
5	9	4	6	7	4	3	13	4	7	10	6	3	0	1	1	2
6	10	4	10	10	12	9	16	3	6	12	11	3	4	2	3	4
7	12	8	9	7	7	6	17	10	12	11	7	2	3	3	4	4
8	10	2	13	7	10	12	15	9	8	13	7	3	2	5	3	2
9	12	6	9	20	13	11	19	12	15	15	13	4	4	2	3	1
10	11	6	6	7	9	8	14	9	7	8	7	4	0	3	5	4
11	13	13	18	15	11	19	21	11	15	17	17	4	4	3	0	2
12	13	7	13	9	11	10	19	13	19	14	12	4	5	5	4	2
13	11	8	9	5	7	10	16	3	7	10	3	1	0	2	2	2
14	18	7	12	16	10	10	17	9	14	12	13	3	4	4	4	5
15	7	10	11	3	12	5	15	2	7	12	12	5	4	0	3	4
16	9	4	3	6	4	6	13	4	9	11	7	4	3	1	4	4
17	10	6	7	2	6	5	18	5	7	9	8	5	1	1	1	5
18	11	8	8	6	10	8	18	9	17	12	10	4	6	3	4	3
19	11	5	11	9	6	6	9	10	13	12	3	4	2	0	5	5
20	11	8	14	11	11	11	16	8	8	13	11	6	2	5	2	5
21	14	5	7	3	7	10	16	10	9	12	8	4	2	4	2	4
22	8	7	11	3	9	9	8	10	13	12	8	3	2	2	4	5
23	11	12	9	7	8	9	15	11	14	11	11	1	1	2	4	4
24	11	4	8	11	12	10	19	9	15	15	8	2	2	4	5	4
25	9	1	1	0	6	6	17	2	5	6	5	2	1	1	4	3
26	9	5	10	4	10	4	14	7	10	5	11	2	5	6	6	4
27	7	4	8	4	5	5	17	6	7	10	10	3	1	3	3	4
28	10	7	12	9	9	7	17	8	9	10	12	3	4	1	5	4
29	10	6	1	4	4	10	17	11	10	8	9	2	2	1	4	5

Приложение И

Результаты математико-статистического анализа

(U-критерий Манна-Уитни)

№	Наименование шкалы	Критическое значение	Статистическое значение
1	Эмпатия	232	409
2	Рациональный канал эмпатии	232	328
3	Эмоциональный канал эмпатии	232	351,5
4	Интуитивный канал эмпатии	232	292
5	Установки, способствующие или препятствующие эмпатии	232	362,5
6	Проникающая способность в эмпатии	232	407
7	Идентификация	232	379,5
8	ОЭИ	232	406
9	МЭИ	232	442,5
10	ВЭИ	232	388,5
11	ПЭ	232	403,5
12	УЭ	232	396,5
13	МП	232	404
14	МУ	232	389
15	ВП	232	388
16	ВУ	232	368,5
17	ВЭ	232	365
18	Алекситимия	232	248,5
19	Ситуативная тревожность	232	351,5
20	Произвольные умозаключения	232	374
21	Сверхобобщение	232	374,5
22	Абстрагирование	232	284,5
23	Преувеличение-преуменьшение	232	305,5
24	Персонализация	232	337,5
25	Дихотомичное мышление	232	319
26	Долженствование	232	363,5
27	Предсказывание	232	346
28	Чтение мыслей	232	344,5
29	Наклеив ярлыков	232	290,5
30	Эффект статуса- кво	232	395,5