

УДК 159.9.072.43

## *Практическая психология*

# МОДЕЛЬ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИСЫ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Маннанова Е.А., Асланлы В.А.

В статье представлена теоретико-аналитическая модель эмпирического исследования, направленного на изучение уровня эмпатии и рефлексии у студентов-психологов в условиях кризисов учебно-профессиональной деятельности. Актуальность работы обусловлена дефицитом целевых исследований в данной предметной области при одновременной высокой значимости указанных личностных качеств для будущей профессиональной устойчивости. На основе интеграции современных научных данных, в том числе из смежных помогающих профессий (медицина, сестринское дело), показана амбивалентная роль эмпатии и рефлексии: они могут выступать как буфером против академического выгорания и дистресса, так и фактором, требующим целенаправленного развития через специализированные образовательные практики. Модель включает теоретическое обоснование проблемы, анализ эффективных развивающих интервенций и формулировку проверяемых гипотез для последующей эмпирической проверки. В качестве методологической основы применялись теоретический, сравнительно-сопоставительный анализ и метод моделирования. Особое внимание уделено переносу выводов из исследований студентов-медиков, демонстрирующих, что развитые эмоциональные навыки коррелируют с лучшей адаптацией к стрессу, формированием профессиональной идентичности и общим благополучием. Результаты работы имеют практическую значимость для разработки научно обоснованных программ психологического-педагогического сопровождения, интегрированных в процесс профессиональной подготовки психологов и направленных на профилактику дезадаптации и поддержку личностного роста в кризисные периоды обучения.

Ключевые слова: эмпатия, рефлексия, студенты-психологи, кризисы учебно-профессиональной деятельности, модель эмпирического исследования, профессиональное становление

## **A MODEL OF EMPIRICAL RESEARCH ON THE LEVEL OF EMPATHY AND REFLECTION IN PSYCHOLOGY STUDENTS EXPERIENCING ACADEMIC AND PROFESSIONAL CRISES**

**Mannanova E.A., Aslanly V.A.**

The article presents a theoretical and analytical model of empirical research aimed at studying the level of empathy and reflection in psychology students during crises of academic and professional activity. The relevance of the work is determined by the lack of targeted research in this subject area, while the importance of these personal qualities for future professional resilience is high. Based on the integration of modern scientific data, including from related helping professions (medicine, nursing), the ambivalent role of empathy and reflection is shown: they can act both as a buffer against academic burnout and distress, and as a factor that requires targeted development through specialized educational practices. The model includes a theoretical justification of the problem, an analysis of effective developmental interventions, and the formulation of testable hypotheses for subsequent empirical testing. The methodological basis consisted of theoretical, comparative analysis, and modeling methods. Particular attention is paid to the transfer of findings from studies of medical students, which show that developed emotional skills correlate with better stress adaptation, professional identity formation, and overall well-being. The results of the work are of practical importance for the development of scientifically based programs of psychological and pedagogical support integrated into the process of professional training of psychologists and aimed at preventing maladjustment and supporting personal growth during crisis periods of study.

Key words: empathy, reflection, psychology students, academic and professional crises, empirical research model, professional development

## **Введение**

Современный этап развития психологического образования характеризуется не только расширением профессиональных компетенций, но и растущим осознанием критической роли личностных ресурсов будущего специалиста для его устойчивости и эффективности. В

условиях увеличения общественного запроса на квалифицированную психологическую помощь, нормативные документы, такие как Письмо Минобрнауки России, подчеркивают важность организации психологической службы и, косвенно, качества подготовки кадров [1]. Профессиональный стандарт «Психолог в социальной сфере» прямо указывает на необходимость развития эмпатии и рефлексии как ключевых профессионально важных качеств (ПВК). В то же время, период вузовского обучения является этапом интенсивного профессионального становления, часто сопровождаемым нормативными кризисами, связанными с переоценкой выбора, академическими перегрузками и формированием профессиональной идентичности [5].

Актуальность исследования определяется противоречием между высокими требованиями к уровню развития эмпатии и рефлексии у будущих психологов и недостаточной изученностью динамики этих качеств именно в кризисные периоды их учебно-профессиональной деятельности. В то время как исследования по студентам-медикам и другим представителям помогающих профессий активно ведутся и демонстрируют важную связь эмоциональных навыков с благополучием и адаптацией [6, 9, 13], аналогичных комплексных работ, фокусирующихся на студентах-психологах, явно недостает. Например, исследования показывают, что у студентов-медиков эмпатия ассоциируется с меньшим выгоранием [9], эмоциональный интеллект снижает дистресс [13], а рефлексивные практики являются ядром формирования профессиональной идентичности [11]. Однако прямая экстраполяция этих данных на психологическое образование требует осторожности и эмпирической проверки.

Таким образом, возникает проблема, связанная с отсутствием целостной модели, позволяющей изучать эмпатию [3, 10] и рефлексию [4] как динамические личностные ресурсы, взаимодействующие со стрессогенным контекстом академических кризисов. Данная статья призвана заполнить этот концептуальный пробел. Ее цель заключается в разработке и теоретическом обосновании модели эмпирического исследования, направленного на изучение уровня и взаимосвязи эмпатии и рефлексии у студентов-психологов, переживающих кризисы учебно-профессиональной деятельности. Достижение данной цели позволит заложить основу для создания научно обоснованных программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие личностного потенциала будущих психологов в кризисные периоды.

## **Материалы и методы исследования**

Данная статья представляет собой теоретико-аналитическое исследование, целью которого является разработка и обоснование модели эмпирического изучения эмпатии и рефлексии у студентов-психологов в кризисных условиях. В качестве материала выступил комплекс научных источников, включающий:

1. Фундаментальные и современные работы по психологии эмпатии и рефлексии [3, 4, 10].
2. Исследования кризисов профессионального становления в период обучения [5].
3. Актуальные эмпирические исследования (в основном за последние 5 лет), посвященные взаимосвязи эмоционального интеллекта, эмпатии, рефлексии с академическим стрессом, выгоранием и благополучием у студентов помогающих профессий (медицина, сестринское дело) [6, 9, 11, 12, 13].
4. Анализ эффективности образовательных программ, направленных на развитие эмоциональных и рефлексивных навыков [7, 8].

Основные методы исследования:

- Теоретический анализ для систематизации знаний о природе эмпатии и рефлексии как профессионально важных качеств психолога.
- Сравнительно-сопоставительный анализ для переноса и адаптации выводов из исследований в смежных профессиональных областях (медицина) к специальному контексту психологического образования.
- Метод моделирования для конструирования логической структуры будущего эмпирического исследования, включая постановку проблемы, выдвижение гипотез, выбор методологического инструментария и планирование этапов работы.

## **Результаты исследования**

Проведенный теоретико-аналитический обзор позволил сформулировать ряд ключевых положений, которые составляют основу предлагаемой модели эмпирического исследования и задают направление для проверяемых гипотез.

Во-первых, анализ доступных научных баз данных подтвердил дефицит целевых исследований, посвященных исключительно студентам-психологам. Конкретных эмпирических работ, изучающих взаимосвязь и динамику эмпатии и рефлексии именно в контексте учебно-профессиональных кризисов у данной категории обучающихся, выявить не удалось. Этот факт подчеркивает новизну и оригинальность планируемого изыскания, направленного на заполнение существующего пробела.

Во-вторых, данные, полученные в смежных областях помогающих профессий (прежде всего, в медицинском образовании), предоставляют ценную аналогию и прочную основу для построения гипотез. Интеграция этих результатов позволяет выделить несколько устойчивых закономерностей. Так, у студентов-медиков более высокий уровень эмпатии устойчиво ассоциируется с меньшим риском эмоционального выгорания и большей четкостью профессиональной идентичности [9, 11]. Эмоциональный интеллект, составной частью которого является эмпатическая способность, выступает значимым фактором, прямо

снижающим уровень выгорания и, опосредованно, психологического дистресса в условиях интенсивного академического стресса [13]. Более того, развитый эмоциональный интеллект коррелирует с общей академической устойчивостью, использованием эффективных копинг-стратегий и более высоким субъективным благополучием [6, 12, 14]. Особую роль в процессе адаптации играет рефлексия: рефлексивные практики, такие как анализ сложных случаев и ведение дневников, описываются как центральный элемент формирования профессиональной «Я-концепции» и поддержания психологического здоровья [11].

В-третьих, обзор эффективных образовательных интервенций свидетельствует о возможности целенаправленного развития данных качеств. Систематические обзоры показывают, что специальные программы, включающие тренинг коммуникативных навыков, рефлексивные письменные упражнения и элементы осознанности, в большинстве случаев приводят к значимому повышению уровня эмпатии и сострадания у студентов [7]. Примечательно, что даже краткосрочные вмешательства, например, основанные на принципах стоицизма с акцентом на «негативную визуализацию» и саморефлексию, демонстрируют результативность в увеличении как личностной устойчивости, так и эмпатии [8].

На основании синтеза этих данных были выдвинуты следующие гипотезы для будущего эмпирического исследования на выборке студентов-психологов:

1. Н1: Студенты-психологи с более высоким исходным уровнем эмпатии и общей рефлексивности будут демонстрировать статистически значимо меньшую выраженность симптомов академического выгорания и эмоционального истощения в периоды, идентифицируемые как кризисные.
2. Н2: Переживание кризиса учебно-профессиональной деятельности будет сопровождаться специфическими изменениями в структуре эмпатии (например, относительным ростом рационального компонента при возможном временном снижении эмоционального канала) и значимым повышением уровня ретроспективной и системной рефлексии как механизмов смыслообразования и переосмысления опыта.
3. Н3: Между уровнем развития рефлексивных способностей (особенно самоанализа и регуляции) и способностью сохранять стабильный, неистощающий уровень эмпатии в условиях длительного эмоционального напряжения, вызванного кризисом, будет обнаружена положительная корреляционная связь.

## **Обсуждение и заключение**

Разработанная теоретико-аналитическая модель позволяет перейти от констатации важности эмпатии и рефлексии к научно обоснованному планированию их эмпирического изучения в специфическом контексте кризисов учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов. Интеграция данных из исследований смежных помогающих профессий не только

заполняет текущий информационный пробел, но и предоставляет богатый материал для формулирования проверяемых гипотез.

Таким образом, основными выводами можно считать следующие положения.

Несмотря на очевидную теоретическую значимость, проблема взаимосвязи уровня эмпатии и рефлексии с переживанием учебно-профессиональных кризисов у студентов-психологов остается эмпирически неразработанной.

Данные, полученные на студентах-медиках, убедительно свидетельствуют о том, что эмпатия и рефлексия (часто в структуре эмоционального интеллекта) выступают важными факторами академической устойчивости, благополучия и профилактики выгорания, что с высокой долей вероятности может быть экстраполировано и на психологическое образование.

Существующие эффективные практики развития этих качеств (рефлексивное письмо, коммуникативные тренинги, специализированные краткие программы) указывают на практическую возможность целенаправленного психолого-педагогического вмешательства.

Практическая значимость модели заключается в том, что она задает четкий методологический каркас для будущего исследования. Следующим шагом должна стать эмпирическая проверка выдвинутых гипотез на российской выборке студентов-психологов с использованием адаптированного диагностического инструментария (методики В.В. Бойко, А.В. Карпова, опросники кризисных состояний). Полученные результаты позволят разработать адресные программы развития эмоционально-рефлексивной компетентности, интегрированные в образовательный процесс, что в конечном итоге будет способствовать не только повышению качества профессиональной подготовки, но и сохранению психического здоровья будущих специалистов-психологов.

## **Список использованных источников**

1. О психологической службе образования в Российской Федерации: Письмо Минобрнауки России от 02.03.2016 N 07-871 URL: [https://sh8-taxtar07.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/userfiles/Pismo\\_Minobrnauki\\_Rossii\\_ot\\_02.03.2016\\_07-871.pdf](https://sh8-taxtar07.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Pismo_Minobrnauki_Rossii_ot_02.03.2016_07-871.pdf) (дата обращения: 20.04.2025).
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. - М.: Информ. -изд. дом "Филинъ", 1996. - 469 с.
3. Карягина, Т. Д. Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий / Т. Д. Карягина, С. Ю. Рошина // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 2. – С. 30-42. – DOI 10.17759/jmfp.2023120203

4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2004. - 421 с.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития: учебник для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 234 с.
6. Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
7. Menezes, P., Guraya, S., & Guraya, S. (2021). A Systematic Review of Educational Interventions and Their Impact on Empathy and Compassion of Undergraduate Medical Students. *Frontiers in Medicine*, 8. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.758377>
8. Brown, M., MacLellan, A., Laughey, W., Omer, U., Himmi, G., Lebon, T., & Finn, G. (2022). Can stoic training develop medical student empathy and resilience? A mixed-methods study. *BMC Medical Education*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03391-x>
9. Sattar, K., Yusoff, M., Arifin, W., Yasin, M., & Nor, M. (2023). A scoping review on the relationship between mental wellbeing and medical professionalism. *Medical Education Online*, 28. <https://doi.org/10.1080/10872981.2023.2165892>
10. Davis, M.H. Empathy: A Social Psychological Approach. New York: Routledge, 2018. 298 p.
11. Lönn, A., Weurlander, M., Seeberger, A., Hult, H., Thornberg, R., & Wernerson, A. (2023). The impact of emotionally challenging situations on medical students' professional identity formation. *Advances in Health Sciences Education*, 28, 1557-1578. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10229-8>
12. Stockinger, K., Rinas, R., & Daumiller, M. (2021). Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. *Learning and Individual Differences*, 90, 102046. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102046>
13. Yusoff, M., Hadie, S., & Yasin, M. (2021). The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>
14. Ye, S., Lin, X., Jenatabadi, H., Samsudin, N., Ke, C., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
15. Estrada, M., Monferrer, D., Rodriguez, A., & Moliner, M. (2021). Does Emotional Intelligence Influence Academic Performance? The Role of Compassion and Engagement in

16. Dugue, M., Sirost, O., & Dosseville, F. (2021). A literature review of emotional intelligence and nursing education. *Nurse education in practice*, 54, 103124. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103124>
- 

**Маннанова Елена Анатольевна**, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация e-mail: [mannanovaea@mail.ru](mailto:mannanovaea@mail.ru), тел. +7 909-839-22-27

**Асланлы Вюсала Асиф кызы**, магистрант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [aslanlyva2024@std.mininuniver.ru](mailto:aslanlyva2024@std.mininuniver.ru)

---

**Mannanova Elena Anatolyevna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology NSPU named after. K.Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [mannanovaea@mail.ru](mailto:mannanovaea@mail.ru), tel.+7 909-839-22-27

**Aslanly Vusala Atif kyzzy**, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [aslanlyva2024@std.mininuniver.ru](mailto:aslanlyva2024@std.mininuniver.ru)

---

**Практическая психология**

**7 стр.**