

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

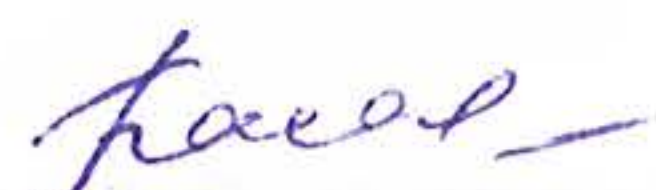
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления

ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ
РАЗВИТИЯ

тема

Руководитель



подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

Л.П. Соломенникова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления

ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ
РАЗВИТИЯ

тема

Работа защищена « 18 » июня 20 16 г. с оценкой « хорошо »

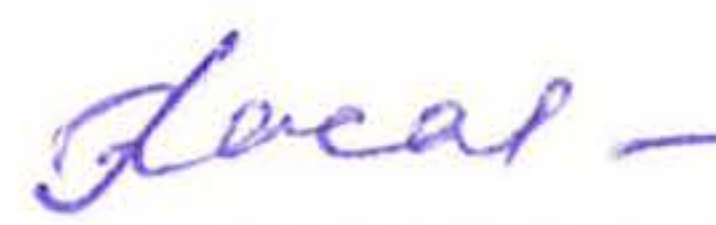
Председатель ГЭК


подпись

И.О. Логинова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись

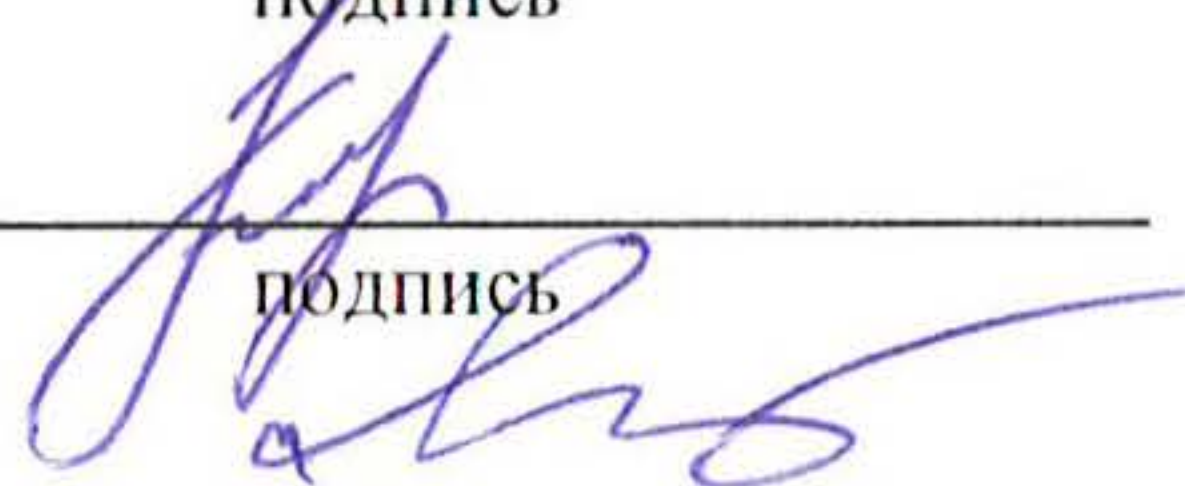
Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия


подпись

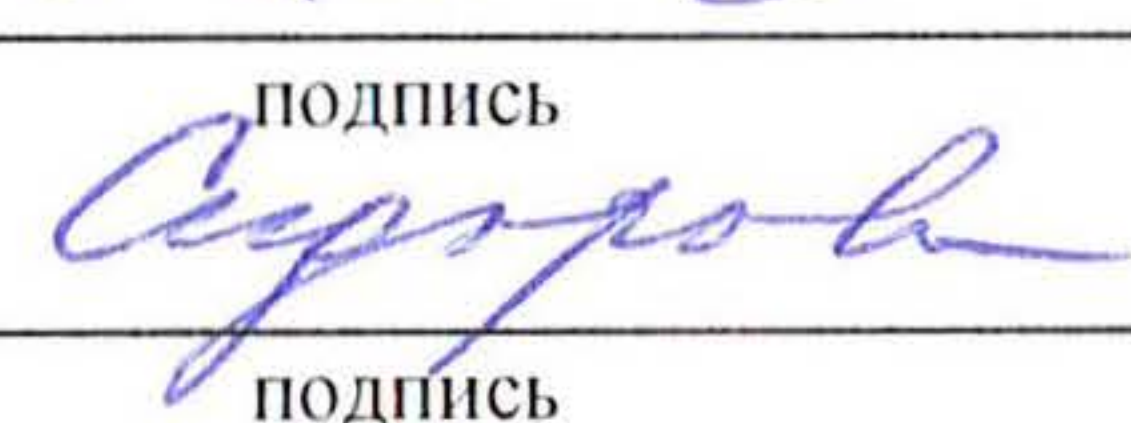
Л.И. Ермушева

инициалы, фамилия


подпись

Н.П. Кириченко

инициалы, фамилия


подпись

С.В. Митросенко

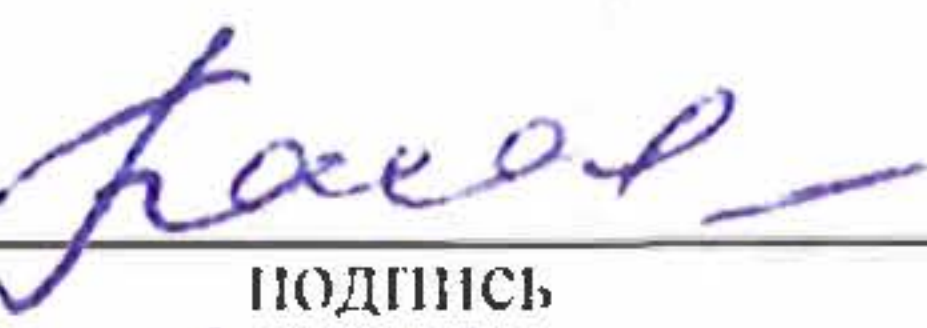
инициалы, фамилия


подпись

Е.Н. Сидорова

инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

Л.П. Соломенникова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Особенности эмпатии подростков и возможности ее развития» содержит 51 страница текстового документа, 45 использованных источников, 2 таблицы и приложения.

ЭМПАТИЯ, ПОДРОСТКИ, ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ ПОДРОСТКОВ, РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ.

В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого человека.

Широкий интерес к изучению проблемы эмпатии, и в частности эмпатии подростков, неугасающий в течение многих десятилетий продиктован огромной важностью этого механизма в развитии личности и нравственных чувств человека, общении. Развитие эмпатии особенно важно в период подростничества, когда интенсивно развиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, новые взгляды на жизнь и на отношения между людьми.

Цель нашего исследования: изучение особенностей эмпатии подростков и ее развития.

Обобщая результаты исследования особенностей эмпатии подростков, мы пришли к выводу, что у 18 % подростков имеется низкий уровень эмпатии.

С целью развития эмпатии у подростков, нами были разработаны рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические аспекты изучения особенностей эмпатии подростков и возможностей ее развития	8
1.1 Понятие эмпатии в психологии и ее особенности в подростковом возрасте.....	8
1.2 Возможности развития эмпатии в подростковом возрасте.....	18
2 Экспериментальное изучение особенностей эмпатии подростков и возможностей ее развития	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов	26
2.2 Рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте	35
Заключение	44
Список использованных источников	47
Приложение А	52

ВВЕДЕНИЕ

В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. При этом эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия.

Широкий интерес к изучению проблемы эмпатии, и в частности эмпатии подростков, неугасающий в течение многих десятилетий продиктован огромной важностью этого механизма в развитии личности и нравственных чувств человека, общении. Развитие эмпатии особенно важно в период подростничества, когда интенсивно развиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, новые взгляды на жизнь и на отношения между людьми. Противоречие в том, что подростковый возраст является сензитивным для формирования эмпатии, однако, для подростков характерна и эмоциональная неустойчивость, что осложняет результативность данного процесса.

В связи с актуальностью проблемы цель нашего исследования – изучение особенностей эмпатии подростков и ее развития.

Объектом исследования выступает психологический феномен эмпатии.

Предмет исследования – особенности эмпатии подростков и возможности ее развития.

Гипотеза: мы предполагаем, что в подростковом возрасте уровень развития эмпатии неоднороден: от очень высокого до низкого.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу, определив особенности эмпатии подростков и возможности ее развития.

2. Охарактеризовать возможности развития эмпатии в подростковом возрасте.
3. Провести диагностическое исследование для выявления уровня эмпатии в подростковом возрасте.
4. Составить рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования особенностей эмпатии подростков и возможностей ее развития.

2. Эмпирические методы: тестирование («Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна и «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова);

3. Методы качественной и количественной обработки полученных результатов.

Методологической основой исследования являются научные подходы отечественных и зарубежных ученых к пониманию эмпатии (Меграбян А., Юсупов И.М. и др.); труды отечественных авторов по проблеме изучения эмпатии в подростковом возрасте (Голикова Ю.В., Пономарева М.А. и др.); представления о возможностях развития эмпатии (Кырова М.А., Кувалдина Е.А. и др.).

Экспериментальная база исследования предоставлена МБОУ «СОШ № 6 г. Лесосибирска» Красноярского края и МБОУ «Ярцевская СОШ № 12» с. Ярцево Красноярского края. В исследовании участвовали 50 человек в возрасте 13-14 лет.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- 1 этап (сентябрь – декабрь 2015 г.) - анализ литературы по проблеме исследования; формирование концепции предстоящего исследования;

- 2 этап (февраль – март 2016 г.) - составление программы экспериментального исследования, подбор диагностического материала; проведение диагностического обследования;

3 этап (апрель – май 2016 г.) – составление рекомендаций для школьных психологов по развитию эмпатии подростков.

Результаты исследования были представлены на конференциях и конкурсах разного уровня: Международной конференции «Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования» (Барнаул, 2015); IX Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы развития современной науки» (Махачкала, 2015); Международной научно-практической конференции «Молодежь Сибири – науке России» (Красноярск, 2016); Внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2016). По теме выпускной квалификационной работы опубликовано 3 статьи.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что ее материалы могут быть использованы педагогами и школьными психологами в их профессиональной деятельности, студентами при подготовке к семинарским занятиям, а также написании докладов или рефератов по схожей тематике.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 45 наименований, и приложений. В работе содержатся 2 таблицы. Общий объем работы составляет 51 страницу.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМПАТИИ ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕЕ РАЗВИТИЯ

1.1 Понятие эмпатии в психологии и ее особенности в подростковом возрасте

Эмпатия – целостный феномен, связующий между собой сознательную и подсознательную инстанции психики, цель которого – «проникновение» во внутренний мир другого человека или антропоморфизированного объекта [36].

Понятиями-предшественниками эмпатии являются «вчувствование» Т. Липпса (Einführung – буквально «вчувствование») и «сопереживание» В. Дильтея (Nacherleben – буквально «к переживанию», Hineinversetzen – буквально «занять место другого»). Оба понятия возникают в ходе решения так называемой проблемы «чужого сознания», задач обоснования специфических методов познания – «нерациональных», «одушевляющих», не объективирующих, а «субъективирующих» человека, причем как познаваемого, так и познающего [5].

Т. Липпс, давая теоретическое обоснование эмпатии представлял его содержание как объективирование меня в отличном от меня предмете, независимо от того, заслуживает ли объективированное название чувства или нет. Липпс утверждал, что даже выражение скуки или радости на лице, есть не что иное, как проекция психического переживания наблюдателя.

В. Вундт приравнивал эмпатию к простым процессам ассимиляции: «эмпатия есть своего рода процесс восприятия, различающийся тем, что некое существенное психическое содержание вкладывается при поддержке ощущений в объект, и объект тем самым интроецируется, это содержание благодаря собственной приспособленности к субъекту, ассимилирует объект с субъектом и до подобной степени связывает его с субъектом, что субъект, так сказать, чувствует себя в объекте» [4].

Как считают зарубежные авторы Э. Штайн и Э. Гуссерль, эмпатия - это «переживание опыта другого сознания и условие феноменологического обоснования онтологии другого» [35].

К. Роджерс определял эмпатию как метод существования с иным человеком... Это означает войти во внутренний мир другого и быть в нем как в собственном жилище. Это означает быть сензитивным к переменам чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это значит временное размещение жизни другого человека, продвижение в ней осторожно, деликатно, без суждения о том, что другой едва ли осознает [24].

К.Г. Юнг видел сущность эмпатии в проекции субъективных содержаний. По его мнению, сущность эмпатии состоит в проекции субъективных содержаний, то есть предшествующий ему бессознательный акт должен иметь противоположный характер, а именно погашение действительности объекта. Этот объект до известной степени опустошается, самодеятельностью и тем самым приспособливается к восприятию субъективных содержаний эмпатирующего. Юнг видел в эмпатии механизм экстровеерсии, приспособления и защиты [25].

М. Хоффман, Н. Айзенберг и др. оценивают эмпатию как момент мотивации морального поведения и альтруизма у детей и взрослых: «аффективный ответ, более сообразный ситуации другого человека, чем собственной» (Хоффман М.); «чувства, направленные на другого, конгруэнтные его воспринимаемому состоянию» (Батсон Ч.Д.); «аффективный ответ, проистекающий из восприятия или же оценки чувственного состояния другого человека и подобный тому, что данный человек проверяет или предполагает, собственно что испытывает» (Айзенберг Н.); «способность чувственно откликаться на переживания других людей» [16].

В них, для начала, бывает замечена черта эмпатии как чувства, ощущения или, по крайней мере, аффективного проявления. Во-вторых, речь идет о реакции, ответе на положение состояния другого человека. Разделенные чувства, образующиеся в ответ на восприятие чувств и эмоций другого, или в ответ на представление о том, что он испытывает, в англоязычной традиции

временами именуют викарными (замещающими). Их временами еще именуют параллельными – то есть это прямое сопереживание, чувствование тех же чувств, собственно что и у другого. Кроме них выделяются реактивные – отличающиеся от чувств объекта: это и сочувствие, жалость, и внимание, и даже «эмпатическая злость» (Дэвис М. и др.) в ответ на наблюдаемую несправедливость, безжалостность и т.д. Реактивные чувства кое-какие авторы считают итогом параллельных и включают в эмпатию (Айзенберг Н. и др.), некоторые же настоящей эмпатией считают лишь только реактивные чувства (Батсон Ч.Д. и др.).

К. Кларк определяет эмпатию как уникальную дееспособность человека испытывать переживания, волнение, потребности, стремления, разочарования, печали, веселья, тревоги или же голод других людей, как будто они были его личными. Фр. Де Вааль определяет эмпатию как способность пребывать под воздействием эмоционального состояния другого и делить его, расценивать предпосылки такого состояния другого человека и идентифицироваться с другим, принимая его точку зрения.

Дж. Майер и П. Саловой обрисовывают эмпатию как способность отождествления эмоций других людей, произведений искусств и так далее; способность отличать между точным и неточным, или же добросовестным и неблагоприятным выражением чувств. Данное определение, по нашему мнению, любопытно тем, что включает в эмпатию осознание точности и честности выражаемых чувств, что указывает на более глубокий уровень интерпретации эмоций другого человека, нежели просто оценка оснований данных впечатлений.

Американский специалист по психологии Уильям Икес, позиционирует эмпатию как способность делать вывод сравнительно содержаниям мыслей и чувств другого человека. Тут мы просматриваем осознание эмпатии как изначально когнитивного феномена.

Ж. Десети определяет эмпатию, как способность испытать и понять то, какие чувства испытывают другие люди, не идентифицируясь с ними.

М. Дэвис оценивает эмпатию, в широком значении, как реакцию одного человека на видимые переживания и волнения другого.

С точки зрения М. Хоффмана, эмпатия – это эмоциональный ответ, больше сообразный истории другого, чем собственной личности [44].

Американский общественный специалист социальной психологии Д. Бейтсон, проанализировав всевозможные расклады к осознанию эмпатии, выделил восемь ее определений, а именно, восемь связанных между собой, но различных друг от друга феноменов, которые относят к эмпатии:

- 1) познание внутреннего состояния другого человека, включая мысли и чувства;
- 2) проявление реакции нервной системы, подобна той, которая имеется у другого человека, или принятие его позы;
- 3) чувствование того же, что и другой человек;
- 4) интуитивное постижение или же проецирование себя в историю другого;
- 5) фантазия того, как другой думает или чувствует;
- 6) представление себя на месте другого;
- 7) сочувствование при наблюдении страданий другого человека;
- 8) сострадание тому, кто испытывает страдание.

Проанализировав данные определения эмпатии различных зарубежных авторов, можно обнаружить такую тенденцию осознания эмпатии, как личностного свойства или общей способности. В то же время рядом научных работников эмпатия трактуется как ситуационное когнитивно-аффективное состояние человека.

По мнению отечественных авторов (Василюк Ф.Е., Гаврилова Т.П., Юсупов И.М. и др.), эмпатия – личностное свойство, которое содержит социальную природу и как любое социально обусловленное свойство поддается целенаправленному формированию.

В работах Ю.А. Менджерицкой, эмпатия ориентируется как социально-психологическое свойство личности, состоящее из ряда способностей:

1. Способность к эмоциональному отклику;
2. Способность к осознанию и распознаванию эмоциональных состояний другого;
3. Способность, соответствующая трем компонентам структуры эмпатии: эмоциональному, когнитивному и поведенческому [30].

Согласно проведенным исследованиям Т.И. Пашуковой, эмпатию можно рассматривать как эмоциональное соучастие в переживаниях других людей, собственно что обуславливается комплексом эмоционально-психологических свойств личности и имеет место быть в процессе межличностного взаимодействия в облике сострадания и переживания [21].

Под эмпатией К.К. Платонов осознает «способность воспринимать переживания другой личности и сопереживать ей в процессе межличностных отношений» [23: 15].

А.П. Сопиков дает такое определение эмпатии – процесс моделирования субъектом воспринимающего объекта, в котором имеет возможность быть ведущей либо эмоциональная, либо поведенческая, либо когнитивная сторона [10: 169].

Л.П. Стрелкова отмечает, что эмпатия – однонаправленный трудный процесс (от сопереживания к содействию), в котором любое из звеньев содержит собственную конкретную функцию и по-всякому принимает участие в совместной эмоциональной регуляции поведения.

А.А. Бодалев рассматривает эмпатию в одном ряду с другими социально-психологическими механизмами (децентрацией, рефлексией, идентификацией) и считает, что эмпатия, аккумулируя в себе способность человека переживать те же чувства, которые испытывает другая личность, является выражением психологического принятия последней данным человеком [13].

С.А. Тарновский связывает эмпатию с адекватным осознанием, эмоциональным откликом и содействием переживаниям партнера [15].

Х. Блер осознает эмпатию натуральной и желательной основой нравственного поведения человека, устраняющей неприятные эмоции,

связанные с потребностью выполнения морального долга перед социумом. Мнением о том, что сочувствие не имеет возможности быть свойственной всем людям, держался К. Каутский. Это свойство, по его мнению, в большей степени характерно девушкам и молодым людям. По мнению С. Л. Франка, данное явление относится в большей степени к когнитивной, чем эмоциональной стороне психики. Не считая этого, им были выделены два уровня «вчувствования»:

- 1) в форме эмоционального симпатического переживания;
- 2) в высшей форме «прочувствования чужого» [17].

Все большее количество подходов к определению эмпатии, имеющих место быть в философских, психологических, психотерапевтических источниках, имеет возможность быть разделено на три основные типа. Т.Д. Карягина обозначает их как «гносеологический», «этический» и «интегративный» типы подходов. Под гносеологическим подходом она имеет в виду фокусирование на значении эмпатии как способе познания, понимания другого человека. Под этическим – на значении эмпатии для общения, как реакции на чувства, разделение чувств другого человека. Она именует его этическим, так как изначально и в современных передовых исследовательских работах он связывается с моральным развитием, условиями «общежития» людей, мотивацией помощи и альтруизма. Интегративный подход рассматривает гносеологический и этический оттенки смысла.

Теоретический анализ проблемы эмпатии в современной психологии позволяет утверждать, что существуют различные подходы к определению понятия «эмпатия» [6]:

1. Эмоциональный процесс, переживание аффективного состояния другого человека в ответ на его эмоциональное поведение (Гаврилова Т.П. и др.);
2. Когнитивный процесс, понимание, осмысление внутренней жизни другого, способность принять роль, перспективу, позицию другого (Сопиков А.П. и др.);

3. Сложный аффективно-когнитивный процесс (Бодалев А.А. и др.);
4. Системное образование, которое включает в себя взаимодействие аффективного, когнитивного и конативного компонентов эмпатии (Бойко В.В. и др.).

В современной отечественной психологии эмпатия рассматривается по следующим направлениям: определение высококачественной природы эмпатии (Гаврилова Т.П., Гиппенрейтер Ю.Б. и др.); исследование связи структурных данных эмпатии с различными психическими процессами и психологическими особенностями личности (Выговская Л.П., Юсупов И.М. и др.); изучение процессуального характера эмпатии (Ковалев А.Г., Стрелкова Л.П. и др.).

Отечественные специалисты по психологии разносторонне выделяют определение содержания понятия эмпатии, определяя ее либо как способность, либо как процесс, либо как положение, связывая ее с разными психическими процессами и особенностями личности. По данной причине в работах многих исследователей эмпатия трактуется под терминами социальная сензитивность, доброжелательность, отзывчивость, эмоциональная идентификация, гуманные отношения, сопереживание, сочувствие [31].

Подростковый возраст считается критическим в становлении личности, не составляет исключения и парадокс эмпатии как психологического личностного образования: достигнув явно выраженного уровня в подростковом периоде, она инициирует общественное поведение в дальнейшей жизни [28].

В пубертатном возрасте значительное место занимает потребность в дружбе, которая подразумевает значимость к полному осознанию и принятию другого человека, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее чего и со значимыми взрослыми.

Наравне с этим, эмпатия, во многих исследованиях, описывается как условие, нуждающееся для благополучного межличностного взаимодействия с другими людьми. Большое внимание к исследованию проблем эмпатии, а именно эмпатии в подростковом возрасте, неослабевающий на протяжении многих лет, определен значимостью данного процесса в развитии личности и

нравственных чувств человека, в общении. Развитие эмпатии особенно важно в период подросткового возраста, когда интенсивно совершенствуются нравственные ценности, жизненные перспективы, новые взгляды на жизнь и на отношения между людьми. Противоречие в том, что подростковый возраст является сензитивным для формирования эмпатии, впрочем, подросткам свойственна и эмоциональная неустойчивость, что осложняет результативность рассматриваемого процесса [12].

В основе развития и становления такого процесса как эмпатия, усвоение нравственных общепризнанных норм лежит направленность подростка на окружающих, обусловленная особенностями общения детей со взрослыми и, прежде всего, с родителями.

В наше время развитие эмпатии, эмпатийности подростков является необходимым условием для предотвращения кризиса человеческих отношений, взаимопонимания, основанных на сочувствии, и сопереживании [14].

Для эмоциональной сферы подростков свойственна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний и в то же время управление своими чувствами. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается долговременнее и устойчивее, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Ведущей деятельностью, в подростковом возрасте, является общение со своими сверстниками. Именно в нем осваиваются нормы социального поведения и морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу, появляются новые интересы [22].

Способность к эмпатии считается почвой для дружбы, которая занимает огромное место в межличностных взаимоотношениях у подростков. Эмпатия разрешает постичь сущность другого человека и понять скрытые движения его души: суть мотивов и смысл поступков, источники его поведения. Важнейшей

специфической чертой межличностных отношений является их эмоциональная основа [1].

Н. Айзенберг считает, что девочки в возрасте от 10 до 12 лет в большей мере проявляют заботу и сострадание к людям, животным, эмпатия у них формируется раньше, чем у мальчиков такого же возраста. Это связано, по ее мнению, с более быстрыми темпами созревания девочек. Мальчики достигают этого уровня ближе к юному возрасту [33].

Именно у подростков начинают впервые раскрываются половые различия в отношении к разным объектам эмпатии. Девочки подросткового возраста проявляют в большей степени сострадания к животным, чем мальчики этого же возраста. Данный факт можно считать итогом более раннего усвоения девочками нравственных норм, а также большей ориентацией девочек на общение и их стремлением иметь признание в межличностных отношениях, в то время как мальчики более ориентированы на предметные достижения.

Похожие различия И.М. Юсупов объясняет особенностями становления личности у девочек, проявляющимися у них в комфортности и поиске общественного поощрения [32].

Проведенные, в данной области, исследования, которые направлены на изучение эмпатии подростков, говорят о глубоких связях между эмпатийностью и нравственным поведением. Нравственные нормы, которые были усвоены на более ранних возрастных этапах развития, начинают выражаться в поступках и суждениях.

В начале подросткового возраста происходят своеобразные сдвиги в развитии личности, которые в последующем определяют принципиальное сходство у подростков новых потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям с взрослыми и товарищами. Это способствует развитию отношений со сверстниками вглубь.

У подростков в это время формируются такие ценности, которые более понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение со взрослыми уже не имеет возможности полностью заменить общения со сверстниками. Понимание

массовой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Не обращая внимание на это, общение подростков часто бывает эгоистичным, а потребность в самовыявлении, раскрытии собственных переживаний содержит больше интереса и внимания к чувствам и переживаниям другого [45].

Эмпатия, как психическое личностное образование, достигнув своей выраженности в период пубертата, считается в последующем катализатором просоциального поведения и альтруизма. В ряде иностранных исследований, затрагивающих подростковый и юношеский возраст, отображен эффект переноса эмпатийных переживаний отрочества на юность, а далее и на зрелый возраст с сохранением эмоционального знака.

М.В. Осорина считает, что «если будучи ребенком и подростком человек имел с родителями эмпатийное взаимопонимание, то в период взрослости эмпатийное реагирование на окружение не вызывает негативных переживаний, и наоборот: кое-кто в течение всей жизни переносит на других людей ненависть к собственным родителям» [43].

По мнению Т.П. Гавриловой, к подростковому возрасту, когда просоциальная мотивация действует на непроизвольном уровне, нравственные принципы и убеждения выступают в качестве побудительного поведения, сочувствие становится все более устойчивым мотивом поведения в пользу другого [7].

С возрастом у подростков общий уровень эмпатии достоверно увеличивается. По большей части это выражается во взаимоотношении с незнакомыми и малознакомыми людьми. В малозначительной степени эмпатия возрастает по отношению к родителям и к героям художественных произведений [40].

Таким образом, первоначальным смыслом, включаемым в понятие «эмпатия», напрямую связанным с этимологией слова, является чувствование в объекты (состояние человека, произведение искусства, объект природы и т.д.) с целью восприятия, познания. Отечественные психологи разносторонне дают

определение содержания понятия эмпатии, определяя ее либо как способность, либо как процесс, либо как состояние, связывая ее с различными психическими процессами и особенностями личности. По данной причине в работах многих исследователей эмпатия трактуется под терминами социальная сензитивность, доброжелательность, чуткость, эмоциональная идентификация, гуманные отношения, сопереживание, сочувствие. Проанализировав данные определения эмпатии разных зарубежных авторов, можно выявить тенденцию понимания эмпатии как личностного свойства или общей способности. В то же время рядом ученых эмпатия трактуется как ситуационное когнитивно-аффективное состояние человека. Развитие эмпатии в подростковом возрасте напрямую связано с развитием личности и нравственных чувств человека. В этом возрасте интенсивно развиваются новые взгляды на жизнь и отношения между людьми, общение со сверстниками и родными. Именно в подростковом возрасте эмпатия достигает выраженности и является в дальнейшем стимулятором его поведения.

1.2 Возможности развития эмпатии в подростковом возрасте

Проблема воспитания чувств в контексте современной ситуации является проблемой дискуссионной и открытой для осмысления. Умение общаться и сочувствовать друг другу отражает состояние эмоциональной культуры человека. Можно избежать многих серьезных проблем нашего переживающего кризис общества, и особенно проблем подросткового возраста – побеги из дома, самоубийства, наркотики, отставание в школе, сексуальные проблемы, – решая вопросы развития эмпатии [19].

Специфика развития и становления эмпатии у подростков выражается в следующем. Центральное социально-психологическое новообразование подросткового возраста – развитие Я-концепции. Подростковый возраст характеризуется И.М. Юсуповым как этап маргинальной социализации. Подросток располагается как бы в промежуточном, пограничном положении

между различными социальными и возрастными группами, собственно что накладывает конкретный след на психику человека и может выражаться в повышенной тревожности, неконтактности в общении, агрессивности, эгоцентричности, а также проявляться в реакциях эмансипации, компенсации, группирования со сверстниками и т.д. Потому в этом возрасте важно обратить внимание на развитие эмпатии и эмпатических способностей в условиях осуществления педагогического процесса. Одним из важных аспектов здесь являются межличностные взаимоотношения. В подростковом и юношеском периодах особенно велика надобность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к абсолютному осознанию и принятию другого, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. Почвой для дружеских отношений в данный возрастной период является способность к эмпатии, которая занимает огромное место в межличностном взаимоотношении и общении между подростками [39].

Развитие эмпатии в подростковом возрасте содержит большое значение, потому что нравственные ценности, новые взгляды на жизнь и отношения с другими людьми, жизненные перспективы активно развиваются.

Подросток располагается в процессе нескончаемого поиска собственного «Я», которое характеризуется неустойчивостью, проявляющейся в сменяющихся друг друга качествах, так активность сменяется слабостью и пассивностью, самоуверенность застенчивостью, эгоизм может переходить в эмпатию и альтруизм, веселое настроение сменяется апатией и т.п. [21].

Развитие эмпатии обосновано социальными влияниями и системой воспитательных воздействий (Рош, Хогэн, Паскаль и др.).

Развитие эмпатии в онтогенезе идет от примитивных форм к высшим формам [26]. По мере становления двигательной активности и развития речи сочувственные проявления у детей становятся все более разнообразными и независимыми от взрослого [36].

Наблюдаются случаи эмоциональной отзывчивости и альтруизма; можно предположить, что данное умение развивается у маленьких детей под

воздействием формирования мотиваций, направленных на другого человека и связанных со стремлением доставить ему пользу [8].

К началу подросткового возраста начинают формироваться убеждения, способствующие коллективистской направленности личности. Для подростков характерно, что сочувствие побуждает их к оказанию помощи.

Специалисты по психологии обращают внимание на разноречивость и неустойчивость эмпатии в подростковом возрасте и в то же время отмечают большую сензитивность отрочества к развитию эмпатии (Кон И.С., Стрелкова Л.П., Холл С. и др.). Усиление проявлений эмпатии утяжеляется тем, что в отношениях с миром у ребенка доминирует категория возможного, а не действительного (Пиаже Ж.). Усложнение внутреннего мира и открытие новых «измерений» в понимании жизни в целом, способствуют активизации воображения, синтезу различных пластов духовной жизни. В дальнейшем динамика эмпатии зависит от совокупности факторов, влияющих на формирование личности в целом, и определяющую роль в этом процессе играет социокультурная ситуация.

Опираясь на структурно-динамическую модель эмпатии Н.Н. Обозова, развитие эмпатии рассматривается как процесс, интегрирующий эмоциональные, познавательные и поведенческие компоненты личности. С позиции этой модели наиболее перспективным представляется использование кинотренинга, как одного из актуальных направлений арт-терапии комплекса консультационно-терапевтических и аналитических техник, затрагивающих личностные, интеллектуальные, эмоциональные, социально-психологические установки личности [20].

Эмпатическая культура подростка воспитывается в деятельности и общении и включает в себя знания об эмпатической культуре, эмпатические качества (эмпатийную наблюдательность, эмпатийное слушание, эмпатийную интуицию, эмпатийное понимание) эмпатийные умения и навыки, проявляющиеся в эмпатийном взаимодействии, содействии и сотрудничестве.

Эмпатическая культура занимает одно из первых мест в структуре личности подростка, она способствует сбалансированности межличностных отношений, делает поведение ребенка более социально обусловленным. Во взаимодействии друг с другом в коллективе подростки нередко сталкиваются с межличностными ситуациями, когда возникает потребность не только в понятийном, но и чувственном взаимопонимании.

Умение выслушать своего собеседника, буквально высказать собственные мысли и чувства по отношению к нему, прочувствовать эмоциональное состояние партнера по общению, проникнуть в мотивы его поведения все это позволяет подростку устанавливать доброжелательные отношения с родными, сверстниками, а так же с любыми другими окружающими их людьми.

Не только специалисты-психологи, но и преподаватели, воспитатели и в том числе родители, должны содействовать развитию эмоциональной сферы ребенка, учить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их.

Знакомство детей с эмоциями и чувствами осуществляется как в ходе всего учебно-воспитательного процесса, так и на специальных занятиях, где дети переживают различные эмоциональные состояния, переносят свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с литературой, живописью, музыкой.

Значение таких занятий состоит в том, что у ребят расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают глубже понимать себя и других, у них чаще возникает эмпатия по отношению к взрослым и детям [18].

В некоторых источниках игра рассматривается, как возможность развития и становления эмпатии, а именно коллективная ролевая игра, которая сама по себе является шкалой социальных нормативов, с условием которых поведение ребенка становится на основе конкретного эмоционального отношения к окружающим или в зависимости от характера ожидаемой реакции. Носителем общепризнанных норм и правил ребенок считает взрослого, однако при определенных условиях в этой роли может выступать, и он сам. При этом его

энергичность в отношении соблюдения общепринятых норм повышается. Игра вынуждает детей по-настоящему переживать те чувства, которые должны испытывать изображаемые персонажи, - симпатию, сочувствие к больным, к детям, уважение к старшим и др. [11].

Деловые игры, организованные в соответствии с оптимальной моделью и признаками качества, так же содействуют развитию эмпатии подростков.

Эмпатийный потенциал, заложенный в деловых играх, позволяет подросткам:

- вжиться в роль, пробраться во внутренний мир персонажа;
- эффективно подкреплять и стимулировать эмпатические качества личности;
- осваивать эмпатический способ общения, сорадоваться успеху другого игрока;
- проявить себя с лучшей стороны, привести группу к удаче, изменить течение игры, найти такую альтернативу, которая позволяет получить подходящий результат.

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

Тренинг, направленный на развитие эмпатических способностей должен быть личностным тренингом, включающим в себя способы, помогающие осмыслить себя, специфику личностной эмоционально-нравственной сферы, развить способность понимать чувства, мысли и поведение другого человека.

Данный тренинг будет способствовать совершенствованию важных профессиональных качеств педагога, значимых для выстраивания грамотных взаимоотношений с обучающимися и установлению эмоциональных контактов с ними [43].

Исследования в области кинематографа (Кракауэр З., Лоусон Д., Розенталь А., Фрелонов Л. и др.) позволяют включить в арт-терапевтическую практику элементы кинодраматургии и обосновать возможность использования средств кинематографической выразительности в психотренинге развития эмпатии [2].

Развитию эмпатии в процессе кинотренинга содействует консолидация эмпатического процесса и личностных установок, ценностей и смыслов, определяющих внутренний мир личности, ее ощущения и переживания. Влияние содержания кинотренинга на эмоционально-волевую сферу личности дополняется фасилитацией социально обусловленных, групповых и культурных тенденций. Участниками кинотренинга усваиваются эмпатийные установки (в том числе механизмы проекции, когнитивные структуры, комплексы эмоционального опыта, акту - анализируемые эмпатийной рефлексией) рассматриваемые как мотивационно-регулирующие компоненты, определяющие реальное поведение личности.

Кинотренинг формирует внешние способы выражения эмпатии, необходимые для успешного коммуникативного взаимодействия, социализации и профессионализации:

- точная передача собственных эмоциональных переживаний и чувств (конгруэнтная эмпатия);
- регуляция степени проявления и характера эмпатических реакций (подавление эмпатии, сверхэмпатия, псевдоэмпатия и т.д.);
- процессуальное оформление внешней реализации эмпатии.

Процедура кинотренинга развивает базовый функциональный механизм эмпатии (по определению А.П. Сопикова), так как просмотр кинофильма – это метод аналогового моделирования субъектом эмпатируемого объекта, персонажа, ситуации, игровой действительности. Получаемый в ходе кинотренинга опыт имеет возможность рассматриваться как тренировка, формирование опыта эмоционального реагирования, создание модели эмпатийного поведения. Формирование отношения к сюжету фильма и его

героям сопровождается специфичными для эмпатии механизмами – проекция-интроекция, идентификация [3].

Рассмотрев всевозможные программы, мы пришли к обобщению, что эмпатийный процесс интенсифицируется в более знакомой для подростка обстановке, которая «воздействует на чувства и разум ребенка, развивает его восприимчивость, эмоциональность, сознание и самосознание, формирует мировоззрение» [9].

Исходя из этого подхода, можно полагать, что развитие эмпатии вполне возможно через формирование и становление таких социально необходимых качеств, как сострадание, сочувствие, сопереживание. Отсюда можно предположить, что действенным средством формирования такого эмоционально-нравственного поведения может стать художественная литература.

Так же развитие эмпатии в подростковом возрасте возможно во внеклассной работе. Проводя эксперименты, наблюдения, опыты и исследования за биологическими явлениями, школьники приобретают на основе непосредственных восприятий конкретные представления о предметах и явлениях окружающего мира.

Проведенные учениками, к примеру, длительные наблюдения за ростом и развитием какого-либо цветкового растения или за ростом и развитием бабочки-капустницы, либо обыкновенного комара или эксперименты, связанные с выработкой условных рефлексов у животных уголка природы, оставляют в сознании детей более глубокие следы, чем самые подробные рассказы или беседы об этом с использованием наглядных таблиц и даже специальных видеофильмов. Таким образом, данные эксперименты учат детей сочувствовать, соболезновать и понимать внутренний мир другого человека, уметь прощать и осознавать свои ошибки. Все эти качества и являются важнейшими составляющими эмпатии [29].

Очень важно в работе с подростками сосредоточиться на выработке чувства легкости, спонтанности, уверенного спокойствия в контактах - того,

что некоторые психотерапевты называют свободным самочувствием. Противоположностью «свободному самочувствию является неизменная внутренняя напряженность, сдерживание своих эмоций, зажатость, ожидание неприятностей.

Свободное самочувствие подразумевает заботу о своем психологическом благополучии, умение адекватно отреагировать на слова и действия сверстника» сказать, какие чувства и ощущения вызывают у вас его поступки, донести до партнера известие о ваших чувствах, предоставить ему шанс проникнуться вашими переживаниями [41].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что существуют всевозможные формы и методы развития эмпатии в подростковом возрасте. Это может быть применена как внеклассная работа с подростками, так и различные методы арттерапии.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМПАТИИ ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ полученных результатов

Исследование проводилось в МБОУ «СОШ № 6 г. Лесосибирска» и в МБОУ «Ярцевская СОШ № 12» с. Ярцево, Красноярского края. В нем участвовало 50 человек. Возраст испытуемых – 13-14 лет.

Для изучения вопроса особенностей эмпатии подростков и возможностей ее развития, было проведено исследование, включающее в себя три этапа:

- 1 этап – подбор диагностического материала для изучения эмпатии в подростковом возрасте и проведение диагностического исследования;
- 2 этап – анализ полученных результатов;
- 3 этап – разработка рекомендаций для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте.

В работе использовались методики: «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна и «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.

Методика «Шкала эмоционального отклика» (авт. А. Меграбян и Н. Эпштейн).

Цель данной методики состоит в выявлении уровня выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия или несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии.

Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа — как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации общения.

Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Интерпретация полученных результатов предполагает выявление четырех уровней эмпатии:

1. 82 и выше баллов — очень высокий уровень;
2. 63–81 балл — высокий уровень;
3. 37–62 балла — нормальный уровень;
4. 36–12 баллов — низкий уровень;
5. 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

Высокие показатели по способности к эмпатии находятся в обратной связи с агрессивностью и склонностью к насилию; высоко коррелируют с покладистостью, уступчивостью, готовностью прощать других (но не себя).

Люди с высокими показателями по шкале эмоционального отклика в сравнении с теми, у кого низкие показатели чаще:

- на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости;
- более эмоциональны, чаще плачут;
- проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь;
- демонстрируют аффилиативное поведение;
- менее агрессивны.

Люди со средним (нормальным) уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Люди с низким уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе [38].

Методика «Диагностика уровня эмпатии» (авт. И.М. Юсупов).

Цель данной методики состоит в исследовании уровня эмпатии (переживания).

Опросник содержит 36 утверждений, на каждое из которых испытуемый выбирает ответ из предложенных: «нет, никогда», «иногда», «часто», «почти всегда» и «да, всегда».

Ответы оцениваются следующим образом:

«не знаю» – 0 баллов;

«нет, никогда» – 1 балл;

«иногда» – 2 балла;

«часто» – 3 балла;

«почти всегда» – 4 балла;

«да, всегда» – 5 баллов.

В итоге сумма всех баллов подсчитывается, но прежде нужно проверить степень откровенности обследуемого. Если он ответил «не знаю» на утверждения под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36 и «да, всегда» на утверждения 11, 13, 15 и 27, то это свидетельствует о его желании выглядеть лучше и о недостаточной откровенности.

Результатам тестирования можно доверять, если опрашиваемый дал не больше трех неискренних ответов.

Делая вывод об уровне эмпатии по сумме всех баллов, мы смотрим на интерпретацию результатов:

от 82 и выше баллов – очень высокий уровень эмпатийности;

от 63 до 81 балла – высокий уровень;

от 37 до 62 баллов – средний уровень;

от 12 до 36 баллов – низкий уровень;

11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатийности [37].

Таким образом, с помощью данных методик можно определить уровень развития эмпатии у подростков.

Исследование уровня эмпатии подростков осуществлялось с помощью методик: «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна и «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.

Анализируя результаты, полученные по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна (таблица 1), можно сделать вывод о том, что очень высокий уровень эмпатии (82 и выше баллов) имеют 4 % подростков. У этих испытуемых болезненно развито сопереживание. В общении они тонко реагируют на настроение собеседника, высокочувствительны, ранимы. Могут страдать при виде покалеченного животного или не находят себе места от случайного холодного приветствия. Нередко испытывают комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боятся задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает их. Обостренная впечатлительность порой долго не дает им заснуть. Будучи расстроенными, они нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны. Люди с очень высоким уровнем эмпатии бывают близки к невротическим срывам.

Высокий уровень эмпатии (63-81 балл) по результатам обследования выявлен у 51 % подростков, которым свойственны такие качества личности как покладистость, уступчивость, готовность прощать других (но не себя), и готовность выполнять рутинную работу. Как правило, они стараются не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Окружающие ценят их за душевность. Хорошо переносят критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяют своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитают работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаются в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе.

Нормальный уровень эмпатии (37-62 балла) имеют 26 % подростков. Такие люди в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Низкий уровень эмпатии (36-12 баллов) выявлен у 16 % испытуемых. В межличностных отношениях они испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня выраженности способности к эмоциональному отклику у подростков («Шкала эмоционального отклика»

А. Меграбяна и Н. Эпштейна)

№ п/п	Испытуемый	Результат (баллы)	Уровень эмпатии
1.	Эдик	72	Высокий
2.	Анастасия	62	Нормальный
3.	Дарья	72	Высокий
4.	Татьяна	76	Высокий
5.	Максим	65	Высокий
6.	Юлия	74	Высокий
7.	Наталья	68	Высокий
8.	Валентина	66	Высокий
9.	Елизавета	96	Очень высокий
10.	Кристина	72	Высокий
11.	Андрей	62	Нормальный
12.	Иван	71	Высокий
13.	Эрик	57	Нормальный
14.	Марина	69	Высокий
15.	Валентина	75	Высокий
16.	Александр	73	Высокий
17.	Андрей	70	Высокий
18.	Вероника	69	Высокий
19.	Владимир	90	Очень высокий
20.	Дарья	72	Высокий
21.	Екатерина	68	Высокий
22.	Марина	57	Нормальный

№ п/п	Испытуемый	Результат (баллы)	Уровень эмпатии
23.	Мария	76	Высокий
24.	Михаил	76	Высокий
25.	Анастасия	71	Высокий
26.	Александра	63	Высокий
27.	Сергей	60	Нормальный
28.	Анатолий	72	Высокий
29.	Ульяна	62	Нормальный
30.	Юлия	72	Высокий
31.	Виктория	30	Низкий
32.	Наталья	57	Нормальный
33.	Денис	60	Нормальный
34.	Олег	70	Высокий
35.	Петр	28	Низкий
36.	Наталья	69	Высокий
37.	Светлана	36	Нормальный
38.	Оксана	19	Низкий
39.	Роберт	31	Низкий
40.	Илья	56	Нормальный
41.	Любовь	44	Нормальный
42.	Татьяна	72	Высокий
43.	Анастасия	28	Низкий
44.	Юлия	50	Нормальный
45.	Диана	37	Нормальный
46.	Дарина	76	Высокий
47.	Мария	19	Низкий
48.	Александр	30	Низкий
49.	Егор	22	Низкий
50.	Татьяна	70	Высокий

Таким образом, нормальный уровень развития «эмоционального отклика» для данного возраста имеют только 26 % выборки.

Анализируя результаты, полученные по методике «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова (таблица 2), мы сделали вывод о том, что очень высокий уровень эмпатии (82 и выше баллов) имеют 34 % подростков. Им характерно негативно сформированное сопереживание. В общении такие люди деликатно обращают внимание на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Им сложно от того, что окружающие используют их в качестве громоотвода, обрушивая на них свое эмоциональное состояние. Зачастую такие люди охотно доверяют вам свои секреты и идут за советом. Нередко испытывают комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не

только словом, но даже взглядом боятся задеть их. В то же время сами очень ранимы. Могут страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия. Их впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, имеют необходимость в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни такие люди близки к невротическим срывам.

Высокий уровень (63-81 балл) эмпатии имеют 24 % подростков, а, значит, им характерно благородство, склонность многое прощать людям. Хорошо выносят цензуру в свою сторону. В оценке событий больше верят своим чувствам и пронизательности, нежели аналитическим выводам. Они стремятся не допускать инциденты и обнаруживать компромиссные решения. Предпочитают трудиться с людьми, чем одному. Регулярно имеют необходимость в общественном одобрении своих действий. Даже при присутствии всех упомянутых выше качествах, не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести таких людей из равновесия.

У 24 % подростков выявлен средний уровень эмпатии (37-62 балла). Эти школьники в межличностных взаимоотношениях наиболее предрасположены рассуждать о других согласно их поступкам, нежели верить собственным впечатлениям. Им не чужды чувственные проявления, однако больше они удерживают их под самоконтролем. В общении люди со средним уровнем эмпатии осмотрительны, стремятся осознать больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии эмоций собеседника теряют терпение. Предпочитают деликатно не высказывать свою позицию, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре кинофильмов чаще следят за действием, нежели за переживаниями героев. Затрудняются предсказывать развитие взаимоотношений между людьми, по этому, случается, их действия оказываются для них внезапными и неожиданными. У таких людей отсутствует раскованность чувств, и это препятствует их полноценному восприятию людей.

Низкий уровень эмпатии (12-36 баллов) выявлен у 18 % испытуемых, такие люди сконцентрированы на себе, им безразличны мысли и чувства других людей. Эмоциональные проявления таких людей выглядят малопонятными, а также лишены смысла. В межличностных взаимоотношениях зачастую оказываются в неловком положении. Во многом не находят взаимопонимания с окружающими. Предпочитают острые ощущения, спортивные состязания предпочитают искусству. В любом виде деятельности слишком центрированы на себе. Могут быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядят в лучшем свете. Болезненно переносят критику в свой адрес, хотя могут на нее бурно не реагировать.

Таблица 2 –Результаты исследования уровня эмпатии подростков

(«Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова)

№ п/п	Испытуемый	Результат (баллы)	Уровень эмпатии
1.	Эдик	94	Очень высокий
2.	Анастасия	90	Очень высокий
3.	Дарья	98	Очень высокий
4.	Татьяна	70	Высокий
5.	Максим	85	Очень высокий
6.	Юлия	58	Средний
7.	Наталья	83	Очень высокий
8.	Валентина	56	Средний
9.	Елизавета	79	Высокий
10.	Кристина	82	Очень высокий
11.	Андрей	76	Высокий
12.	Иван	87	Очень высокий
13.	Эрик	115	Очень высокий
14.	Марина	107	Очень высокий
15.	Валентина	73	Высокий
16.	Александр	107	Очень высокий
17.	Андрей	80	Высокий
18.	Вероника	79	Высокий
19.	Владимир	88	Очень высокий
20.	Дарья	98	Очень высокий
21.	Екатерина	90	Очень высокий
22.	Марина	71	Высокий
23.	Мария	87	Очень высокий
24.	Михаил	75	Высокий
25.	Анастасия	87	Очень высокий
26.	Александра	92	Очень высокий
27.	Сергей	81	Высокий

№ п/п	Испытуемый	Результат (баллы)	Уровень эмпатии
28.	Анатолий	100	Очень высокий
29.	Ульяна	56	Средний
30.	Юлия	60	Средний
31.	Виктория	21	Низкий
32.	Наталья	58	Средний
33.	Денис	30	Низкий
34.	Олег	61	Средний
35.	Петр	26	Низкий
36.	Наталья	69	Высокий
37.	Светлана	40	Средний
38.	Оксана	19	Низкий
39.	Роберт	35	Низкий
40.	Илья	62	Средний
41.	Любовь	57	Средний
42.	Татьяна	68	Высокий
43.	Анастасия	35	Низкий
44.	Юлия	57	Средний
45.	Диана	37	Средний
46.	Дарина	80	Высокий
47.	Мария	29	Низкий
48.	Александр	33	Низкий
49.	Егор	28	Низкий
50.	Татьяна	56	Средний

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у 18 % подростков выявлен низкий уровень эмпатии. Такие люди в межличностных взаимоотношениях ощущают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно ощущают себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Затрудняются первыми начать разговор. В особенности трудны для таких подростков контакты с детьми и лицами, которые намного старше их. В межличностных отношениях зачастую оказываются в неуклюжем положении. В деятельности слишком центрированы на себе. С иронией относятся к сентиментальным проявлениям. Такие люди более продуктивны при индивидуальной, чем при групповой работе. Они склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

В связи с этим нами разработаны рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте.

2.2 Рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте

Полученные результаты стали основой для разработки нами ряда практических рекомендаций для школьных психологов, направленных на развитие эмпатии у подростков.

Эмпатия играет немаловажную роль в становлении личности подростка. Развитая эмпатия способствует установлению положительных межличностных контактов и определяет не только круг общения, но и нравственные качества подростка. С помощью эмпатии подросток приобщается к миру чувств и эмоций других людей, у него формируется представление не только о своих ценностях, но и о моральных ценностях взаимодействующих с ним людей.

Прежде чем школьный психолог начнет работу по формированию и развитию эмпатии у подростков, он должен убедиться в том, что его личный уровень эмпатии соответствует норме. Эмпатия психолога – особое чувство психолога, благодаря которому он может понимать чувства клиентов как бы изнутри. Эмпатия помогает психологу проникнуть во внутренний мир клиентов, глубже и лучше познать личность самого клиента, его характерологические особенности.

Профессиональная деятельность психолога, ее эффективность напрямую зависит от уровня сформированности у него самого способности к пониманию. Понимание в психологической деятельности является одним из основных ключей к человеку, к информации о нем. Практическая деятельность любого психолога связана с непосредственными контактами с людьми и помощью в решении их проблем. Именно поэтому эмпатия является одним из самых ценных качеств психолога. Однако невероятно важно не забывать о

субъективных пределах, за рамки которых выходить опасно – это может грозить профессиональным выгоранием[29].

Для развития эмпатии в подростковом возрасте психолог должен:

1. Отслеживать динамику развития личностных характеристик школьников. Периодическая диагностика уровня эмпатии и ее структурных компонентов способствует формированию у школьного психолога общей картины развития нравственности у учащихся, помогает понять то, насколько эмоциональная отзывчивость школьников участвует в умении преодолевать эгоистические тенденции в мотивации помогающего поведения.

2. Развивать познавательную-когнитивную сферу подростков (речь, память, восприятие, воображение, представление и т.д.).

3. Уделять внимание развитию действенного компонента эмпатии у подростков. Для развития данного компонента занятия могут проводиться в небольших группах. На занятиях должна проходить отработка с помощью ролевых игр возможных вариантов действий, которые направлены на коррекцию состояния другого человека или изменение ситуации, в которой он находится.

4. Разрабатывать совместную внеурочную деятельность подростков из разных классов. Данная деятельность позволит приобрести необходимый опыт в межличностном взаимодействии. Причем такие занятия должны быть направлены на создание условий для активной совместной деятельности. Эти занятия должны научить девочек и мальчиков работать в группах и решать общие задачи (например, составление школьной газеты, составление и реализация проекта или организация и проведение общешкольного мероприятия). Также мы можем порекомендовать школьным психологам организовывать совместную деятельность мальчиков и девочек по совместно-взаимодействующему типу. При организации специальных занятий с учащимися, необходимо делать упор на развитие навыков общения с противоположным полом.

5. Больше времени следует уделять развитию способностей к состраданию у учащихся 13-17 лет из разных классов. Для того чтобы развивать эмоциональные компоненты эмпатии лучше всего проводить тренинговые занятия, которые посвящены эмоциям и актерскому мастерству для того, чтобы подростки могли научиться эмоционально реагировать на переживания других людей.

6. Уделять внимание влиянию гендерных стереотипов, принятых в обществе, на процесс развития эмпатии у представителей разного пола в процессе совместного обучения. Для этого целесообразно проводить специальные занятия на гендерную тематику, они позволят подросткам не только получить представление о гендерных особенностях представителей разных полов, но и в процессе ролевых игр отработать различные действия, которые помогут в адаптации к различным жизненным ситуациям. Также мы можем рекомендовать учитывать гендерные характеристики подростков во время разработки тренинговых занятий на развитие эмпатии.

7. Проводить интерактивные учебные и внеурочные занятия, на которых школьники смогут взаимодействовать друг с другом. Таких занятий должно быть не менее трех в четверть. С подростками, у которых отмечается высокий уровень эмпатии, необходимо проводить занятия, которые развивают эмоциональную устойчивость и умение оказывать помощь окружающим тогда, когда это необходимо, их необходимо обучать техникам релаксации для развития навыков саморегуляции. Кроме всего перечисленного, для школьников с повышенным уровнем эмпатии, необходимо научиться переключать часть своего внимания с проблем окружающих на свои личные потребности.

8. Использовать тренинг, как психотерапевтический, психокоррекционный и обучающий метод. Для более эффективного результата тренинга существуют рекомендации по его проведению. Для начала всем участникам можно дать задание понаблюдать за окружающими людьми. Пусть они наблюдают за языком тела и жестов в разных ситуациях и пробуют сами

себе отвечать на вопросы: «О чем его мысли?», «Как его самочувствие?», «Что с ним будет дальше?» и так далее. Необходимо создавать условия, при которых подростки смогут больше узнавать друг о друге, проявлять заинтересованность в рассказах других людей. Благодаря этому подростки смогут не только попрактиковаться в эмпатии, но и предоставить возможность рассказчику почувствовать себя важным.

9. Использовать библиотерапию, для развития эмпатии в подростковом возрасте. Читая книги, каждый часто представляет себя на месте персонажей. От обычного чтения библиотерапия отличается своей направленностью на те или иные эмоциональные состояния, свойства личности.

Одной из разновидности библиотерапии является сказкотерапия. Сказкотерапия - направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет детям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими. Таким образом, возникает возможность прожить жизнь «в другом теле», ощутить те эмоции и чувства, которые ощущает персонаж

Немаловажно во время тренинга научить подростков выражать и передавать словами свои собственные ощущения, эмоции и чувства. Подросткам всегда необходимо давать говорить не только о положительных, но и об отрицательных переживаниях. Это поможет научиться более четко понимать восприятие мира людьми.

10. Донести до подростков суть эмпатии, что она заключается в понимании и принятии того факта, что все люди объединены чувствами. Все и рядом живущие, и посторонние люди переживают и страдания, и радость. Поэтому такое понятие, как эмпатия является неотъемлемой частью для построения хороших взаимоотношений.

11. Психологу необходимо познакомить подростков с такими понятиями, как эмпатия, толерантность, этикет и уважение. Большинство современных подростков не знают всей сущности и не оценивают важности этих понятий в жизни. Подростки после знакомства с этими понятиями сами должны прийти к

выводу о том, что эти понятия являются неотъемлемыми характеристиками воспитанного человека и залогом успешных взаимоотношений не только со сверстниками, но и с учителями, и с родителями, и с другими окружающими их людьми.

12. Создать условия для того, чтобы каждый подросток научился сдерживать свое раздражение, любить и не скупиться в проявлении своих чувств. Подросткам необходимо научиться открывать душу не только друг другу, но и взрослым. В этом случае подростки смогут почувствовать себя наполненными собственной нужностью и чуткостью, а также получить бесконечную благодарность.

13. При работе с учащимися с низким уровнем эмпатии, необходимо больше внимания уделять работе с фактической информацией. А для развития уровня эмпатии у таких учеников им необходимо предлагать такие задания, которые позволят им представить себя на месте другого человека в самых разных ситуациях и попробовать понять чувства и переживания того человека.

14. Использовать такой метод арттерапии как кинотренинг, основной целью которого является создание условий для развития у учащихся навыков эмпатии, определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя). В качестве примера, можно использовать систему занятий, направленных на развитие эмпатии подростков посредством кинотерапии, которая была нами ранее разработана (Приложение А).

Развитие эмпатии посредством кинотерапии эффективно при хорошем подходе к выбору списка фильмов, можно предложить следующий подбор фильмов: «Белый Бим черное ухо» (реж. – Станислав Ростоцкий, 1976 год), «Белый плен» (реж. – Фрэнк Маршалл, 2006 год), «Мой ангел-хранитель» (реж. – Ник Кассаветис, 2009 год), «Чучело» (реж. – Ролан Быков, 1983 год), «Сядь рядом, Мишка» (реж. – Яков Базелян, 1977 год), «Мальчик в полосатой пижаме» (реж. – Марк Херман, 2008 год). По окончании просмотра фильма необходимо проведение дискуссии и рефлексии своего состояния каждого

участника кинотренинга. После просмотра и обсуждения всех фильмов на последнем занятии осуществляется оценка результатов. Именно кинотренинг глубоко воздействует на подростковую аудиторию, способствует социально-психологическому и нравственному развитию личности, являясь универсальным средством психологического воздействия.

Помимо работы с учащимися, психологу необходимо работать с учителями, чтобы они могли учитывать уровень развития эмпатии в учебно-воспитательном процессе.

Учителя должны осознавать, что при работе со школьниками, у которых уровень эмпатии высокий, необходимо выделять эмоционально-окрашенные аспекты изучаемого материала. Однако следует меньше создавать ситуаций, которые могут вызвать чрезмерную вовлеченность учащихся.

Так, например, на уроках литературы при изучении художественных произведений, можно предложить учителю уделять большее внимание тем художественным героям, чья ситуация в произведении вызывала бы эмпатийное переживание у подростков. Так подросток не только понимает героев художественного произведения, но и осмысленно ориентируется в мире собственных переживаний.

Подбор художественных произведений общеобразовательной школьной программы очень разнообразен, в него включены рассказы, стихи, басни. Помимо этого, можно дополнять школьную программу различной художественной литературой.

Подбор нужно делать исходя из следующих критериев:

- эмоциональная насыщенность произведения: выразительный язык, захватывающая композиция, яркая смена эмоциональных состояний героев;
- социально-нравственный смысл произведения: борьба добра и зла, наличие нравственных эталонов;
- соответствие содержания возрасту детей.

Помимо работы психологов с подростками и учителями, немаловажной является работа в данном направлении с родителями. Работа может

проводиться не только в форме совместных классных занятий, но и в форме беседы. Родители – взрослые люди и этот способ работы с ними будет не менее эффективен, чем тренинг с подростками.

Работа с родителями ведется с целью повышения их психолого-педагогической компетентности по вопросу развития эмпатии у детей.

Для родителей необходимо проведение ряда консультаций, семинаров, бесед, в ходе которых должен быть изложен материал, где рассматриваются вопросы о важности развития эмпатии в психическом развитии ребёнка, как в социуме, так и в семье. Также родителям может быть предложен материал, в котором они имеют возможность познакомиться с конкретными играми, с помощью которых можно обучать детей нормам нравственного поведения.

На беседах всем родителям необходимо рассказывать о том, как помочь ребенку развить эмпатию: не пытаться насильно вмешиваться в жизнь других людей, не сопереживать тем, кому это не важно.

Родители должны объяснить своему ребенку, что, в первую очередь, необходимо полюбить себя со всеми своими недостатками, а свои достоинства подчеркивать. Завязывать близкие и дружеские отношения нужно лишь с теми ребятами, которые искренне хотят этого. Если точка зрения ребенка не совпадает с чье-то еще, то в этом случае, не нужно навязывать свое и исправлять другого. Если ребенок не занимается искусством, можно попробовать заняться искусством вместе с ним.

Также психолог может предложить родителям в качестве рекомендаций совместное посещение кинотеатра, театра, филармонии и других заведений с последующим обсуждением увиденного и услышанного. Родителям можно предложить освоить несколько техник релаксации для использования их в стрессовых ситуациях для успокоения. В последующем, они смогут обучить этому и своих детей.

Также родителям необходимо объяснить важность их взаимодействия с ребенком по развитию эмпатии. Чем теснее связь, тем выше уровень эмпатии. Помимо всего вышеперечисленного, родителям необходимо объяснить,

насколько важна их физическая и эмоциональная поддержка для подростка. Ведь все дети независимо от возраста учатся у родителей тому, что родители умеют хорошо. Если родители заботятся о детях, то, вырастая, дети относятся к другим с сочувствием и с удовольствием предлагают свою помощь.

Для формирования эмпатии у ребенка, родители должны обеспечить наибольший процент тактильного контакта (объятия, поцелуи и др.). Тактильные ощущения повышают уровень окситоцина и как следствие повышают желание проявления внимания к другим людям. Чем больше окситоцина, тем в большей степени развита способность различать чувства других, правильно их понимать и давать поддержку.

Очень важно рассказать родителям о том, что каждый ребенок индивидуален и имеет свои мысли и желания. Поэтому ребенок имеет полное право не соглашаться с мнением и требованиями родителей. Необходимо искать компромисс и бережно относиться к чувствам своего ребенка, таким образом, подросток научится уважать чужие эмоции и чувства и не быть эгоистом, для которого важно только собственное «Я». Помимо всего этого, родители должны осознавать, что для развития эмпатии крайне важным моментом является то, что им интересуются, замечая смену настроения и состояния.

Родители должны научить ребенка социально приемлемым способам выражения гнева и агрессии: подросток не должен срываться на близких людях, а может проговорить или нарисовать свою злобу.

Сопровождать нравоучения ребенка следует упоминанием социальных норм, а не угроз и запугиваний. Родители должны также объяснять ребенку, что у каждого действия есть определенный мотив, который необходимо осознавать. Нельзя вынудить человека заставить что-то делать. У человека всегда есть право выбора.

Огромное влияние на развитие эмпатии могут оказать классные часы, проводимые психологом совместно с классным руководителем и родителями подростков. На таких классных часах родители могут разыгрывать

миниатюры, в которых приводятся примеры «хорошего» отношения друг к другу в самых разных ситуациях. После каждой миниатюры обязательно необходимо анализировать поступки и чувства героев.

Можно создавать ситуации между подростком, родителем, классным руководителем, сверстником, где участникам необходимо будет контролировать свои эмоции, не позволять резких высказываний и выпадов. В данных ситуациях может проявляться терпимость и сострадание. Они помогут настроиться на общую эмоциональную волну и тогда классный час пройдет эффективнее.

Таким образом, эмпатия играет немаловажную роль в становлении личности подростка. Развитая эмпатия способствует установлению положительных межличностных контактов и определяет не только круг общения, но и нравственные качества подростка. Прежде чем школьный психолог начнет работу по формированию и развитию эмпатии у подростков, он должен убедиться в том, что его личный уровень эмпатии соответствует норме. Для развития эмпатии у подростков необходимо развивать их познавательно-когнитивную сферу. Школьному психологу нужно уделять больше внимания развитию действенного компонента эмпатии у подростков.

Помимо работы с учащимися, психологу необходимо работать с учителями, чтобы они могли учитывать уровень развития эмпатии в учебно-воспитательном процессе. Для развития эмпатии в подростковом возрасте наиболее эффективным способом является тренинг. Огромное влияние на развитие эмпатии могут оказать классные часы, проводимые психологом совместно с классным руководителем и родителями подростков. Помимо работы с самими подростками, немаловажной является работа в данном направлении с родителями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе целью нашего исследования было изучение особенностей эмпатии подростков и ее развития. Мы изучили психолого-педагогическую литературу по теме работы, определили особенности эмпатии подростков и возможности ее развития, провели диагностическое исследование для выявления уровня эмпатии в подростковом возрасте, а так же разработали рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте.

Понятие эмпатии в психолого-педагогической литературе трактуется неоднозначно. Мы в своем исследовании опирались на понятие К.К. Платонова, который понимал под эмпатией «способность понимать переживания другой личности и сопереживать ей в процессе межличностных отношений» [23: 15].

Развитие эмпатии в подростковом возрасте напрямую связано с развитием личности и нравственных чувств человека. В этом возрасте интенсивно развиваются новые взгляды на жизнь и отношения между людьми, общение со сверстниками и родными. Именно в подростковом возрасте эмпатия достигает выраженности и является в дальнейшем стимулятором его поведения.

Процедуру экспериментального исследования уровня эмпатии у подростков, мы провели с помощью двух методик: «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна и «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.

Анализируя результаты, полученные по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна, можно сделать вывод о том, что очень высокий уровень эмпатии (82 и выше баллов) имеют 4 % подростков. Высокий уровень эмпатии (63-81 балл) по результатам обследования выявлен у 51 % подростков. Нормальный уровень эмпатии (37-62 балла) имеют 26 % подростков. Низкий уровень эмпатии (36-12 баллов) выявлен у 16 % испытуемых.

Анализируя результаты, полученные по методике «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова, мы сделали вывод о том, что очень высокий уровень эмпатии (82 и выше баллов) имеют 34 % подростков. Высокий уровень (63-81 балл) эмпатии имеют 24 % подростков. У 24 % подростков выявлен средний уровень эмпатии (37-62 балла). Низкий уровень эмпатии (12-36 баллов) выявлен у 18 % испытуемых. Таким образом, уровень эмпатии представленной выборки неоднороден: от очень высокого до низкого, что полностью подтверждает нашу гипотезу.

Анализируя полученные результаты, мы сделали вывод, что 18 % обследованных школьников имеют низкий уровень эмпатии.

В связи с этим нами разработаны рекомендации для школьных психологов по развитию эмпатии в подростковом возрасте. Условно эти рекомендации можно разделить на три блока: работа психолога с подростками, с учителями и родителями.

Задача психолога отслеживать динамику развития личностных характеристик, в том числе и диагностика уровня эмпатии. Уделять внимание развитию действенного компонента эмпатии у подростков. Разрабатывать совместную внеурочную деятельность подростков из разных классов. Больше времени следует уделять развитию способностей к состраданию у учащихся 13-17 лет из разных классов. Уделять внимание влиянию гендерных стереотипов, принятых в обществе, на процесс развития эмпатии у представителей разного пола в процессе совместного обучения. Проводить интерактивные учебные и внеурочные занятия, на которых школьники смогут взаимодействовать друг с другом. Использовать такие виды арттерапии как библиотерапия, кинотерапия и др. Психологу необходимо познакомить подростков с такими понятиями, как эмпатия, толерантность, этикет и уважение. Донести до подростков суть эмпатии, что она заключается в понимании и принятии того факта, что все люди объединены чувствами.

Помимо работы с учащимися, психологу необходимо работать с учителями, чтобы они могли учитывать уровень развития эмпатии в учебно-

воспитательном процессе. До учителей нужно донести информацию о том, что работе со школьниками, у которых уровень эмпатии высокий, необходимо выделять эмоционально-окрашенные аспекты изучаемого материала. Однако следует меньше создавать ситуаций, которые могут вызвать чрезмерную вовлеченность учащихся.

Кроме работы с подростками и учителями, немаловажной является работа в данном направлении с родителями. Работа может проводиться не только в форме совместных классных занятий, но и в форме беседы.

Работа с родителями ведется с целью повышения их психолого-педагогической компетентности по вопросу развития эмпатии у их детей подросткового возраста.

Для родителей необходимо проведение ряда консультаций, семинаров, бесед, в ходе которых должен быть изложен материал, где рассматриваются вопросы о важности развития эмпатии в психическом развитии ребёнка, как в социуме, так и в семье. Также родителям может быть предложен материал, в котором они имеют возможность познакомиться с конкретными играми, с помощью которых можно обучать детей нормам нравственного поведения.

Таким образом, цель, поставленная в выпускной квалификационной работе, достигнута, гипотеза подтверждена, все задачи решены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Е. Ю. Особенности проявления эмпатии в подростковом возрасте / Е. Ю. Абрамова, А. П. Елисеева. – Москва : Изд-во ООО «Образование 3000», 2013. – 345с.
2. Ахмедзянова, А. Э. Влияние кинотренинга на развитие эмпатии / А. Э. Ахмедзянова // Образование и саморазвитие. – 2009. – №15. – С. 186-190.
3. Ахмедзянова, А. Э. Исследование влияния кинотренинга на развитие эмпатии / А. Э. Ахмедзянова // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2010. – № 2. – С. 17-24.
4. Ванершот, Г. Эмпатия как совокупность микропроцессов / Г. Ванершот // К. Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / под ред. Д. Брэзиера ; пер. с англ. – Москва : Когито-центр, 2005. – С. 52–78.
5. Власова, Т. В. Эмпатия: от психологии к феноменологии : учебное пособие / Т. В. Власова. – Владивосток : ДВГМА, 2000. – 84 с.
6. Гаврилова, Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 147-156.
7. Гаврилова, Т. П. Социальная децентрация и ее роль в развитии эмпатии личности / Т. П. Гаврилова // Теоретические и прикладные проблемы познания людьми друг друга (в семье, школе, производственных коллективах): тезисы докладов II Всероссийской конференции в г. Краснодаре / под ред. А. А. Бодалева. – Москва: АПН СССР, 2012. – С. 10–11.
8. Гаврилова, Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и старшего школьного возраста / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1974. – № 5. – С. 107–114.

9. Гиппенрейтер, Ю. Б. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина // Вопросы психологии. – 1993. – №4. – С. 61–68.
10. Голикова, Ю. В. Психологические аспекты развития эмпатии у старшеклассников в / Ю. В. Голикова // Актуальные проблемы психологии и педагогики: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Аэтерна, 2014. – С. 15-17.
11. Гущина, У. В. Развитие эмпатии у детей / У. В. Гущина // Концепт. – 2015. – №10. – С. 256–260.
12. Джрнзаян, Л. Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях :дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Джрнзаян Левон Нубарович. – Тбилиси, 2008. – 162 с.
13. Долгова, В. И. Феномен эмпатии в психологических исследованиях / В. И. Долгова, Е. В. Мельник, Н. М. Петрова // Концепт. – 2015. – №. 31. – С. 86–90.
14. Карягина, Т. Д. Некоторые аспекты развития представлений об эмпатии / Т. Д. Карягина // Общение-2006: на пути к энциклопедическому знанию : материалы международной конференции. – М.: Психологический институт РАО, – 2013. – С. 373–380.
15. Карягина, Т. Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии / Т. Д. Карягина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 4. – С. 50–74.
16. Карягина, Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии :дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Карягина Татьяна Дмитриевна. – Москва, 2013. – 175 с.
17. Ковалевская, А. В. Проблема эмпатии в философии и психологической науке / А. В. Ковалевская // Психологія. –2013. – № 2. – С. 10–24.
18. Коробкова, В. Е. Изучение возможностей развития эмпатии у детей старшего дошкольного возраста с агрессивным поведением / В. Е. Коробкова // Психология: проблемы практического применения: материалы

- II междунар. науч. конф. — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. — С. 96-102.
19. Кырова, М. А. Особенности эмпатии у современных подростков / М. А. Кырова, Е. А. Кувалдина // Концепт. — 2015. — № 32. — С. 36-40.
20. Мазуренко, Я. А. Теория решения изобретательских задач / Я. А. Мазуренко // Философия образования. — 2011. — Т. 35. — № 2. — С. 118-123.
21. Пашукова, Т. И. Мотивирующая функция эмпатии / Т. И. Пашукова // Исследование мотивационной сферы личности: межвузовский сборник научных трудов. — Новосибирск: НГПИ, 2004. — С. 62-71.
22. Пашукова, Т. В. Эмпатия как компонент общения / Т. В. Пашукова // Теоретические и прикладные проблемы познания людьми друг друга (в семье, школе, производственных коллективах): тезисы докладов II Всероссийской конференции в г. Краснодаре. — Москва: АПН СССР, 2012. — С. 62-63.
23. Пономарева, М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие : монография / М. А. Пономарева. — Минск: Бестпринт, 2006. — 76 с.
24. Роджерс К. Эмпатия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. — Москва: ЧеРо, 2002. — С. 428-430.
25. Сергунова, Ю. В. Позиционный анализ эмпатии / Ю. В. Сергунова. — Москва : МГППУ, 2009. — 73 с.
26. Соников, А. П. Механизмы эмпатии / А. П. Соников // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания: сб. ст. — Краснодар: Изд-во Кубан. ун-та, 1999. — С. 89-95.
27. Сутурина, Ю. В. Эмпатия как профессионально значимое свойство личности / Ю. В. Сутурина // Вестник Бурятского государственного университета. — 2008. — № 5. — С. 108-113.
28. Тютяева, О. В. Психологические особенности эмпатии у детей среднего и старшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Тютяева Ольга Вячеславовна. — Ярославль, 2012. — 26 с.

29. Формирование личности старшеклассника: учеб.пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – Москва: Педагогика, 2003. – 470 с.
30. Щербакова, Н. А. Эмпатические способности студентов: учеб.пособие / Н. А. Щербакова. – М.: МОДЭК, 2006. – 236 с.
- 31.Этчегоен, Г. Эмпатия / Г. Этчегоен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2013. - №1. – С. 61-64.
32. Юсупов, И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты) :дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / ЮсуповИльдарМасгудович. – Санкт-Петербург, 2001. – 252 с.

Электронные ресурсы

33. Алексеева, Н. И. Особенности развития готовности к сопереживанию у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psystudy.ru>
- 34.Взгляды Нэнси Айзенберг[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psihologia.biz/razvitiya-akmeologiya-psihologiya/vzglyadyi-nensi-ayzenberg-25012.html>
- 35.Гуссерль, Э. Картезианские размышления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rumagic.com/ru_zar/sci_philosophy/gusserl/0/
36. Краткий словарь психоаналитических терминов и понятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychoanalyse.ru/idea>
37. Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docpsy.ru/testy/diagnostika-motivatsii/5058-metodika-diagnostika-urovnya-empatii-i-m-yusupova.html>
38. Методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-dioemp.htm>
- 39.Особенности проявления и развития ценностно-смысловой эмпатии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=19525445>

40. Прокофьева, Н. Б. Кинотерапия как инструмент личностного развития. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kinoterapia.info/theoretics-cinematheapy/method-of-kinoterapia>
41. Процесс формирования эмпатии у подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/psychology/00127389_0.html
42. Ситяева, С. М. Психологические особенности эмпатии подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/dow/56179330.pdf>
43. Тренинг как развитие эмпатических способностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sv-sidorov.ucoz.com>
44. Троицкая, Е. А. Концепция эмпатии в зарубежной психологии конца XX - начала XXI века [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/kontsepsiya-empatii-v-zarubezhnoy-psihologii-kontsa-xx-nachala-xxi-veka>
45. Фельдштейн, Д. И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1998/981/981003.htm

Содержание занятий, направленных на развитие эмпатии у подростков
посредством кинотерапии

Занятие № 1

Цель занятия: знакомство участников группы друг с другом.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 1- 1,5 часа.

Упражнение 1 «Знакомство»

Цель: знакомство участников, рассказ о себе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам необходимо представить себя, рассказать о себе и своих интересах.

Упражнение 2 «Правила работы в группе»

Цель: ознакомление правил работы в кинотерапевтической группе.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Ведущий. Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать, необходимо узнать и обсудить общие правила кинотерапевтического тренинга:

1. Говорите от своего имени.
2. Задавая вопросы, высказывайте свою точку зрения.
3. Интерпретируйте увиденное в фильме, а не высказывания других участников группы.
4. Сознавайте субъективность своего восприятия.
5. Высказывайтесь по очереди.
6. Вы отвечаете за все, что Вы делаете в группе.

Упражнение 3 «Что же такое эмпатия?».

Цель: ознакомление участников группы о понятии эмпатия.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 20-30 мин.

Подумайте и дайте ответ на вопрос "Что такое эмпатия и для чего она нужна?". Все по очереди высказывают свою точку зрения и в конце ведущий либо соглашается с тем, что сказали участники группы и объединяет все сказанное в одно понятие, либо же рассказывает о том, что такое эмпатия и для чего оно нужно.

Упражнение 4 «Поменяйтесь местами те, кто любит ...»

Цель: способствовать преодолению эмоционального напряжения в группе.

Оборудование и материалы: стулья.

Время проведения 15-20 мин.

Участники сидят на стульях в кругу, ведущий начинает упражнение «Поменяйтесь местами те, кто любит ...» (Нужно говорить то, что ты любишь). Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит маму, учиться, гулять и т.п.»

Упражнение 5 «Связующая нить»

Цель: продолжение знакомства и налаживание коммуникаций в группе.

Оборудование и материалы: клубок ниток.

Время проведения: 10-12 мин.

Участники выстраиваются в круги лицом друг к другу. Ведущий, держа в руках клубок, называет себя и, передавая клубок соседу, оставляя конец ниточки у себя в руках, говорит, что «рад его сегодня видеть потому что...». Тот — следующему, и так далее, пока клубок не вернется к ведущему. Когда клубок — в руках у ведущего, все оказываются «связаны» одной нитью. Ведущий: Слегка потяните за ниточку и почувствуйте, что мы — это единое целое в этом мире. Мы хотим, что бы и в дальнейшей работе мы были с вами связаны не только нитью от клубка, но и невидимой нитью.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

Рефлексия занятия.

Цель: получение обратной связи.

Оборудование и материалы: помещение, стулья.

Время проведения: 3-5 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

Занятие № 2-3

Цель: способствовать развитию навыков эмпатии у подростков через переживание эмоциональных состояний, вызванных образом, переживаниями и действиями киногероев; содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния.

Содержание занятия:

1. Название фильма «Чучело», режиссёр - Ролан Быков.
2. Участникам кинотерапевтической группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает... Мы не можем понять чувства и мысли людей иначе, чем через их внешние проявления, то есть через поведение. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена действующих лиц. Это понадобится нам при обсуждении».
3. Демонстрация фильма.
4. Дискуссия. Вопросы по окончании просмотра фильма:
 - Поделитесь своими впечатлениями от фильма.
 - Как вы думаете, что чувствует главная героиня, когда взяла на себя чужую вину, и весь класс после этого объявил ей бойкот?
 - Как меняется ее эмоциональное состояние на протяжении всего фильма?
 - Чувствуете ли вы сопереживание Димке? Можно ли этого героя фильма жалеть, сопереживать?
 - Если бы вы имели возможность стать активным участником фильма, какую роль вы сыграли бы? Почему? (из существующих).

- Что означает для вас выбор именно этой роли? Какая ключевая идея вашей жизни стоит за этим выбором?
- Как вы думаете, правильно ли сделал Попов, сказав правду про виновного Дмитрия? Что, по вашему мнению, способствовало тому, что он все рассказал?
- Как бы вы поступили на месте Лены, Димы и Попова?

5. После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Занятие № 4-5

Цель: способствовать развитию навыков эмпатии у подростков через переживание эмоциональных состояний, вызванных образом, переживаниями и действиями киногероев; содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния.

Содержание занятия:

1. Название фильма «Белый Бим Черное ухо», режиссёр - Станислав Ростокский.
2. Участникам кинотерапевтической группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять смысл картины. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена главных героев и их поведение и эмоциональное состояние. Это понадобится нам при обсуждении».
3. Демонстрация фильма.
4. Дискуссия. Вопросы по окончании просмотра фильма:
 - Поделитесь своими впечатлениями от фильма.
 - Что вы почувствовали в тот момент, когда хозяин щенков говорил о том, что собирается усыпить щенка, непохожего на других?
 - Как ведет себя Бим, когда Иван Иванович находится в больнице?

- Чувствуете ли вы сопереживание к Биму? Можно ли этого героя фильма жалеть, сопереживать?
- Как меняется эмоциональное состояние Бима на протяжении всего фильма?
- В каких ситуациях вы сочувствовали Биму? Почему?

5. После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Занятие № 6

Цель: способствовать развитию навыков эмпатии у подростков через переживание эмоциональных состояний, вызванных образом, переживаниями и действиями киногероев; содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния.

Содержание занятия:

1. Название фильма «Сядь рядом, Мишка», режиссёр – Яков Базелян.
2. Участникам кинотерапевтической группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает... Мы не можем понять чувства и мысли людей иначе, чем через их внешние проявления, то есть через поведение. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена действующих лиц. Это понадобится нам при обсуждении».
3. Демонстрация фильма.
4. Дискуссия. Вопросы по окончании просмотра фильма:
 - Поделитесь своими впечатлениями от фильма.
 - Как вы думаете, что чувствует главный герой фильма когда расстается с родителями?
 - Как меняется эмоциональное состояние 3 друзей на протяжении всего фильма?
 - Чувствуете ли вы сопереживание детям, оказавшимся без родителей?

- Что вы чувствовали в тот момент, когда дети делили кусок хлеба? Когда Мишка пошел звать на помощь?
- Как бы вы поступили на месте Мишки?

5. После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Занятие № 7

Цель: способствовать развитию навыков эмпатии у подростков через переживание эмоциональных состояний, вызванных образом, переживаниями и действиями киногероев; содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния.

Содержание занятия:

1. Название фильма «Мальчик в полосатой пижаме», режиссёр – Марк Херман.
2. Участникам кинотерапевтической группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает. Мы не можем понять чувства и мысли людей иначе, чем через их внешние проявления, то есть через поведение. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена действующих лиц. Это понадобится нам при обсуждении».
3. Демонстрация фильма.
4. Дискуссия. Вопросы по окончании просмотра фильма:
 - Поделитесь своими впечатлениями от фильма.
 - Как вы думаете, что чувствует главный герой фильма в тот момент, когда встречается с еврейским мальчиком и узнает о его жизни?
 - Что вы чувствуете по отношению к Шмулю? Стоит ли его жалеть, ведь еврей были врагами немцев?
 - Как меняется эмоциональное состояние главного героя на протяжении всего фильма?

- Чувствуете ли вы сопереживание еврейскому мальчику? Почему?
- Что вы чувствовали, когда Бруно «сдал» Шмуля, что тот сам взял печенье? Правильно ли он поступил? Как бы вы поступили на месте Бруно?
- Правильно ли поступил Шлумь, простив Бруно? Почему?
- Что вы чувствовали, когда Бруно находился в лагере со своим другом?
- Правильно ли закончился фильм? Будь бы вы режиссёром, как бы у вас закончился фильм?

5. После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Занятие № 8

Цель: способствовать развитию навыков эмпатии у подростков через переживание эмоциональных состояний, вызванных образом, переживаниями и действиями киногероев; содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния.

Содержание занятия:

1. Название фильма «Белый плен», режиссёр – Фрэнк Маршалл.
2. Участникам кинотерапевтической группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена действующих лиц. Это понадобится нам при обсуждении».
3. Демонстрация фильма.
4. Дискуссия. Вопросы по окончании просмотра фильма:
 - Поделитесь своими впечатлениями от фильма.
 - Как вы думаете, что чувствует Джерри, когда узнает, что не может взять собак и, что ему придется их оставить на долгое время?

- Как вы думаете, что чувствуют собаки в тот момент, когда их оставляют одних?
- Что вы чувствовали в то время, когда собаки пытались выжить в суровых условиях?
- Какие чувства, эмоции вы чувствовали, когда Джерри и собаки снова встретились?

5. После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Занятие № 9

Цель: способствовать развитию навыков эмпатии у подростков через переживание эмоциональных состояний, вызванных образом, переживаниями и действиями киногероев; содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния.

Содержание занятия:

1. Название фильма «Мой ангел-хранитель», режиссёр – Ник Кассаветис.
2. Участникам кинотерапевтической группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма. Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена действующих лиц. Это понадобится нам при обсуждении».
3. Демонстрация фильма.
4. Дискуссия. Вопросы по окончании просмотра фильма:
 - Поделитесь своими впечатлениями от фильма.
 - Как вы думаете, что чувствует Анна, когда узнает, что рождена быть донором для ее старшей сестры?
 - Как вы думаете, что чувствуют родители, узнав, что Анна подала на них в суд? Правильно ли она поступила и почему?

- Что, по вашему мнению, чувствует Кейт, когда узнает, что Анна рождена быть донором для нее? И что та отказывается им быть?
- Какие чувства, эмоции вы испытывали в момент, когда умирает Кейт?
- Как вы думаете, что чувствовала в этот момент Анна и их родители?

5. После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Занятие № 10

Цель: содействовать развитию навыков рефлексии своего состояния и эмоционального отклика.

Упражнение «Оценка результатов»

Участникам группы предлагается оценить результаты работы группы, обменяться пониманием и оценками работы в группе и обсудить свои чувства и эмоции, которые они ощущали на всем протяжении занятий.

Рефлексия по окончанию всех занятий.