

УДК 159.922.7

*Е.А. Быкова,*  
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии  
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»  
г. Шадринск, Россия  
elbykova80@mail.ru  
*В.К. Латохина,*  
студент 4-го курса факультета коррекционной педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»  
г. Шадринск, Россия  
latohina.nika@yandex.ru

## **Развитие эмпатии у детей подросткового возраста**

*В статье рассматривается проблема развития эмпатии и ценностных ориентаций у детей подросткового возраста. Выявлены уровни эмпатии, а также ценности, характерные для подростков. Представлена программа развития эмпатии у детей подросткового возраста посредством формирования ценностного отношения к другому человеку.*

*Эмпатия, подростковый возраст, ценностные ориентации.*

*Е.А. Bykova,*  
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of the  
Psychology of Development and Pedagogical Psychology  
Shadrinsk State Pedagogical University  
Shadrinsk, Russia  
elbykova80@mail.ru  
*V.K.Latohina,*  
Student of the 4<sup>th</sup> year of the Faculty of Correctional Pedagogy and Psychology  
Shadrinsk State Pedagogical University  
Shadrinsk, Russia  
latohina.nika@yandex.ru

## **Development of empathy in adolescents**

*The article deals with the problem of empathy and value orientations development in adolescents. The levels of empathy and values characteristic of adolescents are revealed. The program of empathy development in adolescents is described.*

**Keywords:** *empathy, adolescence, value orientation.*

В настоящее время большое значение имеет способность понимать чувства, мысли и установки другого человека, воспринимать его внутренний мир адекватно, с сохранением смысловых и эмоциональных оттенков, без оценивания и осуждения. Умение сопереживать и быть чувствительным к проблемам другого является одним из необходимых условий построения межличностных отношений. Сегодня растет число детей с высоким уровнем жестокости, агрессии и неумением эмоционально отзываться на переживания других людей.

Подростковый возраст является периодом высокой сензитивности к формированию эмпатии по отношению к сверстникам, мировоззрения и целостной картины мира, в которой ценностные ориентации выступают как психологические новообразования. Эмпатия как способность откликаться на переживания другого человека связана со структурой личности индивида и его ценностями.

Проблема эмпатии рассматривалась в трудах Е.Н. Васильевой, Т.П. Гавриловой, Ю.Б. Гиппенрейтер, М. Кошелевой, В. Маралова, Е.Р. Овчаренко, С.Л. Рубинштейна, Л.Д. Столяренко, И.М. Юсупова и др. В большинстве исследований эмпатия

определяется как постижение эмоционального состояния, проникновение в чувствования, в переживания другого человека [4, с. 198].

Вопросы феноменологии и формирования ценностных ориентаций нашли своё отражение в трудах философов: Н. А. Бердяева, Н. О. Лосского, А. А. Лосева, М. Кагана, социологов: У. Томаса, Ф. Знаменского, М. Вебера, психологов: А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, В. Н. Мясищева и Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович и педагогов: В. А. Караковского, В. А. Слостенина, И. Я. Лернера, И. Л. Федотенко. Ценностная ориентация – это индивидуальное и групповое ранжирование ценностей, в котором одним придаётся большая значимость, чем другим, что влияет на выбор целей деятельности и средств их достижения [1, с. 53].

Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Этот круг интересов является психологической базой ценностных ориентации подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

Таким образом, актуальность изучения особенностей развития эмпатии и ценностных ориентаций подростков определяется интенсивностью изменения нравственных ценностей, взглядов на жизнь и отношений с другими людьми.

С целью изучения эмпатии и ценностных ориентаций подростков, нами было проведено эмпирическое исследование на базе МКОУ «Школы № 2» г. Шадринска Курганской области, выборка составила 51 человек. Для реализации поставленной цели использовались методики: «Исследование эмпатийных тенденций» И. М. Юсупова [2, с. 207], «Диагностика ценностных ориентаций школьников» М. И. Лукьяновой, Н. В. Калининой [3, с. 163].

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что у 9,8% испытуемых был выявлен высокий уровень эмпатии, который предполагает, что человек чувствителен к нуждам и проблемам окружающих, эмоционально отзывчив, общителен, быстро устанавливает контакты с окружающими и находит общий язык. 74,5% продемонстрировали нормальный (средний) уровень, который предполагает, что эти люди не относятся к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. 15,7% - низкий уровень, который предполагает, что человек испытывает затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствует себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся этим подросткам непонятными и лишёнными смысла. Очень высокий и очень низкий уровни эмпатии не выявлены ни у одного испытуемого.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что большинство подростков находятся в основном на среднем уровне эмпатии. Это означает, что подростки готовы в нужный момент проявить сочувствие к тому человеку, который в этом нуждается, но при этом не стремятся всецело проникнуться его состоянием.

Изучение ценностных ориентаций включало описание результатов по шести шкалам: познание, другой-ценность, я-ценность, ответственность. По шкале «познание» как ценность у 51% наблюдается высокий уровень, который предполагает, что у таких учащихся велика потребность в познании, а процесс познания вызывает позитивные эмоции. У 39,2% испытуемых выявлен средний уровень, который свидетельствует о понимании учащимися значения учения, познания в целом как ценности в жизни, но полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности не произошло. 9,8% продемонстрировали низкий уровень, который свидетельствует о том, что потребность в познании минимальная или фактически отсутствует.

По шкале «Другой-ценность» у 31,4% испытуемых наблюдается высокий уровень, что подтверждает сформированность у подростков восприятия индивидуальности другого человека как ценности. У 54,9% испытуемых выявлен средний уровень, который предполагает, что подростки признают индивидуальность другого как ценность, стараются уважать других людей. 13,7% показали низкий уровень, который показывает несформированность восприятия другого человека как ценности и индивидуальности, уважительного отношения к окружающим, умения общаться с ними доброжелательно и конструктивно.

По шкале «Я – ценность» у 39,2% испытуемых выявлен высокий уровень, который свидетельствует о сформированности структуры «Я» учащегося, уважительном отношении к себе как к личности и индивидуальности. У 60,8% испытуемых наблюдается средний уровень, который показывает, что учащийся уделяет своему «Я» много внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии. С низким уровнем по шкале «Я-ценность» никого не было выявлено.

По шкале «Ответственность» у 25,5% испытуемых выявлен высокий уровень, который свидетельствует о сформированности у подростков ответственности как особо важной личностной характеристики, а также признании ответственности в качестве базовой составляющей самоактуализирующейся личности. У 68,6% испытуемых наблюдается средний уровень, который свидетельствует о признании подростками важности ответственности как личностного качества, о стремлении проявлять её в своих поступках. 5,9% продемонстрировали низкий уровень, который показывает, что учащиеся в очень малой степени либо вообще не осознают необходимости наличия у человека ответственности за себя и свои поступки в жизни.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что другой-ценность, я-ценность и ответственность у большинства детей находятся на среднем уровне. Ценностная ориентация - познание у половины детей находится на высоком уровне.

Для определения взаимосвязи эмпатии и ценностных ориентаций детей подросткового возраста, был применен коэффициент корреляции К. Пирсона  $\varphi$ .

Эмпирическое значение критерия свидетельствует о наличии положительной связи между эмпатией и ценностной ориентацией другой-ценность у детей подросткового возраста.  $T\varphi = |r_{\text{эмп.}}| = 12,289$ . При критических значениях:

$$t_{\text{кр.}} = \begin{cases} 2,04 \text{ для } p \leq 0,05 \\ 2,75 \text{ для } p \leq 0,01 \end{cases}$$

Таким образом, в результате нашего исследования было выявлено, что подростки, которые чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, эмоционально отзывчивы, выражают сопереживание – относятся к личности другого уважительно, воспринимают индивидуальность другого человека как ценность. Подростки, которые относятся с безразличием к эмоциональным переживаниям окружающих – у них не сформировано восприятие другого человека как ценности и индивидуальности.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что необходима планомерная целенаправленная работа по повышению уровня эмпатии у подростков, что и обусловило дальнейшее направление работы. По результатам исследования была составлена коррекционно-развивающая программа, целью которой является развитие эмпатии подростков посредством формирования ценностного отношения к другому человеку. В качестве задач были определены следующие шаги работы: сформировать представление подростков о другом человеке как ценности; развить осознанное отношение к эмоциям другого человека; способствовать развитию положительного отношения к личности другого; совершенствовать способности сопереживать и сочувствовать другому человеку.

Программа состоит из 25 занятий, длительность одного занятия по времени составляет 40 минут. Периодичность – 2 раза в неделю. Каждое занятие состоит из

вводной, основной и заключительной части. Вводная часть (5-7 мин.) направлена на создание комфортной атмосферы и эмоционально-благополучного фона в группе и включает упражнения на сплочение, ритуал приветствия. Основная часть (25-30 мин.) определяет решение коррекционно-развивающих задач программы. Заключительная часть (3-5 мин.) занятия предполагает снятие психоэмоционального напряжения, закрепление положительного эффекта занятия, релаксация, подведение итогов и ритуал прощания.

В качестве основных **методов** работы использовались: игротерапия, арттерапия, релаксация, психогимнастика, групповая дискуссия.

Психокоррекционные воздействия осуществлялись на основе следующих **механизмов**:

- механизм сообщения информации – в ходе групповой работы подростки получали сведения об особенностях человеческого поведения, межличностных взаимодействий и т.д. информационный обмен между участниками группы (Упражнения: «Меня зовут, я люблю/я не люблю», «Я тебя понимаю», «Передай фразу», «Мне сегодня», «Клубок»);

- механизм принятия, или акцепции – означает безусловное принятие подростка группой, признание его человеческой ценности и значимости, уникальности его внутреннего мира, готовности группы понимать его, исходя из собственных отношений и установок (Упражнения: «Глаза в глаза», «Грани различия», «Поиск общего»);

- механизм обратной связи – подростки с низким уровнем эмпатии получают информацию о том, как их поведение и эмоции воспринимают другие члены группы (Упражнения: «Пожелание по кругу», «Как ты себя чувствуешь»);

- механизм альтруизма – возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, подросток становится более уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности (Упражнения: «Комплимент», «Я хочу тебе подарить», «Мы с тобой одной крови»);

- механизм самораскрытия (самоэксплорации) – этот механизм стимулирует откровенность, проявление скрытых мыслей, желаний, переживаний. В процессе психокоррекции клиент раскрывает самого себя (Упражнения: «Пантомима», «Выражение чувств», «Волшебная лавка»);

- механизм развития техники межличностного общения – подросток имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие и в ситуации взаимного принятия изменить его, выработать и закрепить нормы, более конструктивные способы поведения и общения (Упражнения: «Поделись со мной», «Информация», «Карусель»);

- механизм групповой сплоченности – желание оставаться в группе, чувство принадлежности к группе, доверие, принятие группой, взаимное принятие друг друга (Упражнения: «Рекламный ролик», «Невербальный подарок», «Толстое стекло», «Объединение по качествам»);

- механизм катарсис – отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств (Упражнения: «Белое облако», «Я желаю тебе...», «Я возьму с собой», «Вверх по радуге»).

Реализация программы осуществлялась в несколько этапов: *I этап* (установочный) - вводные занятия, знакомство участников группы, установление правила взаимодействия и доверительных отношений в группе. *II этап* (основной) реализация цели программы и поставленных задач. *III этап* (заключительный) проведение повторной диагностики с целью оценки эффективности проведённой работы, подведение итогов.

Занятия основного блока были разделены на четыре цикла: формирование представления подростков о другом человеке как ценности, формирование осознанного отношения к эмоциям другого человека, формирование положительного отношения к личности другого, формирование умения сопереживать и сочувствовать другому человеку.

*Первый цикл* предполагал формирование представления подростков о другом человеке как ценности. Задачами этого цикла были: расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях; развитие способности понимать своеобразие каждого человека; осознание личностных особенностей другого. Для реализации поставленных задач использовались упражнения: «Ты такой...», «Поиск общего», «Прекрасный сад» и т.п.

*Второй цикл* был направлен на формирование осознанного отношения к эмоциям другого человека. Задачами этого цикла были развитие умения понимать чувства и эмоции другого человека; развитие умения распознавать эмоциональные состояния другого человека; формирование внимательности и наблюдательности к поведению другого. В качестве развивающих упражнений были подобраны такие как: «Обезьяна и зеркало», «Выражение чувств», «Я тебя понимаю» и т.п.

*В третьем цикле* формировали положительное отношение к личности другого. Задачами этого цикла были развитие способности понять другого, принятие особенностей каждого человека. Упражнения: «Поделись со мной», «Что мне в тебе нравится», «Волшебный микрофон» и т.п.

*Четвертый цикл* предполагал формирование умения сопереживать и сочувствовать другому человеку. Задачами этого цикла были развитие умения чувствовать состояние другого, формирование способности понимать и принимать переживания другого человека. Реализация поставленных задач осуществлялось при помощи упражнений: «Передача чувства», «Пойми другого», «Эмоциональные переживания» и т.п.

Динамика уровней эмпатии у испытуемых до и после формирующего эксперимента по  $\phi$  - критерию Фишера, показала наличие значимых различий по уровням: низкий уровень - 3,3 при  $p > 0.01$ ; средний - 0,93 при  $p < 0.05$ ; высокий - 0,71 при  $p < 0.05$ .

Динамика уровней ценностной ориентации «другой-ценность» у испытуемых до и после формирующего эксперимента по  $\phi$  - критерию Фишера, также показала присутствие значимых изменений: низкий уровень - 3,62 при  $p > 0.01$ ; средний - 1,184 при  $p < 0.05$ ; высокий - 0,66 при  $p < 0.05$ .

Таким образом, проведённое нами исследование позволило прийти к следующим выводам:

1. Экспериментально подтверждено предположение об эффективности программы развития эмпатии посредством формирования ценностного отношения к другому человеку.

2. Развитию эмпатии у подростков посредством формирования ценностного отношения к другому человеку, способствует теоретически обоснованная теоретико - прикладная программа, в основе которой лежат принципы, механизмы, стратегии и тактики формирующих и развивающих воздействий.

3. Развитию эмпатии у подростков посредством формирования ценностного отношения к другому человеку, способствуют групповые и парные задания, при выполнении, которых они предпринимают совместные действия в различных видах деятельности, получают информацию о том, как их поведение воспринимают другие члены группы, расширяют знание о себе и своих возможностях посредством анализа собственных переживаний.

1. Голуб, А.М. Формирование ценностных ориентаций молодёжи в процессе досуговой деятельности / А.М. Голуб // Социально-педагогическая работа. – 2009. – № 4. – С. 53-57.
2. Ильин, Е.П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия: мастера психологии / Е.П. Ильин. – СПб. : ПИТЕР, 2013. – 304 с.
3. Лукьянова, М.И. Психолого-педагогические показатели деятельности школы: критерии и диагностика / М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 208 с.
4. Психология человека от рождения до смерти : психолог. энцикл. / под общ. ред. А.А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.

#### REFERENCES

1. Golub A.M. Formirovanie cennostnyh orientacij molodyozhi v processe dosugovoj deyatel'nosti [Formation of value orientations of youth in the process of leisure activities]. *Socialno-pedagogicheskaya rabota* [Social pedagogical work], 2009, no. 4, pp. 53-57.
2. Il'in E.P. Psihologiya pomoschi. Altruizm, egoizm, empatiya: mastera psihologii [Psychology of care. Altruism, selfishness, empathy: masters of psychology]. SaintPetersburg: PITER, 2013. 304 p.
3. Lukyanova M.I., Kalinina N.V. Psihologo-pedagogicheskie pokazateli deyatel'nosti shkoly: kriterii i diagnostika [Psychological and pedagogical indicators of the school: criteria and diagnosis]. Moscow: TC Sfera, 2004. 208 p.
4. In Reana A.A. (ed.). Psihologiya cheloveka ot rozhdeniya do smerti: psiholog. encikl [The psychology of man from birth to death: a psychological encyclopedia]. SaintPetersburg: PRAJM-EVROZNAK, 2002. 656 p.