



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмпатии у старших подростков

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Медиация в социальной сфере»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
44,33% авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 3 » 02 2025 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-310/224-2-1
Окунева Валерия Евгеньевна

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП
Мельник Елена Викторовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Феномен эмпатии в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности эмпатии старших подростков.....	13
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмпатии старших подростков	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	26
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	30
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа формирования эмпатии у старших подростков.....	38
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	47
3.3 Практические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмпатии у старших подростков.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмпатии у старших подростков.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии старших подростков.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмпатии у старших подростков.....	87

ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмпатии старших подростков после реализации программы.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	109

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные преобразования в обществе влекут за собой обновление формата межличностных взаимоотношений, в том числе в сфере образования. Сейчас в школе предполагается индивидуальный подход к каждому обучающемуся, а воспитательная программа образовательного учреждения должна способствовать формированию и развитию эмоциональной сферы детей. На наш взгляд, эмпатия, как один из важнейших компонентов успешной социализации, требует к себе большего внимания со стороны администрации школ, учителей и педагогов-психологов.

Эмпатия определяется как способность личности проявлять эмоциональный отклик на переживания и проблемы других людей. Мы считаем, что проявление эмпатии характерно для психологически здоровой и гармоничной личности, адаптированной в социуме.

В соответствии с ФГОС ООО, программа воспитания направлена на всестороннее, в том числе духовно-нравственное, развитие личности обучающихся, а также укрепление психического здоровья [Цит. по: 63]. Таким образом, одним из главных приоритетов образования является создание условий для нравственного, в том числе эмоционального, воспитания детей. Нельзя отрицать, что вместе с эмпатийной способностью ребенка увеличиваются его шансы в приобретении друзей – другими словами, эмпатия обеспечивает успешное включение личности в социальное пространство.

Феномен эмпатии имеет довольно длительную историю изучения в психолого-педагогической науке. Так, проблема эмпатии была рассмотрена с философской точки зрения (Г. Спенсер, А. Смит, А. Шопенгауэр), а также разрабатывалась американскими психологами (А. Бандура, Е. Титченер, В. Штерн, С. Аш, Ф. Олпорт). Исследовались механизмы эмпатии (В.К. Вилюнас, А.П. Сопиков, М. Хоффман, Т.И. Пашукова), эмпатия

активно изучалась профессиональной сфере (К. Роджерс, С.Б. Борисенко, А.Е. Штейнмец, И.М. Юсупов, О.И. Цветкова, Е.А. Ичаловская и др.). Наконец, феномен эмпатии вошел в практику психолого-педагогического консультирования и психокоррекции (А.С. Спиваковская, Г.В. Бурменская, Л.П. Гримак, Р.В. Овчарова).

Согласно Д.Б. Эльконину, в подростковом возрасте ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение со сверстниками [67, с. 14]. Этот период характеризуется высокой сензитивностью к формированию эмпатии по отношению к ближайшему окружению, построением системы ценностных ориентаций, выступающих в качестве психологических новообразований. В подростковом возрасте устанавливается конкретный круг более или менее устойчивых интересов. При этом развивается интерес к собственным эмоциям и психологическим переживаниям других людей.

В то же время, несмотря на значительное количество трудов по данной проблеме, знания об особенностях эмпатии у детей вообще и подростков в частности носят скорее отрывочный характер. На наш взгляд, научные представления о формировании способности к эмпатии в индивидуальном развитии человека обобщены, систематизированы и дополнены не в полной мере. Сегодня актуально мнение Т.П. Гавриловой о необходимости изучения происхождения эмпатии и факторов, влияющих на условия ее формирования [16, с. 149].

Подробный анализ психолого-педагогических исследований позволил нам выявить ряд некоторых противоречий:

- во-первых, даже учитывая очевидную значимость формирования эмпатии у подростков, не все программы включают ее развитие у детей этого возраста в воспитательные задачи;
- во-вторых, несмотря на большое значение влияния эмоционального воспитания подростков на их социализацию, в общеобразовательном звене

недостаточно реализуют развитие сочувствия и сопереживания у детей старшего подросткового возраста.

Вышеизложенное определило цель нашего исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу по формированию эмпатии у старших подростков.

Объект исследования: эмпатия старших подростков.

Предмет исследования: формирование эмпатии у старших подростков.

Основываясь на вышеперечисленном, мы выдвинули гипотезу исследования. Формирование эмпатии у старших подростков будет эффективным, если:

- сконструировать модель формирования эмпатии у старших подростков;
- разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмпатии у старших подростков.

В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать феномен эмпатии в психолого-педагогической литературе.
2. Определить особенности эмпатии старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования эмпатии старших подростков.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Описать выборку и проанализировать результаты исследования эмпатии старших подростков.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмпатии у старших подростков.
7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.
8. Разработать практические рекомендации по формированию эмпатии у старших подростков для педагогов и родителей.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования формирования эмпатии у старших подростков.

Теоретико-методологической основой исследования выступили положения культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, труды Д.Б. Эльконина в области возрастной психологии, концепции, признающие ведущую роль социализации в становлении личности (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн и др.), гуманистические психолого-педагогические исследования (А.Г. Асмолов, С.Л. Рубинштейн, К. Роджерс и др.), научные труды, посвященные проблеме эмпатии (Н.Н. Обозов, В.В. Бойко, Т.П. Гаврилова, В.И. Долгова, Е.В. Мельник, Ю.А. Менжерицкая, И.М. Юсупов и др.).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.
4. Методы математико-статистической обработки данных: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т-критерий Вилкоксона.

Научная новизна исследования заключается в проектировании модели формирования эмпатии у старших подростков, а также разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования эмпатии у старших подростков.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- в результате обобщения и систематизации научных знаний о феномене эмпатии сделаны выводы, расширяющие психолого-

педагогические представления об эмпатии и способах ее формирования у старших подростков;

– разработана модель формирования эмпатии у старших подростков.

Практическая значимость нашего исследования заключается в составлении и практической реализации программы формирования эмпатии у старших подростков, которая может быть полезна в деятельности педагогов-психологов. Также была спроектирована технологическая карта внедрения в практику результатов исследования формирования эмпатии у старших подростков. Были разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию эмпатии у старших подростков. Данные рекомендации могут быть использованы педагогами и родителями, а также специалистами служб психологической помощи при проведении коррекционно-развивающей или консультативной работы со старшими подростками.

Экспериментальная база исследования: МАОУ «Лицей №77 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 обучающихся 9 «Г» класса в возрасте от 15 до 16 лет.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и пяти приложений. По каждой главе сделаны краткие выводы.

Результаты исследования обсуждались на практико-ориентированном мастер-классе для учителей химии в интеграции с городским методическим объединением педагогов-психологов «Изучение возрастных особенностей подростков в рамках работы классного руководителя» (07.12.2023, г. Челябинск).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Феномен эмпатии в психолого-педагогических исследованиях

XXI век привнес множество новых вопросов в область образования и воспитания детей всех возрастов. В современной социально-культурной обстановке некоторые дети вырастают агрессивными, не обладающими эмоциональным интеллектом. Педагоги, родители и опекуны зачастую не знают, как бороться против детской жестокости, развивать в ребенке эмпатию.

В психологии термин «эмпатия» чрезвычайно многогранен и имеет множество разнообразных трактовок. Возможно, эта особенность связана с возможностью подобрать к понятию большое количество уточнений. Помимо этого, подобными значениями обладают и следующие термины: например, сочувствие, сострадание, сензитивность, сопереживание. В.П. Кузьмина считает, что понятие эмпатии «характеризуется как концептуальной, так и терминологической неразработанностью» [Цит. по: 35].

Исходя из изложенного, необходимо конкретизировать понятие «эмпатия». В переводе с греческого слово «*empathia*» означает «сострадание в страдании» и рассматривается психологами как способность к восприятию внутреннего мира другой личности с сохранением эмоций и без утраты ощущения происхождения данного переживания [50, с. 235].

Уже с XVII в. эмпатия упоминается в литературе. Ученые того времени связывали это явление с «симпатией», трактуя его в качестве чуткости, проявления чувственного. Так, Б. Спиноза, заинтересовавшись эмпатией среди философов, обозначил ее как «подражание аффектам». А. Смит считал «симпатию» способностью человека разделять эмоции другого человека.

В XIX в. об эмпатии появились приближенные к современности представления. К примеру, Г. Спенсер определял эмпатию «нравственной интуицией», а Г. Льюис – «сообщностью», с состоянием собеседника на когнитивном уровне [29, с. 120].

Э. Мунье и М. Мерло-Понти рассматривали симпатию в качестве механизма передачи людьми субъективных эмоций и переживаний в процессе общения и выстраивания отношений друг с другом. Исследователи полагают, что в онтогенезе человек формирует и совершенствует способность к эмпатии, которая впоследствии становится основой нравственности личности. Также ученые связывают эмпатию с отдельными личностными свойствами, в том числе полом и возрастом.

В начале XX в. эмпатия наконец отделилась в качестве самостоятельного термина: в 1909 г. Э. Титченер переводит немецкое слово «*einfihlung*» – «вчувствоваться». Его Т. Липпс, разрабатывая свою концепцию эстетического воспитания, объяснял как «объективированное самочувствие». По Липпсу, при взаимодействии с внешним объектом у человека запускаются переживания, которые схожи с теми, которые когда-либо переживал субъект, вовлечённый в деятельность [Цит. по: 27].

В отечественной литературе понятия эмпатии отражены исследованиями Л.И. Божович, Т.П. Гавриловой, А.Д. Кошелевой, М.А. Пономаревой, И.М. Юсупова и др.

С.Л. Рубинштейн понимал явление эмпатии как один из компонентов любви человека к человеку и в качестве возникающих вследствие эмоций отношений с другими [53, с. 224].

В Большом психологическом словаре В.П. Зинченко и Б.Г. Мерещакова эмпатия трактуется следующим образом: эмпатия – внерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование) [8, с. 563].

Глубоко анализируя феномен эмпатии, Т.П. Гаврилова называет ее способностью человека отзываться на переживания другой личности или

иногое живое существо или даже антропоформизированое предмет» [Цит. по: 16]. По мнению исследователя, эмпатия представляет собой способ реагирования на различные объекты окружающей действительности.

В.В. Бойко считал эмпатию формой рационально-эмоционально-интуитивного отражения партнера по общению. Таким образом, исследователь придавал большое значение эмоциональному отклику субъекта и его интуиции, при этом не отрицая важной роли рационального компонента. По мнению В.В. Бойко, эмпатия позволяет уловить мотивацию и цели поведения другого человека [Цит. по: 39].

И.М. Юсупов, разделяя видение К. Роджерса, утверждал, что эмпатия проявляется в альтруизме и помощи, вызванных переживаниями другого [70, с. 46].

Д.Б. Эльконин полагал, что «способность человека эмоционально отзываться на переживания другого является одним из условий развития социальной децентрации» [Цит. по: 67]. При этом исследователь отмечал взаимосвязь эмпатии и децентрации – умственной и эмоциональной. Она нужна для преодоления «познавательного эгоцентризма».

Л.П. Стрелкова считает, что, когда потребность индивида в общении растет и формируется эмоциональная децентрация, начинает действовать некая «эмоциональная цепочка», состоящая из пяти звеньев. В данном случае исходной точкой этого процесса выступает эмпатогенная ситуация, «эмоционально заражающая» субъекта эмпатии. Далее проявляется следующий элемент – сопереживание, в котором главным процессом выступает эмоциональная идентификация. Далее, в процессе сочувствия, влияние эмоций несколько ослабевает и работают уже когнитивные компоненты, характеризующиеся большей степенью осознанности. Далее, если уровень эмпатии достаточно высок, внутренняя деятельность субъекта превращается в реальное действие, в помощь другому человеку. Этот элемент, согласно Л.П. Стрелковой, не относится непосредственно к

эмпатическому процессу, а как бы выходит за его границы, оказывая значительное влияние на личность объекта эмпатии [59, с. 14].

Ю.А. Менджерицкая определяет эмпатию как «сложный, многоуровневый феномен, в котором заложена совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих переменных, выражение которых опосредовано навыком общественного взаимодействия субъекта с иными людьми» [Цит. по: 40].

По мнению Е.И. Рогова, обширный спектр рассмотрения эмпатии исследователями позволяет выделить в структуре эмпатии три компонента: эмоциональный, когнитивный, поведенческий. Трехкомпонентная структура описывается также в работах Н.Н. Обозова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягиной, Е.Н. Козловой, Л.П. Выговской, Н.И. Сарджвеладзе.

В исследованиях Н. Н. Обозова эмпатия рассматривается как трехуровневый психический процесс: когнитивная (понимание психического состояния другого), эмоциональная (понимание, а также сопереживание), поведенческая (высшая форма, при которой идентификация становится еще и действенной) [43, с. 156].

Несмотря на многочисленность трактовок эмпатии, к описанию ее видов исследователи обращались не часто. Их классификация упоминается лишь при разборе компонентов феномена эмпатии, существующих только во взаимосвязи.

Некоторые ученые выделяют ситуационную и диспозициональную эмпатию. Первая имеет место в отдельных эпизодах, вторая же проявляется в широком диапазоне жизненных ситуаций.

Большинство исследователей полагает, что эмпатия функционирует посредством целого ряда механизмов. Н. Миллер и Дж. Доллард придерживались условно-рефлекторной теории эмпатии, отмечая особо важную для научения роль подкрепления. В противовес ученым А. Бандура считал основным механизмом замещающее научение, при котором

наблюдатель переживает эмоциональное состояние другого и получает удовлетворение от обратной эмоции на его сопереживание [4, с. 236].

Отечественные психологи связывают эмпатию с подражанием и заражением. А.В. Петровский, к примеру, указывает на двойственную функцию подражания в формировании эмпатии ребенка. По Петровскому, дети, подражая чужим эмоциям, научаются быть субъектами эмпатии, а присваивая чужое подражание – объектами эмпатии.

Многие исследователи считают идентификацию одним из главных механизмов эмпатии. Б.Д. Парыгин определяет идентификацию основой проявления сочувствия, Н.Н. Обозов предлагает осознанную и неосознанную идентификацию как механизмы эмпатии.

Таким образом, эмпатия – это способность к субъективному восприятию другого, проникновению в его внутренний мир. Эмпатия имеет множество трактовок в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе. И все же к данному феномену традиционно применяют трехкомпонентный подход, включающий когнитивный, эмоциональный и поведенческий элементы.

1.2 Особенности эмпатии у старших подростков

В психологии существуют различные подходы к периодизации подросткового возраста. Следует отметить, что у многих авторов, занимавшихся исследованием особенностей подростков, встречается формирование нового уровня самосознания, нового отношения к себе и собственной идентичности.

Например, Э. Эриксон признавал отрочество самым тяжёлым и вместе с тем наиболее важным периодом жизни каждого человека. Исследователь определял довольно широкие временные рамки для подросткового возраста: по Эриксону, пубертат начинался в 12-13 лет и заканчивался в 18-19 [4, с. 156]. Эриксон считал подростковый кризис самым серьёзным среди

прочих, поскольку он сопровождается сознательным разрешением внутренних противоречий и развитием способности делать разумный выбор. Данный конфликт – не противоборство психологических структур, а внутренний конфликт эго.

Например, согласно культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, рамки и особенности пубертатного периода у детей будут отличаться в зависимости от общества, в котором они развиваются как личности. Л.С. Выготский выделяет фазу влечений (негативную), в которой у подростка формируются новые приоритеты, меняется референтная группа, большое значение приходится на сверстников. Также существует фаза интересов (позитивная). При ее прохождении оформляется самосознание и способность к рефлексии, возникают интересы, в том числе связанные с будущей профессией [Цит. по: 56].

Периодизация Д.Б. Эльконина основывается на идее смены ведущих форм деятельности, и определяет подростковый период возрастными рамками от 11 до 17 лет. Д.Б. Эльконин подразделяет подростковый возраст на две фазы: средний школьный возраст (11-15 лет) с его ведущим видом деятельности – общением со сверстниками, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда на первый план у ребенка выходит его учебно-профессиональная деятельность [67, с. 17].

Л.И. Божович обозначает более конкретные временные рамки подросткового возраста – от 12 до 17 лет. Так, в первой фазе происходят серьезные изменения уже сложившегося отношения ребенка к миру, постепенно формируется самосознание, самоопределение. Все вышеперечисленное приводит к возникновению новой жизненной позиции, с которой ребенок входит в пору юности [9, с. 12].

В подростковом возрасте должна быть реализована потребность дружеских отношений, поскольку именно они влекут за собой принятие и понимание других людей [Цит. по: 61]. Возникают требования к близким

отношениям: взаимопомощь, отзывчивость, способность к сопереживанию и пониманию, умение хранить секреты.

Отношения между подростками имеют преимущественно эмоциональную основу: большую роль играют чувства, возникающие по отношению референтной группе, родителям, знакомым и учителям. Эмпатия подростка формируется как эмоциональный отклик на проблемы другого и выступает в качестве пути к пониманию людей [36, с. 39]. Эмпатия в индивидуальном развитии личности начинается фазой эмоционального заражения у новорожденного и продолжает развиваться в виде просоциального поведения в более поздние годы.

Дадим обобщенную характеристику онтогенетических особенностей эмпатии, которые свойственны личности старшего подростка.

Важное новообразование данного периода – становление у подростка Я-концепции. И.М. Юсупов называет этот возраст периодом маргинальной социализации. Подросток оказывается в пограничном положении между несколькими разными социальными групп, что имеет особенное влияние на психику. Так, условия протекания подросткового периода могут оказать воздействие на тревожность, агрессию, эгоцентричность подростка, его неконтактность в общении [71, с. 298].

Для подростков мотивация к общению действует на произвольном уровне, а убеждения и морально-нравственные принципы играют роль побуждения к действию. Известно, что в этот кризисный период эмпатия становится более устойчивым мотивом к поведению.

Опыты, проведенные Т.П. Гавриловой, отразили тенденцию к понижению эмпатийных реакций сопереживания у подростков по сравнению с младшими школьниками [16, с. 148]. И.М. Юсупов при помощи глубокого анализа потенциала эмпатии у сельских подростков в возрасте от 14 до 15 лет доказал рост у детей сочувствия и альтруистического поведения [71, с. 106].

Проводимые исследования также показывают, что в подростковой среде обнаруживаются половые различия по отношению к разным объектам эмпатии. Так, девочки проявляют больше сочувствия к животным, чем мальчики [71, с. 145].

Также выяснено, что в пубертатном возрасте способность к эмпатии обусловлена не только онтогенетически. Ориентация на сочувствие к человеку в процессе взаимодействия с ним способствует проявлению чувства вины и ответственности за неблагополучие другого. Интересно, что эмпатийные переживания мальчиков оказалось более выраженными, чем у девочек [7, с. 50].

Подростковый кризис считается определяющим в становлении личности и формировании определенных черт характера, следовательно, начиная с юношества и дальше, в более поздних возрастных периодах, изменения этих скорее всего будут появляться под влиянием только достаточно сильных воздействий изнутри или извне [11, с. 10].

Опыт зарубежных ученых, исследовавших подростковый возраст, описывает перенос переживаний детства на юность и более зрелый возраст и сохранение эмоционального знака. Данный эффект проявляется в следующем: если субъект проявил эмпатию к какому-либо явлению или объекту, то повышается шанс охватит и другие явления или объекты, к которым ранее человек был равнодушен. Побуждение к эмпатии способствовало появлению более выраженного просоциального, помогающего поведения [43, с. 7].

Индивидуальные особенности проявления эмпатии напрямую зависят от социального окружения подростка, социокультурного влияния среды. Н.И. Волчкова провела исследование эмпатии подростков, в котором принимало участие 96 испытуемых. Психолого-педагогические тесты показали, что 47 % респондентов проявили средний уровень сочувствия, высокий и низкий соответственно – 26 % и 27 % [Цит. по: 14].

Кратко охарактеризуем особенности подростков с разным уровнем развития эмпатии.

Высокий уровень эмпатийности выражается в способности прощать близких, низкой конфликтности и агрессивности. Также высокоэмпатийные дети чувствительны к проблемам других людей, интуиция у них преобладает над доводами рассудка. Большую часть времени такие подростки находятся в компании друзей, общительны и открыты к новым знакомствам. Однако высокий уровень сочувствия проявляется и в постоянном поиске одобрения со стороны значимых взрослых, сверстников и незнакомцев. Если данная потребность не удовлетворяется, такие дети часто расстраиваются.

Подросток может высказать свое мнение в группе, если уверен, что оно принято остальными ее членами, обладает средне выраженной эмпатией. Таким детям не чуждо проявление сочувствия, но они обычно держат эмоции под контролем и проявляют их довольно редко. В межличностном общении они обращают внимание не только на слова, но и на то, что за ними скрыто. Если же собеседник проявляет избыточные эмоции, подросток со среднеразвитой эмпатией может потерять терпение. При чтении книг и просмотре фильмов возникающие чувства не играют для таких детей решающей роли, им больше интересно поведение героев художественных произведений. Подростки со средней эмпатийностью не спонтанны, редко умеют прогнозировать развитие отношений, иногда не могут объяснить чужие поступки. Такие дети иногда могут испытывать трудности в общении и правильном восприятии других.

Подростки, проявляющие низкий уровень эмпатии, сталкиваются с серьезными трудностями в процессе общения и установления межличностных контактов, в большой компании им может быть некомфортно. Эмоции для них непонятны и лишены смысла. У них очень ограниченный круг друзей, которых в большей степени те ценят за рассудительность и аналитический склад ума, нежели за чуткость.

Подростки с низким уровнем эмпатии тем не менее чувствуют свою отчужденность от группы, а сверстники не обращают на них внимания [14].

Исследования в области особенностей подростковой эмпатии проводились также С.М. Ситяевой. Ученый установила, что на уровень развития эмпатии в большей степени влияют отношения подростков с матерью. Соответственно, чем ближе и сильнее эмоциональная связь ребенка с его матерью, тем более эмпатийным он вступает в подростковый возраст, тем выше вероятность проявления таким ребенком сочувствия по отношению к окружающим его людям [56, с. 154].

Развитие эмпатии – важнейший фактор успеха в деятельности, связанной с общением, которое требует понимания душевного состояния партнера, умения ставить себя на его место в различных ситуациях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в кризисный подростковый период эмпатия становится устойчивым мотивом к поведению. Эмпатия играет важнейшую роль в построении межличностных контактов подростка с окружающими, определяет широту его круга общения и его некоторые нравственные, моральные качества. Исследования, проведенные отечественными учеными, доказывают значимость формирования эмпатии у старших подростков.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмпатии старших подростков

В. Штофф определяет модель как мысленно или практически созданную структуру, которая в схематизированной или идеализированной форме воспроизводит определенную часть существующей реальности [23].

Моделирование включает в себя построение специального графа – «дерева целей», в котором выделены: генеральная цель, подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [21, с. 77].

Анализ научных источников по теме исследования позволил нам построить «дерево целей» формирования эмпатии у старших подростков, представленное на рисунке 1.

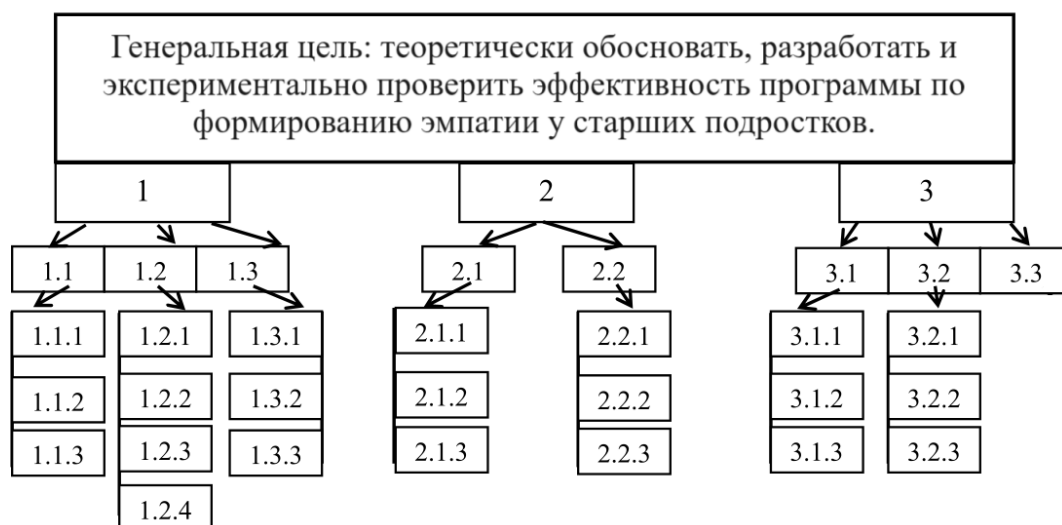


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмпатии у старших подростков

Оно содержит следующие компоненты:

1. Теоретически обосновать проблему формирования эмпатии у старших подростков.

1.1. Изучить феномен эмпатии в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1. Охарактеризовать научные подходы к пониманию термина «эмпатия».

1.1.2. Изучить структуру и компоненты эмпатии.

1.1.3. Изучить научные представления о механизмах эмпатии.

1.2. Выявить особенности проявления эмпатии у старших подростков.

1.2.1. Определить границы старшего подросткового возраста.

1.2.2. Выявить особенности эмпатии у старших подростков.

1.3. Обосновать модель формирования эмпатии у старших подростков.

1.3.1. Разработать «дерево целей» формирования эмпатии у старших подростков.

1.3.2. Сделать анализ концепций построения психолого-педагогической программы формирования эмпатии у старших подростков.

1.3.3. Выделить основные принципы построения психолого-педагогической программы формирования.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии у старших подростков.

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования эмпатии старших подростков.

2.1.1. Спланировать исследование по этапам.

2.1.2. Определить методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты констатирующего исследования.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмпатии у старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмпатии у старших подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы формирования эмпатии у старших подростков.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу формирования эмпатии у старших подростков.

3.1.3. Реализовать на практике психолого-педагогическую программу формирования эмпатии у старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмпатии старших подростков.

3.2.1. Провести диагностическое исследование эмпатии у старших подростков после реализации разработанной психолого-педагогической программы.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после реализации психолого-педагогической программы формирования эмпатии у старших подростков.

3.2.3. Проанализировать эффективность психолого-педагогической программы формирования эмпатии у старших подростков.

3.3. Составить рекомендации по формированию эмпатии у старших подростков для педагогов и родителей.

На основании вышеизложенного «дерева целей» нами была составлена модель формирования эмпатии у старших подростков. Она представлена на рисунке 2.

Разработанная модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического. Краткая характеристика блоков представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Блоки модели

Название блока	Характеристика
1. Теоретический	На данном этапе исследования формирования эмпатии у старших подростков осуществлялось рассмотрение феномена эмпатии в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе, установление возрастных границ подросткового периода, а также изучение особенностей проявления эмпатии у старших подростков. Было построено «дерево целей», на основе его – создана модель формирования эмпатии у старших подростков. Этап исследования включал в себя следующие методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование и целеполагание.

Продолжение таблицы 1

2. Диагностический	Этот блок исследования включал первичную диагностику эмпатии у старших подростков при помощи методик: «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Выбор психодиагностических методик обоснован возрастными и психологическими особенностями обучающихся. После проведения констатирующего эксперимента выявилась значимость формирования эмпатии у старших подростков.
3. Формирующий	На данном этапе нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмпатии у старших подростков. Разработанная программа рассчитана на 10 занятий длительностью 40-45 минут. Занятия проводились с подростками 14–16 лет в групповой форме. Методы реализации программы: мини-лекция, беседа, дискуссия, ролевая игра, психогимнастические упражнения, дыхательные упражнения, психологические упражнения, направленные на развитие сензитивности и другие.
4. Аналитический	Данный блок был нацелен на анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмпатии у старших подростков и оценку эффективности разработанной психолого-педагогической программы. Был проведен контрольный эксперимент при помощи упомянутых психодиагностических методик. Далее нами были осуществлены анализ и обработка результатов с помощью методов математической статистики (Т–критерий Вилкоксона), после чего – построение выводов об эффективности программы и разработка рекомендаций по формированию эмпатии у старших подростков для педагогов и родителей.

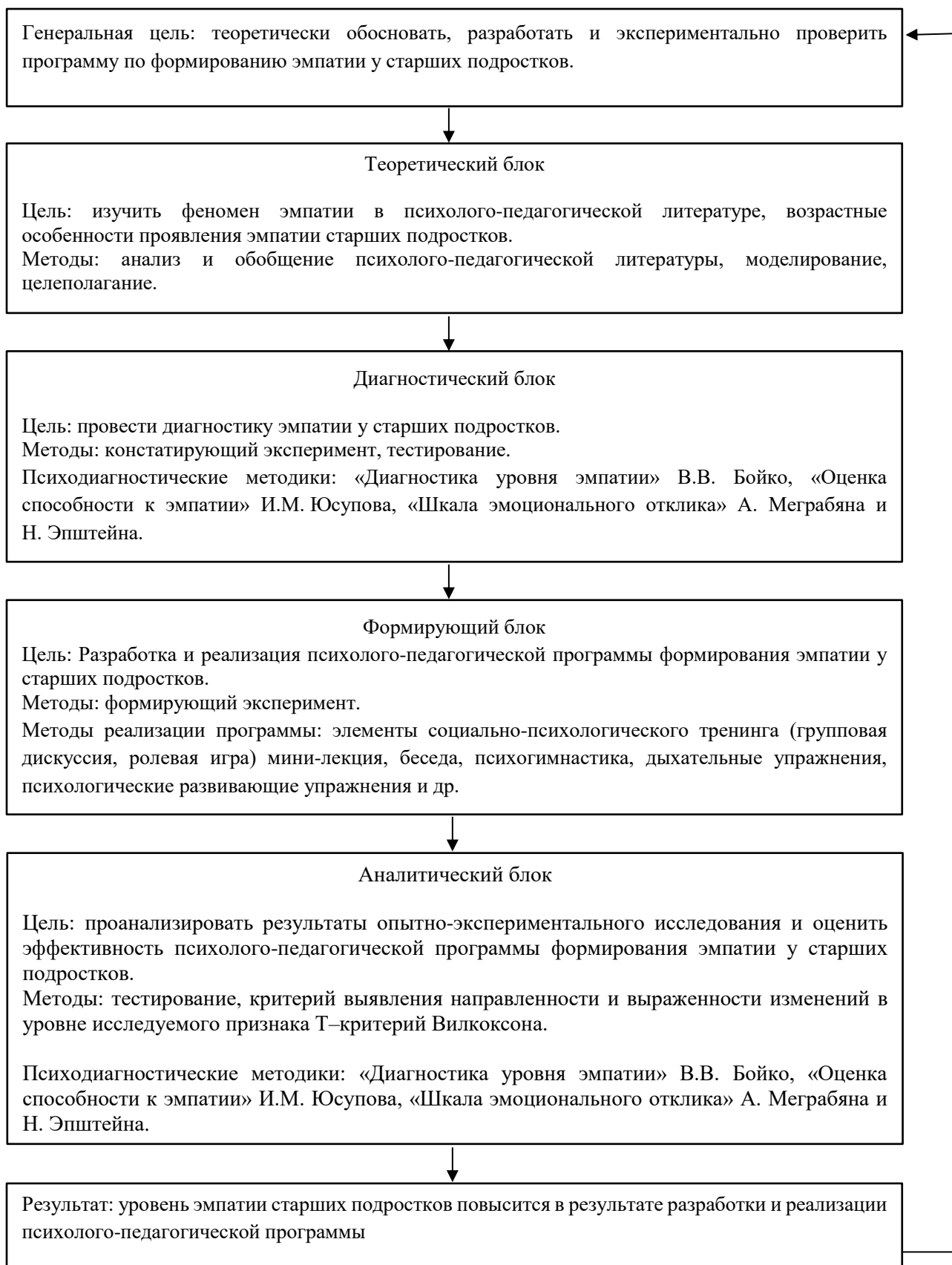


Рисунок 2 – Модель формирования эмпатии у старших подростков

В процессе реализации программы осуществлялось знакомство старших подростков с феноменом эмпатии, обучение способности давать эмоциональный отклик на переживания других, формирование просоциального поведения при помощи эмпатийного слушания. Занятия программы предполагали активную работу старших подростков в группе.

Каждое занятие психолого-педагогической программы состояло из пяти этапов: приветствия, разминки, основной части, рефлексии и прощания. Все формы и методы психолого-педагогической работы, использовавшиеся в процессе реализации программы, соответствовали возрастным и психофизиологическим особенностям старшего подросткового возраста.

Мы предполагаем, что в результате реализации модели повысится уровень эмпатии старших подростков, а также у старших подростков сформируется умение давать эмоциональный отклик на переживания собеседника, что является одним из проявлений эмпатии.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования позволил построить «дерево целей», а на основании его – разработать модель формирования эмпатии у старших подростков, состоящую из четырех блоков. Каждый описанный блок имеет конкретную цель и набор методов. Подобранные методики отвечают возрастным и психологическим особенностям выборки.

Выводы по первой главе

Понятие «эмпатия» в современной психологической науке имеет множество значений. Отечественные и зарубежные исследователи расходятся во мнениях относительно термина «эмпатия» и определяют ее либо как состояние, либо способность, либо процесс. Мы трактуем эмпатию как способность к субъективному восприятию другого человека, проникновению в его внутренний мир. Общепринятым считается

трехкомпонентный подход к эмпатии, включающий когнитивный, эмоциональный и поведенческий элементы.

Эмпатия в развитии личности старшего подростка играет весомую роль, способствуя установлению межличностных контактов со сверстниками и значимыми взрослыми, определяет широту круга общения подростка. При помощи эмпатии подростки приобщаются к эмоциональному миру других людей, учатся просоциальному поведению.

Анализ научной литературы по теме исследования позволил построить «дерево целей» формирования эмпатии у старших подростков, а на основании его – разработать модель, состоящую из четырех блоков. Каждый блок имеет конкретную цель и набор методов. Подобранные методики отвечают возрастным и психологическим особенностям выборки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Применяемые в процессе исследования методы обусловлены целью и задачами всего экспериментального исследования и его отдельных этапов [48, с. 121].

Исследование формирования эмпатии у старших подростков проходило в три этапа. Их краткое описание представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Этапы исследования формирования эмпатии у старших подростков

Название этапа	Описание этапа
1. Поисково-подготовительный	Задачи данного этапа требовали теоретического анализа. Так, было проведено теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по теме, которое позволило охарактеризовать понятие «эмпатия», выявить особенности эмпатии у старших подростков. На поисково-подготовительном этапе также производился подбор психодиагностических методик. Были подобраны психодиагностические методики с учетом темы исследования и возрастных особенностей его участников. Построена модель формирования эмпатии у старших подростков, включающая четыре последовательных блока.
2. Опытно-экспериментальный	Осуществлялось проведение диагностики и интерпретация полученных результатов. Были использованы следующие методики диагностики: «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Также нами была разработана и реализована на практике психолого-педагогическая программа формирования эмпатии у старших подростков и осуществлялась повторная диагностика выборки по указанным психодиагностическим методикам.

Продолжение таблицы 2

3. Контрольно-обобщающий	На данном этапе нами были проведены упорядочивание, обработка и анализ данных при помощи методов математической статистики, а также построение таблиц и диаграмм на основе полученных результатов. Были проведены оценка и объяснение информации, полученной в результате исследования. Были сформулированы выводы исследования, проведена проверка гипотезы и разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмпатии у старших подростков.
--------------------------	--

В ходе исследования эмпатии старших подростков нами были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.
4. Методы математико-статистической обработки данных: Т–критерий Вилкоксона.

Приведем общую характеристику методов, использованных в ходе исследования.

Анализ психолого-педагогической литературы – обобщение информации по проблеме исследования, которая уже имеется в научной базе. Данный метод позволяет выявить уже зафиксированные факты и знания, проанализировать накопленный научный опыт, очертить круг неизвестного по изучаемому явлению [6, с. 74].

Обобщение – осуществление перехода от частного к общему, выделение свойств, признаков, которые будут общими для объекта или явления. Любое обобщение имеет основание – то свойство или группу

свойств, по которому можно объединить явления и обозначить их одним понятием [26, с. 78].

Систематизация – один из методов приведения известных фактов в некую систему за счет нахождения единого принципа, который бы обобщал множество фактов [Цит. по: 36].

Целеполагание – определение целей, создание образа желаемого результата. Целеполагание предполагает постановку генеральной цели, для достижения которой строится «дерево целей».

Моделирование – перевод характеристик объекта или явления на специально созданную для их изучения модель. Она имеет сходие с прототипом признаки и черты и предназначена для описания, прогнозирования, объяснения объекта или явления [45].

Эмпирические методы – те методы, при которых происходит непосредственное взаимодействие субъекта и объекта исследования [26, с. 89].

Эксперимент – это метод исследования, направленный на проверку гипотез. Гипотезы могут быть доказаны или опровержены с опорой на результаты, полученные в ходе эмпирических исследования [Цит. по: 36].

Констатирующий эксперимент – вид эксперимента, который направлен на выявление фактического уровня развития и сформированности различных особенностей психики у испытуемых.

Формирующий эксперимент – такой эксперимент, который подразумевает обучение или воспитание испытуемых специальным образом – чтобы добиться определенного изменения параметров психики. Гипотеза проверяется после активного воздействия на выборку. Данное влияние может включать специальные условия или использование тех психолого-педагогических методов, которые, по мнению исследователя, приведут к формированию новых или качественному изменению уже существовавших качеств испытуемого.

Контрольный эксперимент – повторное измерение характеристик группы испытуемых и сравнение с изначальным состоянием.

Тестирование – это подборка заданий, выполнение которых служит показателем уровня сформированности ряда психических функций и позволяет с определить нынешний уровень развития данных навыков, характеристик, умений [Цит. по: 21].

Коротко охарактеризуем используемые в исследовании психодиагностические методики.

С помощью «Диагностики уровня эмпатии», предложенной В.В. Бойко в 1996 году, определяют выраженность эмпатических способностей по шести параметрам, каждый из которых можно оценить по отдельности. Данная методика выделяет несколько каналов эмпатии [49, с. 489].

Следующей психодиагностической методикой была «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова, предназначенная для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого. Данная методика выявляет пять уровней эмпатии и содержит «Степень откровенности». Опросник состоит из 36 утверждений, для каждого из которых испытуемый отмечает степень своего согласия или несогласия (от 0 до 5 баллов). И.М. Юсупов классифицирует эмпатию на основании объекта, к которому обращено сопереживание – родители, животные, старики, дети, литературные герои, малознакомые люди.

Перед интерпретацией результатов психолог проверяет откровенность, с которой даны ответы. Таким образом, результатам исследования можно доверять, если по перечисленным в ключе пунктам респонденты ответили неискренне не более трех раз.

Ограничение данной психодиагностической методики заключается в том, что при подсчете общего балла разделение проявления эмпатии по областям не учитывается [50, с. 51].

Еще одной методикой выступала «Шкала эмоционального отклика», разработанная А. Меграбяном и впоследствии модифицированная Н. Эпштейном [61, с. 101].

Данный опросник позволяет психологу провести анализ способности респондента к эмоциональному отклику на чужие переживания, степень соответствия знака переживаний с объектами эмпатии [62, с. 357]. Затем психолог, согласно ключу, представленному в методике, суммирует баллы и определяет уровень эмпатии испытуемого.

Для проверки гипотезы исследования мы использовали математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона. При использовании Т-критерия определяют интенсивность сдвига измеренных показателей и сопоставляют выраженность сдвигов в том и ином направлениях [55, с. 87].

Таким образом, психолого-педагогическое исследование эмпатии старших подростков включало три этапа, каждый из которых характеризуется определенной последовательностью действий и набором специализированных методов. В процессе работы были использованы следующие методы: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование, формирующий эксперимент), методы математико-статистической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона). Представленные этапы и методы работы отвечают цели и задачам исследования, подобранные психодиагностические методики соответствуют возрасту и психологическим особенностям выборки испытуемых.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Базу экспериментального исследования составили обучающиеся МАОУ «Лицей №77 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 15-16 лет, из них 14 мальчиков и 6 девочек.

Классный коллектив существует с 1 сентября 2022 года — в образовательной организации по окончании седьмого класса дети перегруппируются в классы по профилям. На данный момент в классе 27 учащихся, из них 14 мальчиков и 13 девочек. Классный руководитель характеризует коллектив как уже сформированный, однако не слишком сплоченный и дружный.

Большая часть детей воспитываются в семьях со стабильным доходом и благополучными внутрисемейными отношениями. Стоит отметить, что некоторые растут в неполных, двое — из многодетных семей. Большинство детей занимаются в кружках и секциях.

Среди учащихся выявлены существенные различия в уровне возбудимости и гиперактивности. Некоторые обучающиеся демонстрируют высокий уровень тревожности, неуверенности в себе.

Дети общаются по группам, не склонны помогать тем, кого не считают другом, мало развито чувство коллективизма. Явный лидер отсутствует. При этом дети довольно отзывчивы на просьбы учителей и классных руководителей, принимают активное участие в классных мероприятиях.

После проведения экспериментального исследования по методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко нами были получены результаты, представленные на рисунке 3. Подробные результаты исследования отражены в приложении 2, таблица 2.1.

По результатам можно сделать вывод, что среди старших подростков 9 «Г» класса преобладает заниженный уровень эмпатии (70 %). Остальные респонденты проявили средний (15 %) и очень низкий (10 %) уровни эмпатии. Лишь один испытуемый (5 %) обладает очень высоким уровнем эмпатии.

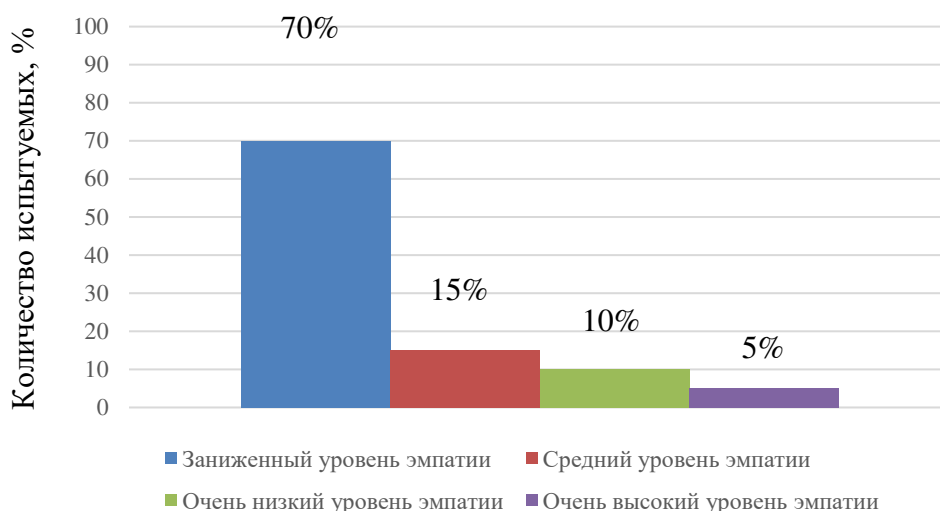


Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня эмпатии старших подростков по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Полученные результаты могут говорить о том, что эмпатия в коллективе имеет преимущественно низкую степень выраженности. Дети с заниженной эмпатией могут сталкиваться с трудностями в установлении социальных контактов, в классе чувствуют себя некомфортно и отчужденно.

Подростки, обладающие подчеркнуто заниженным уровнем эмпатии, могут иметь проблемы с тревожностью, напряжением, агрессивностью по отношению к сверстникам, родителями и учителями и другим людям. Такие дети нуждаются в психолого-педагогической поддержке со стороны педагогов, психологов и других значимых взрослых. Без формирования эмпатических навыков оно будет происходить на другом, более низком уровне.

Результаты диагностики по методике И.М. Юсупова отражены на рисунке 4. Подробные ответы респондентов отражены в приложении 2, таблица 2.2.

По результатам диагностики И.М. Юсупова «Оценка способности к эмпатии» можно сделать вывод, что в коллективе старших подростков преобладает нормальный уровень способности к эмпатии (55 %), что составляет больше половины респондентов. Они могут проявлять

сочувствие, но обычно держат свои эмоции под контролем, высказывают свою точку зрения в группе, только если уверены, что она совпадает с мнением большинства. В общении склонны судить людей по их поступкам, не обращая внимания на собственную интуицию.

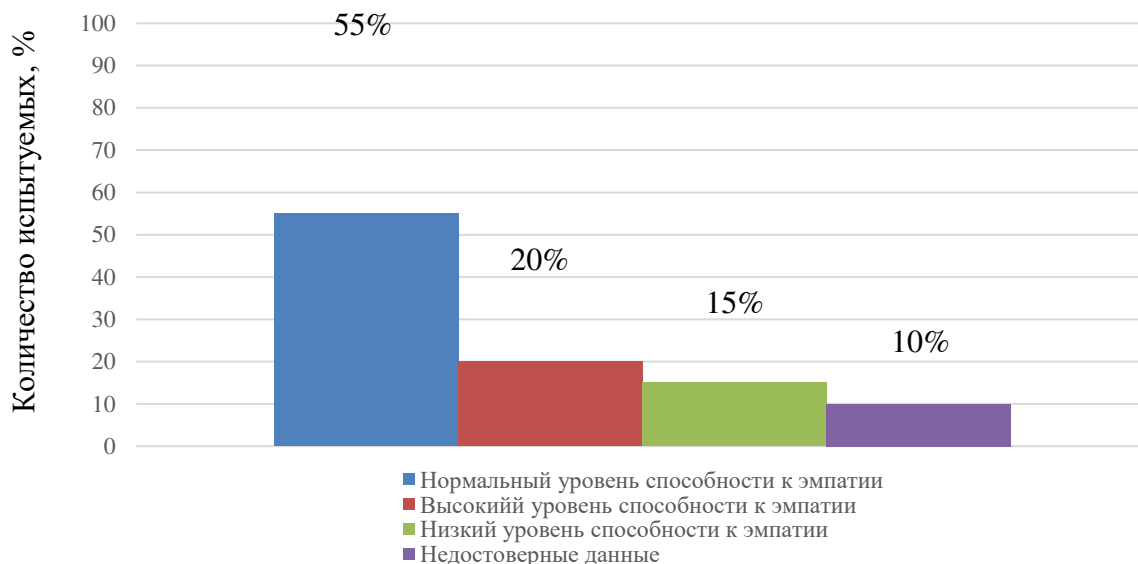


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня способности к эмпатии у старших подростков по методике И.М. Юсупова «Оценка способности к эмпатии»

Пятая часть участников исследования (20 %) проявила высокий уровень способности к эмпатии. Они быстро находят общий язык со сверстниками, склонны прощать окружающих, любят «читать» других людей, оказывать им посильную помощь.

Низкий уровень способности к эмпатии проявила меньшая часть респондентов (15 %). Такие подростки могут испытывать трудности в формировании социальных контактов, отдают предпочтение уединенным делам, имеют ограниченный круг общения.

Отмечено, что никто (0 %) из опрошенных старших подростков не проявил очень высокий или очень низкий уровень способности к эмпатии.

Двое испытуемых (10 %) в процедуре анкетирования дали недостоверные ответы, что можно объяснить общей незаинтересованностью детей к исследованию или непониманием цели тестирования.

Интересно, что, согласно общему анализу 20 анкет, самые высокие баллы испытуемые показали по шкале «Установки, способствующие эмпатии» (74 балла), второе место поделили «Рациональный канал эмпатии» и «Идентификация» (по 65 баллов). Наименее выраженным каналом у старших подростков выборки стал эмоциональный канал эмпатии (56 баллов).

Вышеизложенное может свидетельствовать о том, что установки, уже существующие у старших подростков к моменту исследования, облегчают действие остальных каналов эмпатии, а в перспективе это может говорить о большей восприимчивости к программе формирования эмпатии. Дети не избегают личных контактов, проявляют спонтанный интерес к другим личностям, однако весьма спокойно относятся к их переживаниям.

Испытуемые готовы к аналитической обработке воспринимаемой информации о другом человеке. При этом дети могут поставить себя на место другого человека, у них выражена способность к подражанию. Однако же, способность входить в эмоциональное поле другого, понимать его внутренний мир и подстраиваться под объект эмпатии на чувственном уровне, значительно снижена. Это подтверждает довод о необходимости проведения психолого-педагогической работы по формированию сопереживания, соучастия у старших подростков.

Результаты исследования эмоционального отклика у старших подростков представлены на рисунке 5, а также в приложении 3, таблица 2.3.

Мы выяснили, что 15 % респондентов обладают высоким уровнем эмоционального отклика. При этом, почти половина испытуемых (45 %) обладает высоким уровнем эмоционального отклика. Люди с подобными характеристиками склонны к проявлению альтруизма, более эмоциональны, ориентированы на морально-нравственные установки и активно поддерживают дружеское общение. Однако гипертрофия эмоционального

отклика может вести к зависимости от мнения других людей, чрезвычайной ранимости в общении и, как следствие, затруднению в социализации.

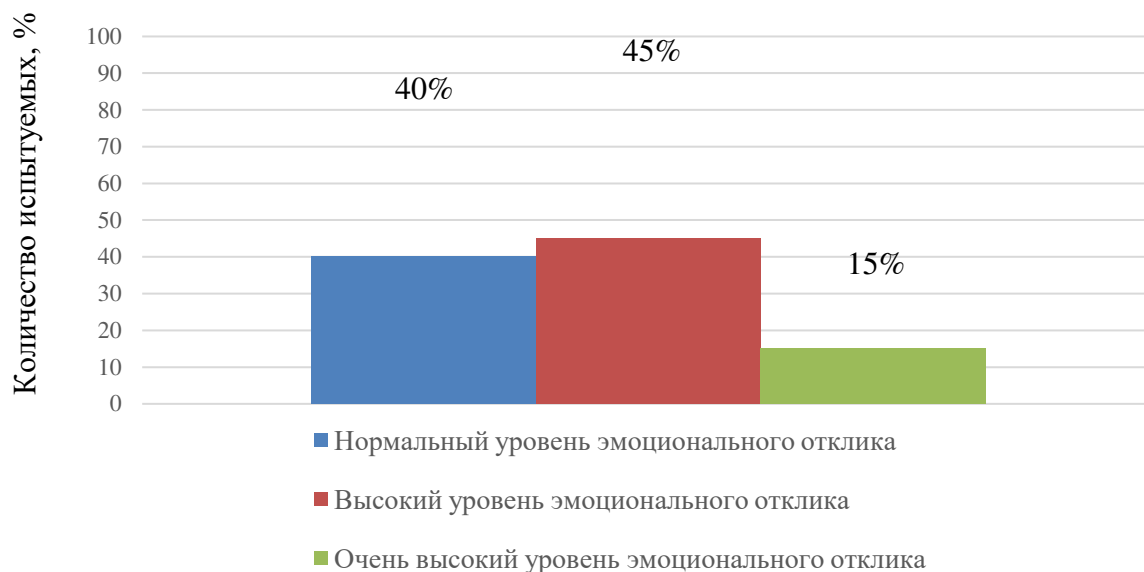


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня эмоционального отклика у старших подростков по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна «Шкала эмоционального отклика»

Остальные 40 % проявили уровень эмоционального отклика в пределах нормы. Такие дети затрудняются в прогнозировании протекания человеческих взаимодействий.

Таким образом, можно сделать вывод, что старшие подростки в выборке преимущественно обладают заниженным уровнем эмпатии (70 % респондентов), однако в коллективе при этом преобладает нормальный уровень способности к эмпатии (55 % респондентов) и высокий и очень высокий уровень эмоционального отклика (в сумме 60 %). Вышеперечисленное позволяет сделать заключение о том, что в данной выборке старших подростков психолого-педагогическая работа по формированию эмпатии имеет перспективу на успешное проведение. Было рекомендовано пройти психолого-педагогическую программу по формированию эмпатии тем старшим подросткам, обучающимся в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска», кто проявил низкие показатели уровня эмпатии и эмоционального отклика. Однако, имея в виду значимость

эмпатии для данной возрастной группы, мы предложили всем старшим подросткам принять участие в работе.

Итак, проанализировав полученные данные, мы выяснили, что большинство старших подростков МАОУ «Лицей №77 г. Челябинска» (70 %) проявляют заниженный уровень эмпатии, что может оказывать негативное влияние на выстраивание межличностных отношений. Поэтому группу испытуемых для формирующего эксперимента составили те же участники, на которых проводился констатирующий эксперимент.

Выводы по второй главе

Психолого-педагогическое исследование формирования эмпатии у старших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В процессе работы были использованы теоретические, эмпирические, психодиагностические методы, а также методы математико-статистической обработки данных.

В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 15-16 лет, из них 14 мальчиков и 6 девочек. Классный руководитель характеризует коллектив как уже сформированный, однако не слишком сплоченный и дружный. Дети общаются по группам, не склонны помогать тем, кого не считают другом, мало развито чувство коллективизма. При этом дети довольно отзывчивы на просьбы учителей и классных руководителей, принимают активное участие в классных мероприятиях.

Результаты диагностики по методике В.В. Бойко: заниженный уровень эмпатии – 70 %, средний – 15 %, очень низкий – 10 %, очень высокий – 5 %.

Результаты диагностики по методике И.М. Юсупова: нормальный уровень способности к эмпатии – 55 %, высокий – 20 %, низкий – 15 %. 10 % испытуемых дали недостоверные ответы.

Результаты диагностики по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна: нормальный уровень эмоционального отклика – 40 %, высокий – 45 %, очень высокий – 15 %.

По результатам исследования можно сделать вывод, что старшие подростки в выборке преимущественно обладают заниженным уровнем эмпатии, однако в коллективе при этом преобладает нормальный уровень способности к эмпатии и высокий и очень высокий уровень эмоционального отклика. Было рекомендовано пройти психолого-педагогическую программу по формированию эмпатии тем старшим подросткам, обучающимся в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска», кто проявил низкие показатели уровня эмпатии и эмоционального отклика. Однако, имея в виду значимость эмпатии для данной возрастной группы, мы предложили всем старшим подросткам принять участие в работе.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМПАТИИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования эмпатии у старших подростков

Для осуществления генеральной цели исследования была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмпатии у старших подростков. Методическую основу разработанной нами программы составили разработки отечественных психологов, кандидатов, профессоров и докторов психологических наук: Р.О. Агавеляна, В.И. Долговой, Е.В. Мельник, Н.М. Петровой, Л.П. Стрелковой, М.А. Пономаревой, Ю.А. Менджерицкой, И. П. Зубко и других [1; 20; 39; 40; 57].

Цель программы: создание условий для формирования навыков эмпатии у старших подростков.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- развитие у старших подростков навыка давать эмоциональный отклик на переживания других;
- развитие у старших подростков навыков просоциального поведения через формирование способности к эмпатии;
- оказание старшим подросткам помощи в преодолении проблем, препятствующих развитию эмпатии;

Тип коррекционно-развивающей программы: свободная.

Вид программы: общая психокоррекция, направленная на нормализацию социальной среды ребенка путем формирования навыков эмпатии.

Адресат программы: старшие подростки (15-16 лет, 9 класс).

Продолжительность реализации программы: 2,5 месяца (10 занятий, 1 раз в неделю).

Продолжительность одного занятия: 40-45 минут.

Психодиагностические методики: «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Форма работы: групповая.

Методы работы: элементы социально-психологического тренинга (групповая дискуссия, ролевая игра) мини-лекция, беседа, психогимнастика, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие сензитивности и др.

Принципы программы:

1. Принцип научной обоснованности и практической применимости – программа соответствует основам педагогики и психологии, в том числе возрастной, а представленный материал учитывает зону ближайшего развития старших подростков и дает возможность применить полученные знания в практике.

2. Принцип единства обучения, воспитания и развития – программа учитывает, что данные три процесса оказывают взаимное влияние друг на друга и не могут существовать друг без друга;

3. Принцип сотрудничества – методы, приемы и упражнения, используемые в программе, создают условия, в которых все участники занимают активную позицию;

4. Принцип индивидуально-личностного подхода, в том числе учета возрастных и психологических особенностей участников программы – программа учитывает, что развитие старших подростков происходит исключительно во взаимосвязи с их физическим и психическим развитием;

5. Принцип добровольности – ни один из участников не может быть принужден к работе, также как и каждый ребенок может по собственному желанию выйти из программы в любой момент ее практической реализации;

6. Принцип последовательности – материал, изложенный в программе, имеет логическую последовательность.

Структура программы:

1. Диагностический блок – производится диагностика начального уровня эмпатии старших подростков при использовании психодиагностических методик.

2. Установочный блок – побуждает у старших подростков желание к формированию навыков эмпатии, к сотрудничеству в группе и позитивным изменениям личности.

3. Коррекционный блок – направлен на проведение комплекса занятий и упражнений для формирования навыков эмпатии у старших подростков.

4. Блок оценки эффективности – включает выявление динамики позитивных изменений в личности испытуемых путем проведения повторной психодиагностики.

Психолого-педагогическая программа реализуется в форме групповых занятий и состоит из 10 занятий, которые проводятся раз в неделю.

В программу включены групповые упражнения аналитического характера, дыхательные упражнения, элементы тренинга, ролевые и психогимнастические игры, мини-лекции.

Первое занятие – вводное, направлено на знакомство с группой, педагогом-психологом и предстоящей работой. На первом занятии также происходит формирование мотивации к продуктивной работе. Второе занятие направлено на знакомство с феноменом эмпатии, его связью с эмоциональным интеллектом. На втором занятии программы организуется работа по правильному выражению и распознаванию своих и чужих эмоций в процессе общения. Особенностью третьего занятия является снятие тревоги в процессе общения. Четвертое занятие направлено на снижение страха выступлений перед группой людей, страха социальных коммуникаций. На пятом занятии происходит развитие эмпатических

навыков в процессе общения посредством вчувствования и создания эмпатичных ответов. Шестое занятие программы направлено на формирование навыков позитивного мышления, умения находить положительные стороны в жизненных ситуациях. Седьмое занятие способствует экологичному выражению подростками негативных эмоций, а также овладению техникой я-высказывания. Восьмое занятие предназначается для овладения подростками средствами невербальной коммуникации в повседневности, развития осознанного использования мимики. Девятое занятие программы направлено на формирование у старших подростков внутреннего самоконтроля, способность выражать эмоции неагрессивно. На десятом занятии проходит подведение итогов пройденной программы в форме обратной связи или, при необходимости, в виде консультации для внесения доработок в программу.

Каждое занятие предполагает наличие следующих элементов:

- приветствие – позволяет познакомиться и сплотить участников, создать позитивный настрой на занятие;
- разминка – необходима для эмоциональной настройки участников программы. Проводится с учетом актуального состояния группы: например, для поднятия настроения и активизации деятельности или, напротив, для снятия эмоционального возбуждения;
- основное содержание – представляет собой совокупность упражнений и приемов, необходимых для достижения конкретной цели занятия и программы в целом, а также. Основная часть занятия предполагает чередование видов деятельности, а их последовательность учитывает степень утомления детей;
- рефлексия – предназначается для эмоциональной (понравилось или нет, почему) и смысловой (что и зачем делали, почему это актуально) оценки участниками проведенного занятия;
- прощание – аналогично с ритуалом приветствия.

Формы контроля динамики хода психолого-педагогической программы: наблюдение, повторная диагностика.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение общего уровня эмпатии;
- развитие навыка давать эмоциональный отклик на переживания других;
- развитие эмоционального интеллекта, тренировка навыка распознавания, интерпретации и выражения эмоций;
- получение навыков самоконтроля и экологичного выражения негативных эмоций.

В таблице 3 представлен примерный план комплекса занятий психолого-педагогической программы.

Таблица 3 – План занятий программы формирования эмпатии у старших подростков

№	Название занятия	Цель занятия	Этапы
1	2	3	4
1	Знакомство	знакомство с участниками, педагогом-психологом и основной темой программы.	Приветствие Цель: организация внимания учащихся, ознакомление с правилами работы в группе. Разминка. Упражнение «Три качества» Цель: актуализация навыка самопрезентации в группе. Основное содержание. Упражнение «Порадуй меня» Цель: развитие социальной интуиции, понимания другого человека. Упражнение «Предположение» Цель: развитие сензитивности, эмоционального интеллекта. Упражнение «Правда или ложь» Цель: развитие социальной интуиции, понимания другого человека. Рефлексия Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
2	Эмоции в общении	способствовать распознаванию и правильной интерпретации участниками эмоций в межличностном общении	Приветствие Цель: организация внимания учащихся. Разминка. Упражнение «Как дела?» Цель: выявление участниками своего актуального настроения. Основное содержание Мини-лекция. «Эмпатия — что это?» Цель: знакомство участников с феноменом эмпатии, его связи с эмоциями. Упражнение «Нарисуй настроение» Цель: развитие умения распознавать и описывать эмоциональное состояние — свое и других участников. Упражнение «Лимон» Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения. Упражнение «Выражение чувств» Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта. Рефлексия Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
3	Снижение тревоги	снижение тревоги при общении	Приветствие Цель: организация внимания учащихся. Разминка. Упражнение «Пожелания» Цель: развитие сензитивности, эмоционального интеллекта. Основная часть Упражнение «Общее животное» Цель: снижение уровня тревоги. Рефлексия Упражнение «Мне сегодня...» Цель: подвести итог тренинга, дать обратную связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
4	Общаться — не страшно!	снижение страха публичных выступлений, социальных контактов.	Приветствие Цель: организация внимания группы. Разминка. Упражнение «Все, у кого» Цель: формирование в группе чувства общности, доброжелательного отношения друг к другу. Основная часть. Упражнение «Слепец и поводырь»

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
			Цель: формирование опыта ответственности и беспомощности, установление доверительного контакта с партнером Упражнение «Пантомима» Цель: снижение страха публичных выступлений, развитие наблюдательности. Рефлексия. Упражнение «Мне сегодня...» Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
5	Эмпатия в коммуникации	способствовать развитию эмпатических навыков в коммуникации.	Приветствие Цель: организация внимания. Разминка. Упражнение «Благодарности» Цель: создание положительной атмосферы на занятии. Основная часть. Упражнение «Вчувствование» Цель: развитие эмпатии путем разделения ролей в разговоре. Упражнение «Создание предложений» Цель: развитие способности давать эмпатичные ответы в процессе коммуникации. Упражнение «Зеркало» Цель: развитие навыков социального взаимодействия. Рефлексия Упражнение «Мне сегодня...» Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
6	Позитивное мышление	формирование навыков позитивного мышления	Цель: формирование навыков позитивного мышления Приветствие Цель: организация внимания. Разминка. Упражнение «Добрые слова» Цель: создание благоприятной атмосферы для включения в работу. Основная часть. Упражнение «То, что скрыто» Цель: развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях. Упражнение «Секрет благодарности» Цель: осознание внутренних и внешних жизненных ресурсов и их ценности. Рефлексия

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
			Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
7	Эмоции бывают разные	осознание участниками возможности проявления негативных эмоций в общении, овладение умением выражать их экологично	Приветствие. Упражнение «Рукопожатие» Цель: создание положительного настроения на работу. Разминка. Упражнение «Стряхни!» Цель: формирование навыка снятия негативных эмоций. Основная часть. Упражнение «Свободное общение» Цель: развитие умения экологично выражать негативные чувства, овладение стратегиями конструктивной коммуникации. Упражнение «Я-высказывание» Цель: овладение техникой я-высказывания, формирование навыка неагрессивного выражения отрицательных чувств. Игра «Достойный ответ» Цель: овладение неагрессивными способами решения конфликтной ситуации. Рефлексия. Упражнение «Самое легкое/сложное...» Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
8	Невербальная коммуникация	овладение средствами невербальной коммуникации в повседневном общении.	Приветствие. Упражнение «Молчаливое приветствие» Цель: создание в группе благоприятной рабочей атмосферы. Разминка. Упражнение «Мимические маски» Цель: формирование навыка осознанно использовать мимику, лицевую экспрессию. Основная часть. Упражнение «Актеры» Цель: развитие осознанности восприятия невербальных средств общения, развитие умения выражать свои эмоции без слов. Упражнение «Воздушный шар» Цель: релаксация через управление процессами мышечного напряжения и расслабления. Упражнение «Через стекло» Цель: осознание чужих мимических сигналов. Рефлексия Упражнение «Сегодня я...» Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. Прощание

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
9	Внутренний самоконтроль	формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы	Приветствие Разминка. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни» Цель: создание благоприятного настроения на работу. Основная часть. Упражнение «Лепим скульптуру» Цель: анализ внутреннего состояния, выражаемого мимикой и позой. Ролевая игра «Конфликты вокруг нас» Цель: осознание проблемы агрессивного поведения, формирование навыка распознавать собственные агрессивные импульсы. Упражнение «Довольный-сердитый» Цель: осознание участниками контроля над своим эмоциональным состоянием. Рефлексия. Упражнение «Сегодня мне удалось...» Цель: подведение итогов занятия, обратная связь. 5. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.
10	Подведем итоги	подведение итогов цикла занятий и осознание личных результатов.	Приветствие. Упражнение «Пожелания» Цель: формирование положительного настроения на работу. Разминка. Упражнение «Никто из вас не знает, что я...» Цель: развитие умения представлять свою личность группе. Основная часть. Игра «Пресс- конференция» Цель: формирование умения владеть собой в сложных обстоятельствах общения. Упражнение «Чемодан» Цель: формулировка выводов, подведение итогов общей работы. Упражнение «Дыхание по счету» Цель: снятие эмоционального напряжения. Рефлексия Цель: подведение итогов, обратная связь. Прощание Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Более подробное представление разработанной нами программы представлено в приложении 3.

Таким образом, нами была разработана психолого-педагогическая программа, которая, предположительно, будет способствовать формированию эмпатии у старших подростков. Программа включает в себя

групповые упражнения аналитического характера, дыхательные упражнения, элементы тренинга, ролевые и психогимнастические игры, мини-лекции. Каждое занятие состоит из нескольких этапов: приветствие, разминка, основная часть, рефлексия, прощание.

Формирование эмпатии в процессе реализации программы достигается посредством развития у старших подростков эмоционального интеллекта, тренировки навыка распознавания, интерпретации и выражения эмоций в процессе межличностного общения. Предполагается, что в процессе прохождения программы старшие подростки получат эмпатические навыки, навыки позитивного общения, самоконтроля и экологичного выражения негативных эмоций.

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

С целью проверки гипотезы исследования, после реализации программы была проведена повторная диагностика.

Результаты исследования уровня эмпатии у старших подростков до и после реализации программы по методике В. В. Бойко представлены на рисунке 6 ниже, а также в приложении 4 (таблица 4.1).

По полученным результатам можно сделать вывод о том, что среди обучающихся в 9 «Г» классе после реализации психолого-педагогической программы формирования эмпатии так же преобладает заниженный уровень эмпатии, однако теперь лишь половина испытуемых (50 %) соответствуют этому уровню – в противовес показателю 70 %, выявленному при первичной диагностике.

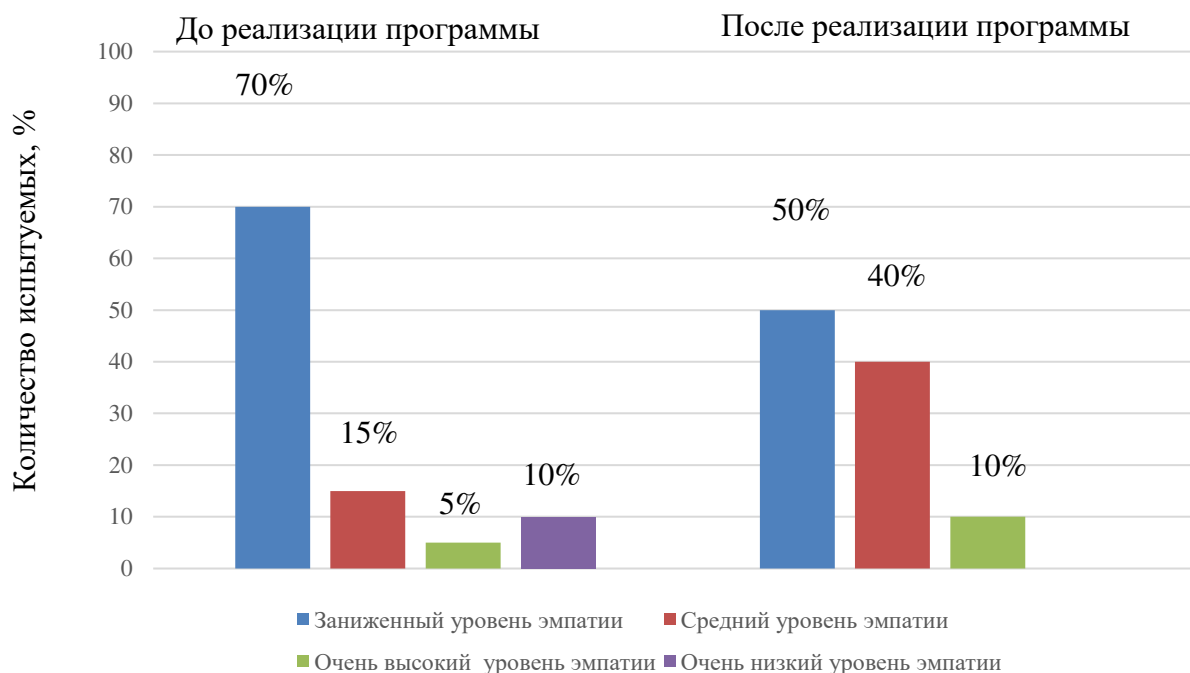


Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики уровня эмпатии по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Остальные респонденты при повторном опросе показали средний (40 %) и очень высокий результат (10 %). До проведения занятий программы эти значения составляли 15 % и 5 % соответственно.

При повторном исследовании ни один испытуемый (0 %) не проявил очень низкого уровня эмпатии.

Результаты опроса по методике И.М. Юсупова отражены на рисунке 7, а также в приложении 4, таблица 4.2.

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что после реализации программы формирования эмпатии значительно повысилось число респондентов с нормальным уровнем эмпатии (с 55 % до 75 %), что в итоге составило три четверти от общего числа испытуемых. Число старших подростков, проявивших низкий уровень эмпатии, осталось неизменным – 15 % от выборки.

Интересно, что число респондентов, проявляющих высокий уровень эмпатии, снизилось с 20 % до 10 %.

Также было обнаружено, что после проведения работы респонденты не давали недостоверных ответов (0 % испытуемых). Это можно объяснить

включенностью детей в работу с педагогом-психологом, заинтересованностью в получении верных результатов.

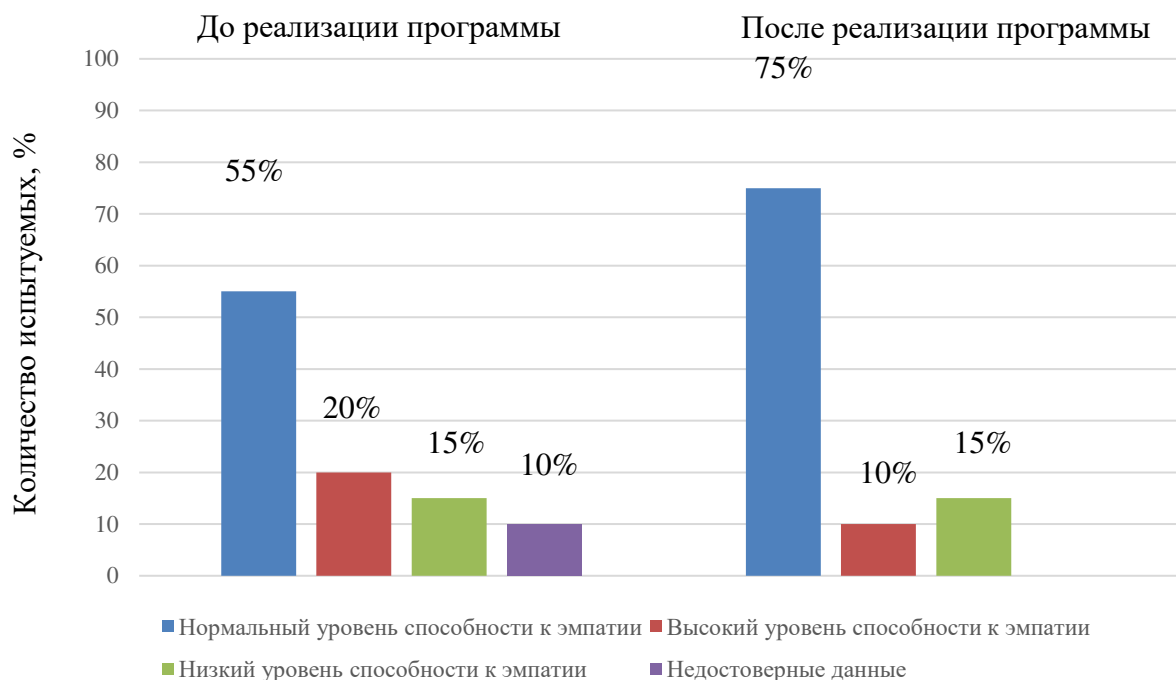


Рисунок 7 – Результаты повторной диагностики по методике «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова

Результаты исследования по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна отображены на рисунке 8 и в приложении 4 (таблица 4.6).

По результатам исследования видно, что число испытуемых с нормальным эмоциональным откликом уменьшилось с 40 % до 35 %. Количество респондентов с высоким уровнем эмоционального отклика не изменилось и составило так же 45 %. На 5 % выросло число старших подростков, проявляющих очень высокий эмоциональный отклик.

Таким образом, у старших подростков наблюдаются изменения уровня эмпатии после реализации психолого-педагогической программы. Результаты повторной диагностики показывают, что произошло существенное уменьшение количества старших подростков с заниженным и очень низким уровнями эмпатии, а также возрастание показателя среднего уровня эмпатии. Значительно увеличилось количество испытуемых с

нормальным уровнем способности эмпатии. Выросло число старших подростков, проявляющих очень высокий эмоциональный отклик.

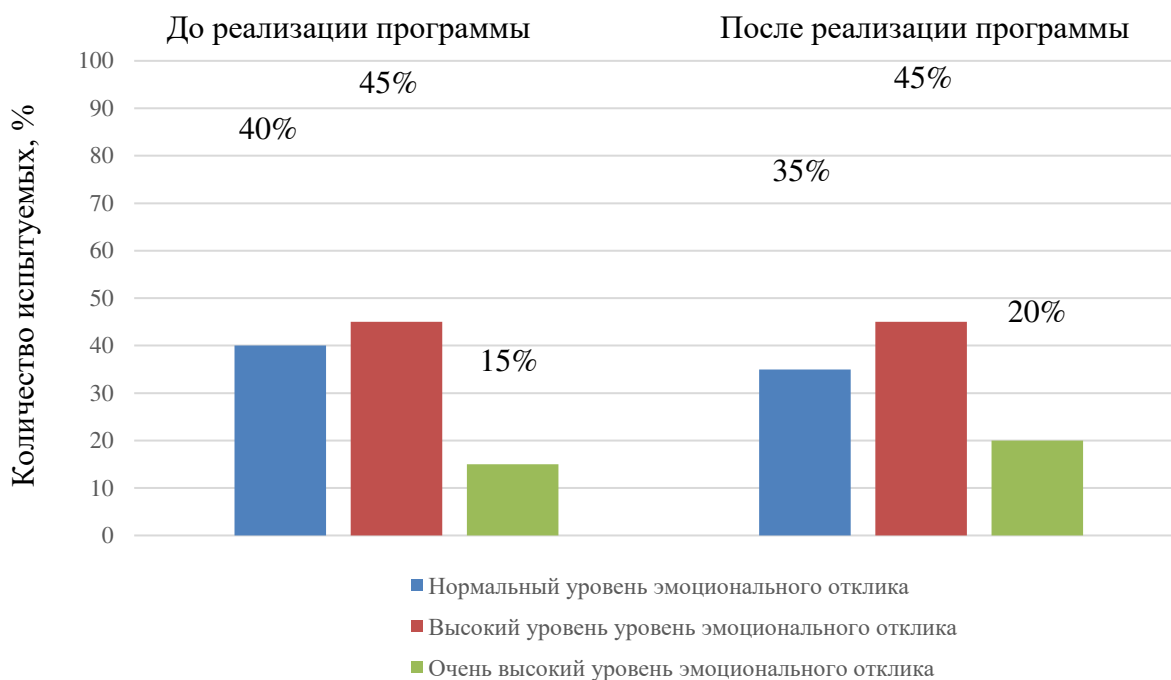


Рисунок 8 – Результаты повторной диагностики по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна

Вышеизложенное может указывать на то, что после реализации программы испытуемые из выборки научились осознавать эмоции других людей, экологично и неагрессивно выражать свои чувства, нашли способы сопереживания, вчувствования. Также подростки научились использовать вербальные и невербальные средства общения, мимику и лицевую экспрессию, овладели умением самоконтроля в конфликтных и сложных ситуациях, развили уверенность и способность открыто выражать мнение в группе.

Для проверки гипотезы исследования мы произвели обработка полученных данных с использованием Т-критерия Вилкоксона.

При сопоставлении показателей первичной и повторной диагностики уровня эмпатии старших подростков по методике В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии» были получены результаты, подробно отраженные в приложении 4 (таблица 4.4.).

На основании этого были сформулированы гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмпатии у старших подростков не отличается от интенсивности сдвигов в сторону его снижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмпатии у старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Нетипичный сдвиг – отрицательные значения, так как они встречаются реже положительных значений. Найдем значение Т-критерия Вилкоксона по формуле (1).

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_{\text{нетип}},$$

где $R_{\text{нетип}}$ – ранговые значения нетипичных сдвигов.

Тогда: $T_{\text{эмп}} = 2 + 2 = 4$

Так как нулевые значения в расчетах не учитываются, определим критические значения $T_{\text{кр}}$, при $n=18$, где n – количество испытуемых в данной выборке.

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 47 & (p \leq 0,05) \\ 32 & (p \leq 0,01) \end{cases}.$$

Построим ось значимости, принимая ошибку первого рода $p \leq 0,01$ (рисунок 9):

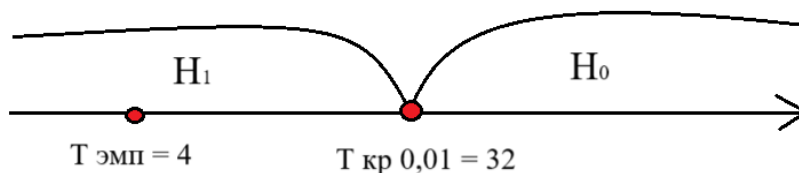


Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для показателей, полученных по методике В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Полученное нами значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости, поэтому принимаем гипотезу H_1 : интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмпатии у старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

Таким образом, второе положение гипотезы исследования о том, что формирование эмпатии у старших подростков будет эффективным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмпатии у старших подростков, верно.

3.3 Практические рекомендации для педагогов и родителей по формированию эмпатии у старших подростков

В воспитательном процессе немаловажное значение отводится психолого-педагогическим рекомендациям. Рассмотрим определение данного понятия. Психолого-педагогические рекомендации – это составленный в словесной форме проект психолого-педагогического воздействия (содействия). В структуре рекомендаций выделяются мотив, цель, ситуация, адресат и способ поведения [26].

Результаты, полученные в ходе исследования эмпатии старших подростков, обосновали разработку ряда психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и родителей.

Предполагаем, что наиболее эффективным методом развития эмпатии у старших подростков является социально-психологический тренинг, который позволяет улучшить навыки коммуникации, способствовать решению проблем, возникающих в реальной жизни.

Эффективность тренинга обусловлена тем, что участникам в процессе общения с тренером и друг другом предоставляется возможность оценить уровень своих навыков и по возможности провести их коррекцию.

Тренинг, направленный на формирование эмпатии у старших подростков, позволит:

- приобрести социально-психологические знания;
- сформировать навыки продуктивного общения (умение построить личный контакт, убеждать оппонента, применять эмпатическое слушание);

- проводить рефлекссию, самоанализ, приближаться к пониманию других людей;
- закрепить установки, увеличивающие эффективность общения;
- скорректировать уже построенную систему отношений с окружающими.

Практикуя социально-психологический тренинг, можно независимо или совместно применять дискуссию, ролевую, деловую игру и некоторые другие формы работы.

Деловая игра основывается на проблемной ситуации и с высокой степенью правдоподобности имитирует динамику действий или условия, обеспечивающие включение участников в конкретную ситуацию. При помощи деловой игры можно взглянуть на себя глазами социального партнера.

Основополагающие принципы учебно-деловой игры:

- распределение ролей,
- моделирование деятельности в аспекте поднятой проблемы.

Эффективность ролевой игры обусловлена:

- активной позицией участников, что позволяет задействовать в игре потребности к физической активности, общению и т. д.;
- опытом, который получают играющие, поскольку он носит личностный характер и может быть актуализирован в различных видах деятельности;
- непредсказуемостью результатов, что влечет неизменный интерес со стороны старших подростков;
- ростом мотивации, эмоциональной вовлеченности в игровые события;
- развитием самопознания, социальной гибкости, открытости и оптимизма;
- возможностью сотрудничества с ведущим и сверстниками, взаимной регуляции поведения;

– развитием навыков коммуникации, способности вести дискуссию, выражать свои мысли [Цит. по: 19].

Рассмотрим, какие приемы может использовать педагог-психолог в ходе проведения ролевых игр.

Идентификация – способ понимания другого посредством уподобления его характеристикам самим субъектом. Этот прием как перенос себя в позицию другого помогает осознать его мысли, намерения, эмоции, мотивы, а также обеспечить эффективность формирования эмпатии.

Резюмирование – подытоживание основных чувств и идей, отраженных собеседником в вербальном взаимодействии. Данный метод позволяет объединить разрозненные фрагменты диалога в единое смысловое поле, помогает понять, насколько хорошо удалось передать мысль и повышает точность восприятия собеседника.

«Зеркало» – повторение последней фразы с измененным порядком слов с целью отражения высказывания говорящего. Этот прием направлен на установление взаимопонимания, осмысление собственных высказываний, тона голоса, манеры произношения.

Прием установления личного контакта позволяет найти связь между лицами, которые вступают в общение и взаимодействие. Контакт бывает визуальный (посредством взгляда), тактильный (при помощи прикосновения), вербальный (посредством речи), предметно-действенный (с использованием предмета и действия) или пластический (при помощи жестов). Для формирования и развития эмпатии большую роль играет визуальный контакт. Доброжелательный, открытый взгляд глаза в глаза ребенку важен не только лишь для установления коммуникации, но и для удовлетворения его потребностей.

Юмор и шутки выступают довольно эффективными приемами для формирования эмпатической культуры. Они снимают напряжение,

агрессивное или подавленное состояние, подчеркивает благожелательное отношение к подростку и, кроме того, расслабляет, активизирует.

Целенаправленное и успешное формирование эмпатии у старших подростков возможно при соблюдении следующих условий.

1. По-настоящему гуманистические отношения в образовательном учреждении, оказывающие воздействие на эмоциональную сферу старших подростков, опирающиеся на их познавательные потребности и затрагивающие внутренний мир личности.

2. Построение системы знаний об эмпатии, которая включала бы формирование самостоятельности, активности, анализ жизненных ситуаций.

3. Организация положительной оценки деятельности, различные формы подкрепления (благодарность, поощрение), проявление положительных эмоций с целью поступать в будущем аналогичным образом.

4. Организация жизнедеятельности подростков, направленной на освоение навыков, умений эмпатийного поведения [Цит. по: 47].

Среди педагогических условий, влияющих на совершенствование навыков эмпатии у старших подростков в процессе обучения в образовательной организации, можно выделить следующие:

- определение актуального уровня развития эмпатии старших подростков в процессе диагностики;
- готовность педагогов к направленному развитию эмпатии, уровень профессиональных компетенций работников образовательной организации;
- организация коллективной деятельности старших подростков, которое позволяет формировать сплоченность и эмоционально насыщает жизнь класса;
- поддержание благоприятной эмоциональной атмосферы при реализации программы формирования эмпатии;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей каждого старшего подростка, принимающего участие в программе формирования эмпатии;
- использование разнообразных психолого-педагогических технологий: проектной, игровой, кейс-технологии;
- методическое обеспечение педагогов-психологов, реализующих программу формирования эмпатии у старших подростков.

Психогимнастика для формирования эмпатии предлагает упражняться в децентрации – то есть способности смещать взгляд с восприятия себя на другого человека или предмет.

Считается также, что использование видеокейсов тоже эффективно для формирования и развития эмпатии подростков. Преимущества использования видеокейсов:

- возможность самостоятельной разработки;
- визуализация проблемных ситуаций;
- приобретение эмоционального опыта с анализом возможных вариаций поведения людей в одной и той же ситуации.

Формирование эмпатии у старших подростков также возможно при помощи обсуждения прочитанного (библиотерапии).

Чтение может успешно научить подростков эмпатии посредством перечисления как эмоций персонажей, так собственных эмоций, возникающих в процессе прочтения литературного произведения. В данном случае педагогу-психологу стоит акцентировать внимание на эмоциональную сферу персонажей рассказов. Перед занятием готовится специальный материал, который впоследствии обсуждается, подростками в сотрудничестве с педагогом подводятся итоги и формулируются выводы о схожих эмоциях, возникающих у разных людей.

Для укрепления навыка эмпатии может подойти творческая деятельность. Например, можно попросить подростков вырезать лица из газет или журналов и создать коллаж, а затем объяснить, какая эмоция

изображена на конкретной картинке. В данном упражнении работает децентрация – способность «смещать точку зрения с личной субъективности на безличную объективность».

Немаловажное значение имеет способность подростка к эмпатическому слушанию и эмпатическим ответам. Необходимо научить подростков быть терпеливыми в общении и не перебивать собеседника, даже в случае несогласия с высказанной точкой зрения.

Эмпатические заявления и ответы также могут научить подростков проявлению сопереживания, соучастия в процессе общения. Ниже представлены примерные ответы, которые можно использовать в психокоррекции.

Пользуясь данными рекомендациями, педагоги и родители могут развить у старших подростков эмпатию, тем самым воспитывая поколение, умеющее сопереживать, сочувствовать и стремиться помогать другим.

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее эффективными психолого-педагогическими условиями развития эмпатии подростков является организация социально-психологических тренингов, деловых и ролевых игр, библиотерапии и творческой деятельности при использовании таких приемов как идентификация, резюмирование, «зеркало», установление личного контакта с детьми. Также эффективным для формирования и развития эмпатии выступают эмпатическое слушание и эмпатические ответы, которым необходимо научить старших подростков.

Выводы по третьей главе

Для осуществления цели исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмпатии у старших подростков. Методическую основу составили труды Р.О. Агавеляна, В.И. Долговой, Е.В. Мельник, Н.М. Петровой, Л.П. Стрелковой, М.А. Пономаревой, Ю.А. Менджерицкой, И.П. Зубко и др.

Программа включает психотехнические упражнения, ролевые игры, психогимнастические упражнения, дыхательные упражнения, кейс-задачи и другие приемы. Программа состоит из 10 занятий продолжительностью 40-45 минут, каждое занятие построено из пяти элементов: приветствия, разминки, основного содержания, рефлексии и прощания (приложение 3).

Программа предназначена для повышения у старших подростков общего уровня эмпатии, развития у них навыка давать эмоциональный отклик на переживания других и эмоционального интеллекта. Программа дает старшим подросткам возможность тренировать навык распознавания, интерпретации и выражения эмоций, а также получить навык самоконтроля и экологичного выражения негативных эмоций.

Результаты повторной диагностики по методике В.В. Бойко: 50 % испытуемых показали заниженный уровень эмпатии, 40 % – средний, 10 % – очень высокий.

Результаты повторной диагностики по методике И.М. Юсупова: нормальный уровень способности к эмпатии – 75 %, высокий – 10 %, низкий – 15 %.

Результаты повторной диагностики по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна: нормальный уровень эмоционального отклика – 35 %, высокий – 45 %, очень высокий – 20 %.

Вышеизложенное может указывать на то, что после реализации программы испытуемые из выборки научились осознавать эмоции других людей, экологично и неагрессивно выражать свои чувства, нашли способы

сопереживания, вчувствования. Также подростки научились использовать вербальные и невербальные средства общения, мимику и лицевую экспрессию, овладели умением самоконтроля в конфликтных и сложных ситуациях, развили уверенность и способность открыто выражать мнение в группе.

Для проверки гипотезы исследования нами была выполнена математико-статистическая обработка полученных данных с использованием Т-критерия Вилкоксона (приложение 4). Она подтвердила гипотезу исследования.

На основе опытно-экспериментального исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию эмпатии у старших подростков для педагогов и родителей, из которых следует, что наиболее эффективными психолого-педагогическими условиями развития эмпатии подростков является организация социально-психологических тренингов, деловых и ролевых игр, библиотерапии и творческой деятельности при использовании таких приемов как идентификация, резюмирование, «зеркало», установление личного контакта с детьми.

Таким образом, цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современное школьное образование предполагает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, при этом программа воспитания, утвержденная в образовательном учреждении, должна способствовать формированию и развитию эмоциональной сферы детей, в том числе эмпатии. На наш взгляд, формирование эмпатии у обучающихся требует к себе большего внимания со стороны администрации, классных руководителей, учителей-предметников и педагогов-психологов.

Первый этап исследования формирования эмпатии у старших подростков включал сбор теоретической информации по проблеме феномена эмпатии, определение особенностей эмпатии старших подростков и теоретическое обоснование модели формирования эмпатии старших подростков.

Как психическое образование эмпатия имеет множество трактовок в зарубежной психолого-педагогической литературе. Отечественные психологи тоже расходятся во мнениях относительно феномена эмпатии и определяют ее как состояние, способность или процесс. Все же наиболее распространенным считается трехкомпонентный подход к эмпатии, включающий когнитивный, эмоциональный и поведенческий элементы.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по теме исследования, мы сделали вывод о том, что в кризисный подростковый период эмпатия становится устойчивым мотивом к поведению. Эмпатия играет важнейшую роль в построении межличностных контактов подростка с окружающими, определяет широту его круга общения и его некоторые нравственные, моральные качества. Исследования, проведенные отечественными учеными, доказывают явную необходимость формирования эмпатии у старших подростков.

Подробный анализ психолого-педагогической литературы позволил нам построить «дерево целей исследования». На основании «дерева целей»

нами была разработана модель формирования эмпатии старших подростков. Разработанная модель подразумевает постепенную реализацию четырех последовательных блоков.

Второй этап исследования формирования эмпатии у старших подростков включал подбор и характеристику методов и методик, описание выборки, анализ результатов проведенного исследования. В процессе работы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические: «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.
4. Методы математико-статистической обработки данных: критерий выявления направленности и выраженности изменений в уровне исследуемого признака Т–критерий Вилкоксона.

Представленные методы отвечают цели и задачам исследования, подобранные психодиагностические методики соответствуют возрасту и психологическим особенностям выборки испытуемых.

В исследовании формирования эмпатии приняли участие 20 подростков в возрасте 15-16 лет, из них 14 мальчиков и 6 девочек. Классный руководитель характеризует коллектив как уже сформированный, но не слишком сплоченный и дружный. Дети общаются группами, не склонны помогать тем, кого не считают другом, мало развито чувство коллективизма. При этом дети довольно отзывчивы на просьбы учителей и классных руководителей, принимают активное участие в классных мероприятиях.

Результаты диагностики по методике В. В. Бойко: заниженный уровень эмпатии – 70 %, средний – 15 %, очень низкий – 10 %, очень высокий – 5 %.

Результаты диагностики по методике И.М. Юсупова: нормальный уровень способности к эмпатии – 55 %, высокий – 20 %, низкий – 15 %. 10 % испытуемых дали недостоверные ответы.

Результаты диагностики по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна: нормальный уровень эмоционального отклика – 40 %, высокий – 45 %, очень высокий – 15 %.

Подробные результаты диагностик представлены в приложении 2.

Было рекомендовано пройти психолого-педагогическую программу по формированию эмпатии тем старшим подросткам, обучающимся в МАОУ «Лицей № 77 г. Челябинска», кто проявил низкие показатели уровня эмпатии и эмоционального отклика. Однако, имея в виду значимость эмпатии для данной возрастной группы, мы предложили всем старшим подросткам принять участие в работе.

Для осуществления цели исследования нами была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмпатии у старших подростков (приложение 3). Программа включает психотехнические упражнения, ролевые игры, психогимнастические упражнения, дыхательные упражнения, кейс-задачи и другие приемы. Программа состоит из 10 занятий продолжительностью 40-45 минут, каждое занятие построено из пяти элементов: приветствия, разминки, основного содержания, рефлексии и прощания.

После реализации программы нами была проведена повторная диагностика.

Результаты повторной диагностики по методике В. В. Бойко: 50 % испытуемых показали заниженный уровень эмпатии, 40 % – средний, 10 % – очень высокий.

Результаты повторной диагностики по методике И.М. Юсупова: нормальный уровень способности к эмпатии – 75 %, высокий – 10 %, низкий – 15 %.

Результаты повторной диагностики по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна: нормальный уровень эмоционального отклика – 35 %, высокий – 45 %, очень высокий – 20 %.

Для проверки гипотезы исследования нами была выполнена математико-статистическая обработка полученных данных с использованием Т-критерия Вилкоксона (приложение 4). Она подтвердила гипотезу исследования: формирование эмпатии у старших подростков будет эффективным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмпатии у старших подростков.

На основе опытно-экспериментального исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации по формированию эмпатии у старших подростков для педагогов и родителей, из которых следует, что наиболее эффективными психолого-педагогическими условиями развития эмпатии подростков является организация социально-психологических тренингов, деловых и ролевых игр, библиотерапии и творческой деятельности при использовании таких приемов как идентификация, резюмирование, «зеркало», установление личного контакта с детьми.

Практическая значимость исследования формирования эмпатии старших подростков заключается в разработке психолого-педагогической программы формирования эмпатии у старших подростков, а также психолого-педагогических рекомендаций для педагогов и родителей. Данные продукты могут быть использованы в практике школьного педагога-психолога при проведении коррекционно-развивающих или профилактических мероприятий.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены, гипотеза исследования подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агавелян Р. О. Эмпатия как фактор психологической готовности дефектолога к профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10 / Агавелян Рубен Оганесович ; АГПИ им. Х. Абовяна. – Москва, 1995. – 16 с.
2. Альгожина А. Р. Теоретические аспекты изучения эмпатии / А. Р. Альгожина, Г. Б. Капбасова, Г. А. Капашева // Инновационная наука. – 2019. – № 4. – С. 231–232.
3. Андреева Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия : теоретические подходы : учеб. пособие для вузов / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – Москва : Аспект Пресс, 2002. – 287 с. – ISBN 5-7567-0138-9.
4. Андреева Г. М. Социальная психология : учеб. для высш. учеб. заведений / Г. М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 1997. – 376 с. – ISBN 978-5-7567-0827-1.
5. Анисимова Е. В. Роль и значение эмпатии в межличностном взаимодействии в подростковом возрасте / Е. В. Анисимова // Социальная психология : вопросы теории и практики. – Москва, 2019. – С. 20–23.
6. Бейкер М. Дж. Написание обзора литературы / М. Дж. Бейкер // Пространство экономики. – 2014. – № 3. – С. 65–85.
7. Бенеш Н. Л. Эмпатия как важнейшее личностное качество / Н. Л. Бенеш / Альманах современной науки и образования. – 2007. – № 1. – С. 49–51.
8. Большой психологический словарь / сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 627 с. : ил. – ISBN 978-5-93878-232-7.
9. Божович Е. Д. Психологические особенности развития личности подростка / Е. Д. Божович. – Москва : Знание, 1979. – 40 с.

10. Буравцова Н. В. Взаимосвязь структурно-содержательных характеристик психологического пространства личности и эмпатии : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Буравцова Наталия Владимировна ; науч. рук. Н. В. Дмитриева ; НГПУ. – Новосибирск, 2011. – 180 с.
11. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – Москва : Просвещение, 1976. – 276 с.
12. Вовк Е. В. Теоретические аспекты формирования педагогической эмпатии / Е. В. Вовк // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62. – С. 82–85. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37032569> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
13. Волкова И. В. Наличие домашнего питомца, доброжелательность и развитие эмпатии у подростков / И. В. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2020. – № 2. – С. 10. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42902491> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
14. Волчкова Н. И. Особенности эмпатии у современных подростков / Н. И. Волчкова // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/705> (дата обращения: 25.09.2015).
15. Выготский Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 300 с. : ил. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-4461-1469-6.
16. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С.147–158.
17. Гайдаренко С. М. Экспериментальное исследование эмпатии у молодежи, склонной к созависимости / С. М. Гайдаренко, М. А. Мартынова, Н. Д. Фирер // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75. – С. 351–354. – URL:

- <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49119684> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
18. Гаранина Ж. Г. Особенности эмоционального интеллекта и эмпатии студентов вуза / Ж. Г. Гаранина, Н. Е. Кулешова // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2022. – № 1. – С. 143–152. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48415190> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
19. Долгова В. И. Феномен эмпатии в психологических исследованиях / В. И. Долгова, Е. В. Мельник, Н. М. Петрова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 86–90. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95524.htm> (дата обращения: 25.12.2022).
20. Зубко И. П. Тренинг эмпатии для подростков / И. П. Зубко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Сер. : Социология. Педагогика. Психология. – 2019. – № 4. – С. 73–84. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41860692> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
21. Ибадов Я. С. Медико-педагого-психологические тесты как технология раскрытия творческого потенциала человека / Я. С. Ибадов, Г. А. Гахраманов / Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2015. – № 15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-pedagogo-psihologicheskie-testy-kak-tehnologiya-raskrytiya-tvorcheskogo-potentsiala-cheloveka> (дата обращения: 11.12.2023).
22. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе : моногр. / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, Е. Г. Капитанец. – Москва : Издательство Перо, 2015. – 200 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.
23. Исенко А. И. Понятия модели и моделирования в человеческой деятельности / А. И. Исенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatiya>

modeli-i-modelirovaniya-v-chelovecheskoy-deyatelnosti (дата обращения: 18.10.2023).

24. Ичаловская Е. А. Развитие эмпатических способностей педагогов, работающих с творчески одаренными учащимися : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ичаловская Елена Александровна ; Е. А. Корсунский ; РГПУ. – Ростов-на-Дону, 1999. – 214 с.

25. Калачихин П. А. Методология целеполагания научных исследований / П. А. Калачихин // Научно-техническая информация. Сер. 2 : Информационные процессы и системы. – 2022. – № 8. – С. 1–8. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49418829> (дата обращения: 08.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

26. Капустин С. А. Основные методы сбора данных в психологии : учеб. пособие для студентов / С. А. Капустин. – Москва : Аспект Пресс, 2012. – 158 с. – ISBN 978–5–7567–0653–6.

27. Карягина Т. Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Карягина Татьяна Дмитриевна ; МГППУ. – Москва, 2013. – 36 с.

28. Карягина Т. Д. Некоторые аспекты развития представлений об эмпатии / Т. Д. Карягина // Общение – 2006 : на пути к энциклопедическому знанию : мат-лы Междунар. конф. – Москва, 2006. – С. 373–380.

29. Карягина Т. Д. Некоторые проблемы изучения эмпатии в контексте психологического консультирования и психотерапии / Т. Д. Карягина // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 4. – С. 115–124. – URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2009_n4/chp_2009_n4_27007.pdf (дата обращения: 08.12.2022).

30. Карягина Т. Д. Откуда в психотерапии эмпатия : К. Роджерс и его психоаналитические предшественники и последователи / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – № 1. – С. 8–31. – URL:

https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2012_n1/cpp_2012_n1_51144.pdf

(дата обращения: 08.12.2022).

31. Карягина Т. Д. Проблема формирования эмпатии / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – С. 38–54. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2010_n1/cpp_2010_n1_27846.pdf (дата обращения: 09.12.2022).

32. Карягина Т. Д. Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю. Б. Гиппенрейтер, Т. Д. Карягина, Е. Н. Козлова // Вопросы психологии. – 1993. – № 4. – С. 61–68. – URL: <https://hr-portal.ru/article/fenomen-kongruentnoy-empatii> (дата обращения: 09.12.2022).

33. Колосова Н. В. Методология педагогического исследования : практикум / Н. В. Колосова. – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 102 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/75586.html> (дата обращения: 30.11.2022).

34. Кондрашова Н. В. Развитие у детей эмпатии в условиях перехода от ФГТ к ФГОС дошкольного образования / Н. В. Кондрашова, А. А. Турбаева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 2586–2590. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54781.htm> (дата обращения: 22.12.2022).

35. Кузьмина В. П. Теоретический аспект исследования эмпатии как актуальная проблема современной психологии / В. П. Кузьмина // Вестник ВятГУ. – 2007. – № 17. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-aspekt-issledovaniya-empatii-kak-aktualnaya-problema-sovremennoy-psihologii> (дата обращения: 05.10.2023).

36. Купцов И. И. Основные методы психологических исследований : особенности и опыт применения / И. И. Купцов, Т. В. Пивоварова // Прикладная юридическая психология. – 2020. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-metody-psihologicheskikh-issledovaniy-osobennosti-i-opyt-primeneniya> (дата обращения: 03.12.2023).

37. Кырова М. А. Особенности эмпатии у современных подростков / М. А. Кырова Е. А. Кувалдина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 36–40.
38. Малкова Е. Е. Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре / Е. Е. Малкова, А. А. Наумова // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2012. – № 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 03.10.2023).
39. Мельник Е. В. Влияние эмпатии на формирование профессиональной коммуникативной компетентности будущих педагогов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Мельник Елена Викторовна ; КГУ. – Курган, 2007. – 23 с.
40. Менджерицкая Ю. А. Точность эмпатии в ситуациях взаимодействия с представителем другой культуры / Ю. А. Менджерицкая // Российский психологический журнал. – 2008. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tochnost-empatii-v-situatsiyah-vzaimodeystviya-s-predstavitelem-drugoy-kultury> (дата обращения: 06.10.2023).
41. Менджерицкая Ю. А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного и незатрудненного общения в ситуациях затрудненного взаимодействия : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Менджерицкая Юлия Александровна ; РГУ. – Ростов-на-Дону, 1998. – 23 с.
42. Нуркова В. В. Культурное развитие эмпатии-отождествления и эмпатии-моделирования / В. В. Нуркова // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 4. – С. 3–17. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47211702> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
43. Нуркова В. В. Эмпатия-отождествление и эмпатия-моделирование: о культурном конструировании двух модусов совместной деятельности / В. В. Нуркова // Вопросы психологии. – 2020. – № 3. – С. 3–

13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44428791> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
44. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 1990. – 192 с. – ISBN 5-11-001480-9.
45. Остапенко Р. И. Структурное моделирование в психологии и педагогике : проблемы науки и образования / Р. И. Остапенко // ПНиО. – 2013. – № 2. – С. 49–60. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturnoe-modelirovanie-v-psihologii-i-pedagogike-problemy-nauki-i-obrazovaniya> (дата обращения: 03.12.2023).
46. Платонов Ю. П. Социальная психология поведения : учеб. пособие / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 464 с. – ISBN 978-5-9268-0777-8.
47. Эмпатия : теория, диагностика, развитие : моногр. / М. А. Пономарева. – Минск : Бестпринт, 2006. – 76 с.
48. Психологическая защита и копинг-поведение : моногр. / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Издательство Перо, 2020. – 226 с. – С. 121. – ISBN 978-5-00122-881-3.
49. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с. – С. 486–490. – ISBN 5-89570-005-5.
50. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие / Е. И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 480 с. – ISBN 5-691-00182-5(11).
51. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций : тексты / ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва, 1984. – С. 235–237.
52. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон №273-ФЗ : [принят Госдумой 21 дек. 2012 г. : одобрен Советом Федерации 26 дек. 2012 г.]. – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 11.02.2023).

53. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 2008. – 416 с.

54. Руслякова Е. Е. Исследование уровня эмпатии у подростков, увлечённых компьютерными технологиями. Цифровая эмпатия / Е. Е. Руслякова, Э. А. Тимофеева, Ю. В. Шестакова, Д. А. Чепайкин // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – № 6. – С. 16. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44901675> (дата обращения: 22.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

55. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 350 с. ; ил. – ISBN 5-9268-0010-2.

56. Ситяева С. М. Психологические особенности эмпатии подростков / С. М. Ситяева // Амурский научный вестник. – 2013. – № 3. – С. 151–158.

57. Скуднова Т. Д. Культурно-историческая психология детства Л. С. Выготского (к 125-летию со дня рождения) / Т. Д. Скуднова, А. В. Макаров // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3 : Педагогика и психология. – 2021. – № 2 (278). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-istoricheskaya-psihologiya-detstva-l-s-vygotskogo-k-125-letiyu-so-dnya-rozhdeniya> (дата обращения: 20.11.2023).].

58. Смирнова Е. О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 158 с. – ISBN 5-691-00938-9.

59. Стрелкова Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Стрелкова Людмила Петровна ; АПН СССР, НИИ дошкольного воспитания. – Москва, 1987. – 24 с.

60. Таскаева Л. Г. Обучение студентов целеполаганию / Л. Г. Таскаева // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Сер. : Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-studentov-tselepolaganiyu> (дата обращения: 03.12.2023).
61. Тутушкина М. К. Практическая психология для менеджеров / М. К. Тутушкина, С. А. Волков, О. Б. Годлиник / ред. М. К. Тутушкина. – Москва : Филинь, 1996. – 368 с. – ISBN 5-900855-41-4.
62. Тютяева О. В. Функциональные механизмы эмпатийного взаимодействия / О. В. Тютяева // Ярославский педагогический вестник. – 2005. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-mehanizmy-empatiynogo-vzaimodeystviya> (дата обращения: 21.11.2023).
63. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 дек. 2010 г. № 1897. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/> (дата обращения: 14.02.2020).
64. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва : Издательство Института Психотерапии, 2005. – 490 с. – ISBN 5-89939-086-7.
65. Холл К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – Москва : Психотерапия, 2000. – 280 с. – ISBN 978-5-903182-47-3.
66. Шнайдер М. И. Эмпатия как форма отражения другого человека / М. И. Шнайдер // Гуманизация образования. – 2016. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-forma-otrazheniya-drugogo-cheloveka> (дата обращения: 06.10.2023).
67. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6–20.

68. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / ред. Д. Б. Эльконин. – 4-е изд. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 194 с. – ISBN 978-5-7695-8389-6.
69. Эмпатия : моногр. / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. – Москва : Издательство «Перо», 2014. – 185 с. – ISBN 978-5-91940-942-7.
70. Юдина Т. О. Эмпатия и мораль : место встречи (обзор зарубежных исследований) / Т. О. Юдина // Шаги/Steps. – 2017. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-i-moral-mesto-vstrechi-obzor-zarubezhnyh-issledovaniy> (дата обращения: 02.12.2023).
71. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания / И. М. Юсупов. – Москва : Гардарики, 2003. – 314 с. – ISBN 5-298-01124-1.
72. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Юсупов Ильдар Масгудович ; СПбГУ. – Санкт-Петербург, 1995. – 34 с.
73. Soylu D. Two significant concepts in organ donation: Empathic tendency and altruism / D. Soylu, A. Soylu, S. Şen // Transplant Immunology. – 2022. – No. 75. – P. 101731.
74. Vecchio A. ERP indicators of situational empathy pain / A. Vecchio, V. De Pascalis // Behavioural Brain Research. – 2023. – No. 439. – P. 114224.
75. Winters D. Associated functional network connectivity between callous-unemotionality and cognitive and affective empathy / D. Winters, L. Hyde // Journal of Affective Disorders. – 2022. – No. 318. – P. 304–313.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмпатии у старших подростков

«Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко

Данная методика предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Эмпатия - от греч. *empathia* – «сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций. В качестве особых форм эмпатии выделяют: - сопереживание - переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место; - сочувствие - переживание из-за чувств другого. Эмпатическая способность личности возрастает с ростом жизненного опыта. Различают три вида эмпатии: эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах подражания поведению другого человека; когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.д.); предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать реакции другого в конкретных ситуациях. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко.

Инструкция к тесту-опроснику Бойко. Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет").

Тестовый материал (вопросы)

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

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних Людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

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

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

Ключ к тесту

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;

2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов

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

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность. Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими – сопереживать, соучаствовать.

Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно. Интуитивный канал эмпатии.

Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов.

Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности. Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесноэмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера

содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению. Идентификация – еще одно неперенное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе со переживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя – уровня эмпатии.

Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы теста Бойко на уровень эмпатии. 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29-22 – средний; 21-15 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

«Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова

Предлагаемая методика успешно используется казанским психологом И.М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека, способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными.

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: 0 – не знаю; 1 – нет, никогда; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – почти всегда; 5 – да, всегда.

Тестовый материал

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии "Жизнь замечательных людей".
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений предпочитаю музыку в современных ритмах.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжают годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.

14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка и интерпретация результатов

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Если вы ответили "не знаю" на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также "да, всегда" на утверждения №11, 13, 15, 27, то вы не были откровенны, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным пунктам выдали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16,

19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат с приведенной ниже шкалой развитости эмпатийных тенденций.

От 82 до 90 баллов – очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко вы испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Вас не покидает беспокойство за родных и близких. Вы очень ранимы, можете страдать при виде покаленного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия начальника. Ваша впечатлительность порой не даст вам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать; с неподдельным интересом относитесь к людям, вам нравится "читать" их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык, должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий вы больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Вас очень легко вывести из равновесия.

От 37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас "толстокожим", однако вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностном общении вы более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Вы внимательны в общении, стараетесь понять больше, чем сказано собеседником, но при излишнем с вашей точки зрения излиянии чувств теряете терпение; предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены в том, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов вы чаще следите за действием, чем за переживаниями героев; затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании; эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и

лишенными смысла. Вы отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы больше цените за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывают моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо: нужно лишь попытаться раскрыть свой "панцирь", пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях вы нередко оказываетесь в неуклюжем положении, не находите взаимопонимания с окружающими. Вы любите острые ощущения; спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, но взаимодействие с другими людьми – не ваш конек. Вы с иронией относитесь к сентиментальным проявлениям; болезненно переносите критику в свой адрес, хотя в состоянии бурно не реагировать на нее. Вам необходима гимнастика чувств.

«Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите степень своего согласия или несогласия с каждым из них. Для этого в соответствующей графе ответного листа поставьте галочку.

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства
3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
4. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
7. Я бы сильно волновался(ась), если бы не должен был(а) сообщить человеку неприятное для него известие.
8. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам(а) расстраиваюсь.
12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым(ой).
13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.д.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
15. Я могу оставаться спокойным(ой), даже если все вокруг волнуются.

16. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.
17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
18. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
24. Я могу остаться равнодушным(ой) к любому волнению вокруг.
25. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов

Обработка производится в соответствии с ключом. За каждый ответ присваивается 1, 2, 3, или 4 балла, затем, путем суммирования, подсчитывается общий балл по свойству эмпатии.

Таблица 1.1 – Ключ к опроснику А. Меграбяна и Н. Эпштейна

Номер	Да (всегда)	Скорее да, чем нет (часто)	Скорее нет, чем да (редко)	Нет (никогда)
1.	4	3	2	1
2.	1	2	3	4
3.	4	3	2	1
4.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	4	3	2	1
9.	4	3	2	1
10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1
13.	4	3	2	1
14.	4	3	2	1

Продолжение таблицы 1.1

15.	1	2	3	4
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1
21.	1	2	3	4
22.	4	3	2	1
23.	4	3	2	1
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4

Анализ и интерпретация результатов:

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 82–90 баллов – очень высокий уровень;
- 63–81 балл – высокий уровень;
- 37–62 балла – нормальный уровень;
- 36–12 баллов – низкий уровень;
- 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), готовностью выполнять рутинную работу.

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

- на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения;
- более эмоциональны, чаще плачут;
- как правило, имели родителей, которые проводили с ними много времени, ярко проявляли свои эмоции и говорили о своих чувствах;
- проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь;

- демонстрируют affiliативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений);
- менее агрессивны;
- оценивают позитивные социальные черты как важные;
- более ориентированы на моральные оценки.

Умение сопереживать другим людям – ценное качество, однако при его гипертрофии может формироваться эмоциональная зависимость от других людей, болезненная ранимость, что затрудняет эффективную социализацию и даже может приводить к различным психосоматическим заболеваниям.

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, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

Выбор неэффективных поведенческих стратегий может быть следствием личностных особенностей человека или свидетельством незнания им деятельных форм участия в жизни других людей. Для развития эмпатических способностей нужно совершенствовать коммуникативные навыки, особенно умение слушать другого, перефразировать, отражать и отзеркаливать эмоции. Очень полезны тренинги ассертивности, «гимнастика чувств».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования эмпатии старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты опытно-экспериментального исследования уровня эмпатии старших подростков по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

№ испытуемого	Сумма баллов	Уровень эмпатии
1	16	заниженный
2	21	заниженный
3	17	заниженный
4	26	средний
5	17	заниженный
6	26	средний
7	18	заниженный
8	13	очень низкий
9	18	заниженный
10	24	средний
11	18	заниженный
12	18	заниженный
13	19	заниженный
14	13	очень низкий
15	20	заниженный
16	17	заниженный
17	20	заниженный
18	30	очень высокий
19	15	заниженный
20	17	заниженный

Таблица 2.2 – Результаты опытно-экспериментального исследования уровня способности к эмпатии у старших подростков по методике И.М. Юсупова «Оценка способности к эмпатии»

№ испытуемого	Сумма баллов	Уровень способности к эмпатии
1	44	нормальный
2	Недостовверные данные	—
3	68	высокий
4	39	нормальный
5	62	нормальный
6	39	нормальный
7	33	низкий
8	21	низкий
9	39	нормальный
10	30	низкий
11	44	нормальный
12	64	высокий
13	56	нормальный
14	63	высокий
15	Недостовверные данные	—
16	52	нормальный
17	55	нормальный
18	47	нормальный
19	72	высокий
20	49	нормальный

Таблица 2.3 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального отклика испытуемых старших подростков по методике А.Меграбяна и Н. Эпштейна «Шкала эмоционального отклика»

№ испытуемого	Сумма баллов	Уровень эмоционального отклика
1	90	очень высокий
2	65	высокий
3	71	высокий
4	45	нормальный
5	67	высокий
6	64	высокий
7	42	нормальный
8	67	высокий
9	43	нормальный
10	61	нормальный
11	62	нормальный
12	53	нормальный
13	62	нормальный
14	49	нормальный
15	90	очень высокий
16	66	высокий
17	86	очень высокий
18	76	высокий
19	81	высокий
20	78	высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмпатии у старших подростков

Цель: создание условий для формирования навыков эмпатии у старших подростков.

Для достижения цели были выделены следующие задачи:

- развитие у старших подростков навыка давать эмоциональный отклик на переживания других;
- развитие у старших подростков навыков просоциального поведения через формирование способности к эмпатии;
- оказание старшим подросткам помощи в преодолении проблем, препятствующих развитию эмпатии;

Тип коррекционно-развивающей программы: свободная.

Вид программы: общая психокоррекция, направленная на нормализацию социальной среды ребенка путем формирования навыков эмпатии.

Адресат программы: старшие подростки (15-16 лет, 9 класс).

Продолжительность реализации программы: 2,5 месяца (10 занятий, 1 раз в неделю).

Продолжительность одного занятия: 40-45 минут.

Психодиагностические методики: «Диагностика уровня эмпатии» В. В. Бойко, «Оценка способности к эмпатии» И.М. Юсупова, «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

Форма работы: групповая.

Методы работы: элементы социально-психологического тренинга (групповая дискуссия, ролевая игра) мини-лекция, беседа, психогимнастика, дыхательные упражнения, психологические развивающие упражнения и др.

Принципы программы:

1. Принцип научной обоснованности и практической применимости – программа соответствует основам педагогики и психологии, в том числе возрастной, а представленный материал учитывает зону ближайшего развития старших подростков и дает возможность применить полученные знания в практике.
2. Принцип единства обучения, воспитания и развития – программа учитывает, что данные три процесса оказывают взаимное влияние друг на друга и не могут существовать друг без друга;
3. Принцип сотрудничества – методы, приемы и упражнения, используемые в программе, создают условия, в которых все участники занимают активную позицию;
4. Принцип индивидуально-личностного подхода, в том числе учета возрастных и психологических особенностей участников программы – программа учитывает, что развитие

старших подростков происходит исключительно во взаимосвязи с их физическим и психическим развитием;

5. Принцип добровольности – ни один из участников не может быть принужден к работе, также как и каждый ребенок может по собственному желанию выйти из программы в любой момент ее практической реализации;

6. Принцип последовательности – материал, изложенный в программе, имеет логическую последовательность.

Формы контроля динамики хода психолого-педагогической программы: наблюдение, повторная диагностика.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение общего уровня эмпатии;
- развитие навыка давать эмоциональный отклик на переживания других;
- развитие эмоционального интеллекта, тренировка навыка распознавания, интерпретации и выражения эмоций;
- получение навыков самоконтроля и экологичного выражения негативных эмоций.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками, педагогом-психологом и основной темой программы.

1. Приветствие (2 мин)

Цель: организация внимания, ознакомление с правилами работы в группе.

Педагог приветствует обучающихся, объявляет тему программы и конкретного занятия, вместе они составляют правила работы на занятии:

- доброжелательность;
- конфиденциальность;
- активность;
- искренность;
- говорить от себя;
- здесь и сейчас.

2. Разминка. Упражнение «Три качества» (7 мин)

Цель: актуализация навыка самопрезентации в группе.

Материалы: мяч.

Учащиеся по кругу перекидывают друг другу мяч. Тому, у кого в руках оказался мяч, нужно назвать своё имя, а также два-три своих качества, которые помогают в общении. Упражнение продолжается до тех пор, пока не побывает в руках у каждого. Начинает упражнение психолог.

3. Основное содержание (30 мин)

Упражнение «Порадуй меня»

Цель: развитие социальной интуиции, понимания другого человека.

Материалы: заранее подготовленные кружочки (смайлики/медальки) по количеству учащихся.

В центр круга приглашается один из участников, которому даётся заранее вырезанный кружок. Ставится условие, что у него сегодня «день рождения». Задача остальных подростков доставить ему радость выдуманным подарком. То есть, каждый участник называет, что бы он подарил этому человеку – вещь, событие, или что-то иное. Тот, чей подарок порадует «именинника» больше всего, получает от него символический кружок. Затем в круг становится следующий человек и так, пока все желающие не примут на себя роль «именинника».

Затем происходит обсуждение.

Примерные вопросы для обсуждения:

Чем вы руководствовались, выбирая подарок «имениннику»?

Вы больше выбирали подарок, думая об интересах «именинника» или о том, что понравилось бы вам лично?

Что было для вас определяющим во время выбора лучшего подарка из тех, что «подарили» вам? Что было приятнее: «дарить» подарок или «получать»?

Какие эмоции вы испытывали во время этого упражнения?

Упражнение «Предположение»

Цель: развитие сензитивности, эмоционального интеллекта.

В данном упражнении каждому участнику нужно предположить и сказать своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим» или «Мне кажется, что ты устал» и т. д. Тот, кому это сказали, в ответ сообщает всем о своем состоянии в данный момент. После чего, он берет на себя роль того, кто предполагает. И т.д. по кругу.

Примерные вопросы для обсуждения:

На что вы обращали внимания, когда старались определить настроение участников?

В какой роли было труднее? Какие эмоции Вы испытывали во время этого упражнения?

Упражнение «Правда или ложь»

Цель: развитие социальной интуиции, понимания другого человека.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

Ведущий дает задание учащимся написать три факта, относящиеся лично к ним. Из них – две фразы должны быть правдивыми, а одна – нет. По очереди каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Примерные вопросы для обсуждения:

На что вы обращали внимания, когда старались определить, что правда, а что? В какой роли было труднее?

4. Рефлексия (5 мин)

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Примерные вопросы для обсуждения:

Что нового Вы о себе узнали?

Что вам понравилось больше всего?

Что оказалось самым трудным?

Появились ли у Вас в ходе занятия какие-либо новые мысли или идеи?

Было ли важно то, что мы делали сегодня?

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 2. «Эмоции в общении»

Цель: способствовать распознаванию и правильной интерпретации участниками эмоций в межличностном общении.

1. Приветствие (1 мин)

Цель: организация внимания.

Педагог приветствует обучающихся, вместе они вспоминают правила работы в группе.

2. Разминка. Упражнение «Как дела?» (5 мин)

Цель: выявление участниками своего актуального настроения.

Педагог-психолог просит участников поделиться своим настроением, описать его образно, при помощи метафоры.

3. Основное содержание (33 мин)

Мини-лекция. «Эмпатия — что это?»

Цель: знакомство участников с феноменом эмпатии, его связи с эмоциями.

Материалы: компьютер, мультимедиа-система, заранее подготовленная презентация.

Педагог-психолог освещает участникам феномен эмпатии в форме мини-лекции при помощи презентации, потом происходит обсуждение нового материала. Важно подчеркнуть, что эмоции и эмпатия неразрывно связаны и что для проявления эмпатии необходимо научиться распознавать свои и чужие эмоции.

Примерные вопросы для обсуждения:

Что нового вы узнали?

Как вы думаете, нужна ли эмпатия человеку? Для чего?

Как вы думаете, тесно ли связана способность распознавать свои и чужие эмоции с эмпатией?

Когда вам доводилось проявлять эмпатию?

Упражнение 1. «Нарисуй настроение».

Цель: развитие умения распознавать и описывать эмоциональное состояние – свое и других участников.

Материалы: бумага, цветные ручки, карандаши, фломастеры.

Участники рисуют свое настроение с помощью линий, форм, различных цветов. Затем передают соседу свой рисунок, а тот в свою очередь пытается описать эмоциональное состояние «хозяина» рисунка. Затем происходит обсуждение.

Примерные вопросы для обсуждения:

Было ли сложно отразить свое состояние в рисунке?

Было ли трудно определить эмоции другого?

Что оказалось легче, а что – труднее остальных?

Какие выводы можно сделать из этого задания?

Упражнение 2. «Лимон»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Участника необходимо представить в каждой руке по лимону. Затем попеременно с «выжимать» сок из лимона, медленно сдавливая в кулак правую и левую руку. Затем обе руки одновременно.

Упражнение 3. «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств: радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Участники и психолог по очереди берут карточки с названием чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача второго участника – отгадать, «памятник» какому чувству изображен. «Памятник» «разрушается» только при отгадывании, либо по команде психолога.

Обсуждение:

Какие мысли возникали в процессе выполнения задания?

Какие эмоции тебе были ближе?

Какие чувства тебе было легче изобразить?

От чего зависит успех данного упражнения?

Какие выводы можно сделать из этого задания?

4. Рефлексия (5 мин)

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Примерные вопросы для обсуждения:

Что нового Вы о себе узнали?

Что вам понравилось больше всего?

Что оказалось самым трудным?

Появились ли у Вас в ходе занятия какие-либо новые мысли или идеи?

Было ли важно то, что мы делали сегодня?

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 3. «Снижение тревоги»

Цель: снижение тревоги в процессе общения.

1. Приветствие (1 мин)

Цель: организация внимания.

Педагог приветствует обучающихся, вместе они делятся своим настроением.

2. Разминка. Упражнение «Пожелания» (5 мин)

Цель: развитие сензитивности, эмоционального интеллекта.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

Участники подписывают свой листок и обводят на нём свою ладонь. Затем участники обмениваются своими листочками с другими участниками по кругу. Задача участников написать

на нарисованной ладони какое-либо хорошее пожелание. Когда листок возвращается к хозяину, начинается обсуждение.

Примерные вопросы для обсуждения:

Было ли Вам трудно придумать пожелание для другого человека?

Что Вы при этом испытывали?

Какие чувства у Вас вызывают пожелания, которые Вам написали?

1. Основная часть (35 мин)

Упражнение 1. «Общее животное»

Цель: снижение тревоги.

Материалы: стандартные листы белой бумаги, карандаши (по количеству членов группы) и один целый лист ватмана.

Участники берут по листу бумаги и карандаши и располагаются так, чтобы было удобно рисовать. Участники придумывают и рисуют несуществующее животное, называют его несуществующим названием. После окончания рисования психолог и участники рассказывают о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др.

Примерные вопросы для обсуждения:

Могут ли эти животные находиться в одном стаде?

Что этому мешает, а что способствует?

Что общего между ними?

Что их кардинально отличает друг от друга?

Далее на половинке ватмана необходимо нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния двух животных. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название и так далее.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Комфортно ли ему?

2. Рефлексия (3 мин)

Упражнение 2. «Мне сегодня...»

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня...»

3. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 4. «Общаться — не страшно!»

Цель: снижение страха публичных выступлений, социальных контактов.

1. Приветствие (1 мин)

Цель: организация внимания группы.

Педагог приветствует обучающихся, вместе они делятся своим настроением.

1. Разминка. Упражнение 1. «Все, у кого» (5 мин)

Цель: формирование в группе чувства общности, доброжелательного отношения друг к другу.

Участники садятся в круг и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

3. Основная часть (35 мин)

Упражнение 2. «Слепец и поводырь»

Цель: формирование опыта ответственности и беспомощности, установление доверительного контакта с партнером.

«Поводырь» ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Потом происходит обмен ролями.

Примерные вопросы для обсуждения:

Какие эмоции и мысли возникали в процессе выполнения задания?

В какой роли тебе было комфортнее?

От каких факторов зависит эффективность выполнения задания?

Какие выводы можно сделать по этому упражнению?

Упражнение 3. «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, развитие наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

По очереди участники тянут листочек, после чего изображают предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача второго догадаться что изображается.

Примерные вопросы для обсуждения:

Какие эмоции возникали в процессе выполнения заданий?

В какой роли было комфортнее?

От чего зависит успешное угадывание?

Как изменилось твоё состояние к концу упражнения?

4. Рефлексия (3 мин)

Упражнение 2. «Мне сегодня...»

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня...»

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 5. «Эмпатия в коммуникации»

Цель: способствовать развитию эмпатических навыков в коммуникации.

1. Приветствие (1 мин)

Цель: организация внимания.

Педагог приветствует обучающихся, вместе они делятся своим настроением.

2. Разминка. Упражнение 1. «Благодарности» (4 мин)

Цель: создание положительной атмосферы на занятии.

Материалы: мяч.

Ведущий пускает по кругу мяч и каждого участника поблагодарить учащихся, сидящих справа и слева от него. Желательно, чтобы благодарности не были формальными и каждый участник говорил о тех поступках, словах, качествах партнера, которые были действительно важны (полезны) для него. Если участники затрудняются рассказать, в чем они благодарны своим соседям, то ведущий предлагает им просто порадовать их любым способом. Это могут быть комплимент, выразительный жест и др.

3. Основная часть (30 мин)

Упражнение 2. «Вчувствование»

Цель: развитие эмпатии путем разделения ролей в разговоре.

Участники объединяются в группы по 3 человека, им нужно распределить между собой роли «говорящего», «слушающего», «чувствующего». Говорящий рассказывает историю из своей жизни (или из заранее подготовленной карточки), в которой он испытывал сильные чувства. Слушающий пытается передать смысл рассказа, не оценивая и не интерпретируя. Чувствующий старается понять переживания говорящего, описать его чувства в этой истории и в данный момент времени. Затем они меняются ролями.

Примерные вопросы для обсуждения:

В какой роли было легче всего? А труднее? Как вы думаете, почему?

Что для вас означало это упражнение?

Что важнее для вас: быть «говорящим», «слушающим» или «чувствующим»?

Упражнение 3. «Создание предложений»

Цель: развитие способности давать эмпатичные ответы в процессе коммуникации.

Ведущий предлагает шаблон эмпатичных ответов, список ситуаций и эмоций, предлагает участникам разыграть ситуации, создать свои предложения с различными эмоциями по шаблону.

«Ты чувствуешь ____, потому что _____. Я прав?»

«Я чувствую ____, потому что _____».

Подставлять можно совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смятение.

Для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ. 1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе. 2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо, понутив голову. 3. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

Примерные вопросы для обсуждения:

Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих эмпатию?

Почему так важно проверять, верно ли вы трактовали эмоцию человека?

Упражнение 4. «Зеркало»

Цель: развитие навыков социального взаимодействия.

Тренер совершает последовательно ряд движений, обучающийся с точностью пытается их повторить, потом роли меняются. Упражнение повторяется до тех пор, пока у обоих участников процесса не получится повторять движения максимально схоже.

Примерные вопросы для обсуждения:

Какие эмоции возникали у тебя в процессе упражнения?

В какой роли тебе было комфортнее?

Как ты думаешь, почему?

В чем секрет эффективности в данном упражнении?

Какие выводы можно сделать по итогам данного упражнения?

4. Рефлексия (3 мин)

Упражнение 5. «Мне сегодня...»

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня...»

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 6. «Позитивное мышление»

Цель: формирование навыков позитивного мышления

1. Приветствие (1 мин)

Цель: организация внимания.

Педагог приветствует обучающихся, вместе они делятся своим настроением.

2. Разминка. Упражнение 1. «Добрые слова» (4 мин)

Цель: создание благоприятной атмосферы для включения в работу.

Участники приветствуют друг друга прикосновением за плечо, при этом говорят друг другу добрые слова. Движение происходит по кругу.

3. Основная часть (35 мин)

Упражнение 2. «То, что скрыто»

Цель: развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях.

Вводное слово: «Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную (т.е. видят в ней только минусы).

В новостях чаще всего говорят только плохие новости. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и соответственно болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам с лёгкостью выходить из затруднительных ситуаций».

Психолог записывает на доске пример одной проблемной ситуации. Далее группа совместно с тренером пытается найти положительные стороны предложенной проблемы. Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй ситуации – 15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов.

Всё для наглядности записывается на доске. При возникновении сложностей, психолог помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.). После того как один пример тщательно проработан, каждый из учащихся должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершении каждый зачитывает то, что у него получилось.

В завершении проводится рефлексия: (примеры проблемных ситуаций): после дождя вас обрызгала машина в автобусе у вас украли деньги, в школе возник конфликт с учителем, расстались с любимым человеком

Упражнение 2. «Секрет благодарности»

Цель: осознание внутренних и внешних жизненных ресурсов и их ценности.

Вводное слово: «На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните вашу семью, подумайте, что важного сделали для вас друзья, а, быть может, вы благодарны просто за то, что они у вас есть; вспомните своих домашних животных; тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодиться в жизни; может быть, вы за что-то благодарны школе; возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай; подумайте о своём здоровье; подумайте о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас есть способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше у вас список, тем лучше».

Участники составляют список, затем частично делятся своими пунктами.

4. Рефлексия (3 мин)

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Участники отвечают на вопросы:

1. Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?
2. Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?
3. Какое упражнение вам понравилось больше?
4. Как вы думаете, какую пользу приносит человеку выполнение этих упражнений?
5. Сложно ли вам было писать такие длинные списки?
6. Какое из упражнений вызвало больше сложностей? Как вы думаете, почему?

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 7. «Эмоции бывают разные»

Цель: осознание участниками возможности проявления негативных эмоций в общении, овладение умением выражать их экологично.

1. Приветствие. Упражнение 1. «Рукопожатие» (1 мин)

Цель: создание положительного настроения на работу.

Участники здороваются, пожимая руки друг другу.

2. Разминка. Упражнение 2. «Стряхни!» (6 мин)

Цель: формирование навыка снятия негативных эмоций.

Вводное слово: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

После проведения упражнения происходит обсуждение.

3. Основная часть (34 мин)

Упражнение 3. «Свободное общение»

Цель: развитие умения экологично выражать негативные чувства, овладение стратегиями конструктивной коммуникации.

Участники предлагают рассказать ситуации из своей жизни, в которых им была нанесена обида. Сначала ведущий описывает схему преодоления обиды, потом распределяет роли: рассказчик получает роль потерпевшего, а другой участник – роль обидчика. Затем им необходимо разыграть данную ситуацию, используя предложенную схему.

Упражнение 4. «Я-высказывание»

Цель: овладение техникой я-высказывания, формирование навыка неагрессивного выражения отрицательных чувств.

Ведущий рассказывает участникам, что Ты-высказывание является негативным, и несет обиду для собеседника. Если человек использует такое высказывание, то он делает акцент на личности человека, а не на его отрицательном поступке. Я-высказывание, наоборот, является положительным, не оскорбляет личность другого. С помощью данного высказывания можно донести до человека свои чувства без обвинений. Затем ведущий предлагает участникам различные ситуации и просит составить Я-высказывания для них.

Игра «Достойный ответ»

Цель: овладение неагрессивными способами решения конфликтной ситуации.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Например:

- Ты слишком высокого мнения о себе.
- Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
- Ты никогда никому не помогаешь.
- Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
- Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
- Почему ты на всех смотришь волком?
- С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
- Ты как не от мира сего.
- У тебя такой страшный взгляд.
- С тобой бесполезно договариваться о чем-либо.
- Ты все равно все забудешь.
- У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
- Посмотри, на кого ты похожа!
- Ты слишком много болтаешь ерунды.
- Что ты вечно на всех кричишь?
- У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
- Ты слишком плохо воспитана.

Все участники по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда

каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается.

4. Рефлексия (3 мин)

Упражнение 5. «Самое легкое/сложное...»

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Самым легким сегодня было... Самым сложным сегодня было...»

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 8. «Невербальная коммуникация»

Цель: овладение средствами невербальной коммуникации в повседневном общении.

1. Приветствие. Упражнение 1. «Молчаливое приветствие» (2 мин)

Цель: создание в группе благоприятной рабочей атмосферы.

Участники приветствуют друг друга с помощью невербальных средств, т.е. не используя речь. Например, здороваются ладонями, взглядом, мимикой и т.п.

2. Разминка. Упражнение 2. «Мимические маски» (6 мин)

Цель: формирование навыка осознанно использовать мимику, лицевую экспрессию.

Участникам раздаются карточки с эмоциями. Подростки с помощью мимики пытаются выразить полученную эмоцию. Однако стараться показать реальную эмоцию на лице, а не гримасничать. Группа должна определить, что показывает участник.

3. Основная часть. Упражнение 3. «Актеры» (30 мин)

Цель: развитие осознанности восприятия невербальных средств общения, развитие умения выражать свои эмоции без слов.

Выбираются участники, которые будут показывать некую сценку (ведущий заранее готовит темы). Каждый актер проигрывает предложенную ситуацию, а остальные участники должны понять, что или кого актеры показывают.

Упражнение 4. «Воздушный шар»

Цель: релаксация через управление процессами мышечного напряжения и расслабления.

Участники глубоко вдыхают, поднимают руки вверх, стоят так некоторое время, при этом напрягая все мышцы тела, затем медленно выдыхают, опуская руки и расслабляя мышцы.

Упражнение 5. «Через стекло»

Цель: осознание чужих мимических сигналов.

Участники разбиваются на пары. Один из них находится на перроне и смотрит на второго через окно поезда. Их задача – договориться о времени и месте следующей встречи, используя только жесты и мимику. Далее происходит обсуждение.

4. Рефлексия (3 мин)

Упражнение 5. «Сегодня я...»

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Сегодня я...»

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 9. «Внутренний самоконтроль»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы

1. Приветствие (1 мин)

2. Разминка. Упражнение 1 «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: создание благоприятного настроения на работу.

Участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни. Далее – обсуждение.

3. Основная часть (30 мин)

Упражнение 2 «Лепим скульптуру»

Цель: анализ внутреннего состояния, выражаемого мимикой и позой.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами». Слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптур тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть», «беззащитность», «справедливость». Затем те, кто был в роли «скульпторов» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Ролевая игра «Конфликты вокруг нас»

Цель: осознание проблемы агрессивного поведения, формирование навыка распознавать собственные агрессивные импульсы.

Участникам предлагается 2 конфликтные ситуации.

Игра №1 «Билет на самолет». В кассе имеется 1 билет, а желающих на билет много. Две роли: кассир и покупатели. Каждый желающий пассажир должен привести такой аргумент, чтобы билет был продан именно ему.

Игра №2 «Место в поезде». 3 пассажира, проводник, начальник поезда. У двух пассажиров билеты на 1 место. Участникам необходимо либо отстоять свое место, либо найти компромиссное решение проблемы.

Упражнение 3. «Довольный-сердитый»

Цель: осознание участниками контроля над своим эмоциональным состоянием.

Участники сидят в общем кругу. Психолог дает инструкцию: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом

с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен? Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь води себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами. Снова остановись и замри в тишине. Теперь води себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг».

4. Рефлексия (3 мин)

Упражнение 4. «Сегодня мне удалось...»

Цель: подведение итогов занятия, обратная связь.

Каждый высказывается, начиная со слов: «Сегодня мне удалось...»

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

Занятие 10. «Подведем итоги»

Цель: подведение итогов цикла занятий и осознание личных результатов.

1. Приветствие. Упражнение 1. «Пожелания». (2 мин)

2. Разминка. Упражнение 2. «Никто из вас не знает, что я...» (6 мин)

Цель: развитие умения представлять свою личность группе.

Каждый из участников по очереди заканчивает фразу: «Никто из вас не знает, что я...».

Сообщение должно содержать в себе информацию, которую действительно никто в группе не знает, например, что я в 16 лет получила автомобильные права.

Примерные вопросы для обсуждения:

Какие сообщения были для вас наиболее сюрпризные? Трудно ли было сказать то, что, возможно, тщательно скрывалось?

3. Основная часть (30 мин)

Игра «Пресс- конференция»

Цель: формирование умения владеть собой в сложных обстоятельствах общения.

Участники образуют круг, один из них садится внутрь круга, остальные задают ему любые вопросы на разные темы.

Упражнение 3. «Чемодан»

Цель: формулировка выводов, подведение итогов общей работы.

Участники садятся в круг, один из них размещается в центре круга. Остальные участники «собирают» ему «чемодан», наполняя его тем, что может помочь данному человеку эффективно взаимодействовать с окружающими (качества, умения, способности). Также то, что негативно скажется на коммуникации. Чемоданы наполняют для всех участников группы.

Упражнение 4. «Дыхание по счету»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участникам необходимо сделать глубокий вдох, очень медленно отсчитывая до семи. Затем медленно делать выдох, считая до одиннадцати. Весь цикл дыхания должен занимать около 20 секунд.

4. Рефлексия (5 мин)

Цель: подведение итогов, обратная связь.

Каждый высказывается о курсе занятий.

5. Прощание (1 мин)

Цель: завершение занятия в позитивной атмосфере.

Благодарю вас за занятие! Давайте скажем друг другу до свидания и поаплодируем!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмпатии старших подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты повторного опытно-экспериментального исследования уровня эмпатии старших подростков по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

№ испытуемого	Сумма баллов	Уровень эмпатии
1	20	заниженный
2	25	средний
3	25	средний
4	30	очень высокий
5	16	заниженный
6	28	средний
7	20	заниженный
8	15	заниженный
9	24	средний
10	27	средний
11	19	заниженный
12	22	средний
13	18	заниженный
14	17	заниженный
15	22	средний
16	19	заниженный
17	24	средний
18	30	очень высокий
19	17	заниженный
20	17	заниженный

Таблица 4.2 – Результаты повторного опытно-экспериментального исследования уровня способности к эмпатии у старших подростков по методике И.М. Юсупова «Оценка способности к эмпатии»

№ испытуемого	Сумма баллов	Уровень способности к эмпатии
1	48	нормальный
2	56	нормальный
3	69	нормальный
4	38	нормальный
5	66	высокий
6	40	нормальный
7	37	нормальный
8	24	низкий
9	41	нормальный
10	35	низкий
11	43	нормальный
12	66	высокий
13	58	нормальный
14	62	нормальный
15	40	нормальный
16	55	нормальный
17	55	нормальный
18	48	нормальный
19	73	высокий
20	50	нормальный

Таблица 4.3 – Результаты повторного опытно-экспериментального исследования эмоционального отклика испытуемых старших подростков по методике А. Меграбяна и Н. Эпштейна «Шкала эмоционального отклика»

№ испытуемого	Сумма баллов	Уровень эмоционального отклика
1	90	очень высокий
2	66	высокий
3	69	высокий
4	47	нормальный
5	70	высокий
6	65	высокий
7	47	нормальный
8	65	высокий
9	46	нормальный
10	60	нормальный
11	62	нормальный
12	55	нормальный
13	64	высокий
14	52	нормальный
15	90	очень высокий
16	68	высокий
17	87	очень высокий
18	79	высокий
19	84	очень высокий
20	78	высокий

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей, полученных по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

№ испытуемого	До	После	Разность	Разность по модулю	Ранговый номер разницы
1	16	20	+4	4	13,5
2	21	25	+4	4	13,5
3	17	25	+8	8	18
4	26	30	+4	4	13,5
5	17	16	-1	1	2
6	26	28	+2	2	6,5
7	18	20	+2	2	6,5
8	13	15	+2	2	6,5
9	18	24	+6	6	17
10	24	27	+3	3	10
11	18	19	+1	1	2
12	18	22	+4	4	13,5
13	19	18	-1	1	2
14	13	17	+4	4	13,5
15	20	22	+2	2	6,5
16	17	19	+2	2	6,5
17	20	24	+4	4	13,5
18	30	30	0		
19	15	17	+2	2	6,5
20	17	17	0		
Сумма					171

$$\Sigma R_i = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{18(18+1)}{2} = 171$$

Нетипичные сдвиги – отрицательные (2)

Типичные — положительные (16)

Сформулируем гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмпатии у старших подростков не отличается от интенсивности сдвигов в сторону его снижения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону повышения уровня эмпатии у старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону его снижения.

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_{\text{нетип}}$$

R_{нетип} – ранговые значения нетипичных сдвигов.

$$T_{\text{эмп}} = 2+2 = 4$$

Критические значения T для N = 18 при ошибке первого рода p=0.01 равно 32.

Построим ось значимости (рис. 4.1)

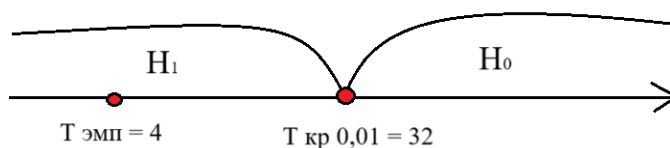


Рисунок 4.1 – Ось значимости

Следовательно, принимаем гипотезу H₁. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня эмпатии у старших подростков превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Этап 1. Целеполагание внедрения результатов исследования формирования эмпатии у старших подростков						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ по теме формирования эмпатии у старших подростков	Анализ, беседа, анкетирование, консультирование	Беседа с родителями, завучами и педагогами школы		Сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, круглый стол	Педсовет	1	Сентябрь	Завучи, психолог
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояний дел в школе, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Завучи, психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности педколлектива, анализ работы в школе по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение по группам	Педсовет	1	Октябрь	Психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение						
2.1. Анализировать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации школы и родителей	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Тренинги (для родителей и педагогов)	2	Сентябрь	Психолог, завучи

Продолжение таблицы 5.1

2.2 Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у педагогического коллектива и родителей	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других школах. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрение.	Методический консультации. Консультации для родителей	Изучение опыта, проработка проблем по теме формирования эмпатии у старших подростков		Октябрь	Психолог, завучи
Этап 3. Изучение предмета внедрения						
3.1. Изучить коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ материалов по проблеме исследования	Фронтально	Семинары, круглый стол	2	декабрь	Психолог, завучи, педагоги
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и в ходе самообразования.	Семинары, тренинги.	1	Январь	Психолог, завучи, педагоги
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	Психолог, завучи, педагоги
Этап 4. Опережающее освоение предмета внедрения						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии	3	Апрель	Психолог, завуч

Продолжение таблицы 5.1

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	Психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение. Экспертная оценка	Собрание	1	Май	Психолог, педагоги
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в детском саду, корректировка методики.	Посещение открытых занятий в старших и подготовительных группах	4	1-е полугодие	Психолог, педагоги
Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения						
5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности педагогов	Сообщение о результатах работы. Тренинги	Педсовет. Психологический практикум	1	Январь	Психолог
5.2. Развить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	Психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.4. Освоить предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Собрание	1	Январь	Психолог, завучи
Этап 6. Совершенствование работы над темой						
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Январь	Завучи, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел в школе, обсуждение, доклад	Собрание	1	Январь	Психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел, обсуждение, доклад	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	Завучи, психолог, педагоги
Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования.	Посещение занятий, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	Психолог

Продолжение таблицы 5.1

7.2. Осуществить наставничество	Обучение других школ	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах в других школах	2	Март, апрель, май	Завучи, директор
7.3 Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	Февраль	Завучи, психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	Февраль	Директор