

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ПОДРОСТКОВ ИЗ
НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ**

Дипломная работа
студентки очной формы обучения
специальности 37.05.01 Клиническая психология
6 курса группы 02061302
Кияшко Лилии Викторовны

Научный руководитель:
доцент кафедры общей и
клинической психологии,
канд. психол. наук,
Деревянко Ю.П.

Рецензент:
Возняк И.В.

БЕЛГОРОД 2019

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы изучения особенностей психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии	8
1.1. Проблема изучения психологического пространства в современной психологии.....	8
1.2. Особенности психологического пространства подростков из социально неблагополучных семей	18
1.3. Феномен эмпатии подростков и определяющие ее факторы.....	27
Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии	38
2.1. Организация и методы исследования.....	38
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.....	43
2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности психокоррекционной программы.....	52
Заключение	67
Список использованных источников	70
Приложения	76

Введение

Актуальность исследования. Современные темпы и стратегии развития общества отвечают задачам экономического роста, политической стабильности и социальной защищенности населения. При этом обеспечение последней – является многоплановой и междисциплинарной задачей. Уверенность в завтрашнем дне, конструктивное выстраивание жизненных целей, эффективное жизнестворчество личности детерминировано множеством внешних и внутренних условий. В значительной степени жизненный путь личности определяется особенностями взаимодействия в семье, где человек усваивает правила, нормы, стереотипы поведения, систему ценностей, которую затем использует на протяжении всей своей жизни и, как следствие, передает своим потомкам. Семья и психологический характер взаимоотношений между членами семьи оказывает огромное влияние на все аспекты жизни ребенка. И.С. Кон писал, что нет практически ни одного социального или психологического аспекта в поведении подростков или юношей, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или прошлом.

Очевидно, что неблагополучная семья требует в контексте вышесказанного особого внимания специалистов в области психологии и клинической психологии. О.В. Кухарчуки и Е.А. Митрофанова отмечают, что антисоциальное поведение одного из членов семьи приводит к постепенному закреплению сложного комплекса психологических, поведенческих и межличностных отклонений у подростков [32]. Такие отклонения охватывают личность в целом, ее внутренний мир, систему убеждений, смысло-жизненные ориентации, ценностную сферу, а также обуславливают самоотношение, границы собственного «Я» и все, что с таким «Я» ассоциируется в сознании подростка. Другими словами, подросток, воспитывающийся в неблагополучной семье, будет по-особенному определять и осознавать свое психологическое пространство.

Согласно исследованиям С.К. Нартовой-Бочавер, Ю.В. Курбаткиной под психологическим пространством личности в современной психологии понимается субъективно значимый эпизод жизни, определяющий актуальную деятельность и стратегию человека. Психологическое пространство включает в себя совокупность физических, социальных, и сугубо психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (пространство, личные предметы, социальные пристрастия и предрасположенности, установки, тенденции).

О.Р. Валединская использует близкое понятие «личное пространство человека», отмечая, что основное место в феноменологии личного психологического пространства человека занимает состояние ее границ – как неких психологических и физических маркеров, разграничивающих области личного контроля и закрытости (приватности) одного человека от такой же области у другого. Границы личного пространства определяют отношение человека к социуму: семье, дальним родственникам, друзьям, к определенной социальной группе, этносу или всему человечеству. Восприятие и понимание социума как своего позволяет проявляться конструктивным, творческим тенденциям, пропускающим человека через прозрачные социальные границы. И как отмечал Э. Эриксон, благодаря этому у человека формируется «широкая идентичность», чувство общности с наибольшим кругом людей. Если же социум воспринимается как чуждый, эти границы могут блокироваться, ограничивая пространство самоактуализации личности возникновением фобии различного характера и масштаба – от бытовой агрессивности до нетерпимости к иным социальным группам. Мера разграничения своего и чужого определяет способность личности к диалогу и совместному творчеству в любых сферах жизнедеятельности.

Психологическое пространство личности подростка определяется особенностями межличностной коммуникации в семье. Важнейшим звеном коммуникации является эмпатия, определяемая Е.В. Зинченко и И.М. Юсуповым как проникновение, вчувствование в переживания другого

человека, осознание и понимание специфических особенностей его эмоционального состояния.

Представления об эмпатии развивались и усложнялись в психологических исследованиях по мере перехода от аффективно-когнитивного к интегративному подходу. Современная психология рассматривает феномен эмпатии как сложное явление, которое включает в себя физиологический, кинестетический, аффективный и мотивационный компоненты. В зависимости от ситуации в ней преобладает либо эмоциональная, либо когнитивная, либо поведенческая стороны. Содержание эмпатии зависит от ценностей и мотивационных установок самой личности (А.А. Бодалев, В.В. Бойко, Т.П. Граврилова и др.).

Таким образом, теоретический анализ показал недостаточную научную разработанность вопроса особенностей психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.

Проблема исследования: каковы особенности психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии?

Цель исследования: изучить особенности психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.

Объект исследования: психологическое пространство подростков из неблагополучных семей.

Предмет исследования: особенности психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.

Гипотеза исследования: коррекция эмпатии способствует повышению уровня суверенности психологического пространства личности, а именно: суверенности физического тела, суверенности территории и суверенности социальных связей.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить разработанность понятий «психологическое пространство личности», «эмпатия».
2. Описать особенности психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.
3. Выявить особенности выраженности эмпатии подростков из неблагополучных семей.
4. Разработать, внедрить программу по повышению уровня эмпатии у подростков из неблагополучных семей.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют: теория личностно ориентированного подхода (В.А. Беликов, А.В. Петровский и др.); теории развития личности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.); исследования влияния неблагополучных семей на нравственное и психическое развитие подростков (Л.С. Алексеева, М.М. Плоткин, А.С. Спиваковская, В.И. Ширинский и др.); теории отечественной и зарубежной психологии в вопросах психологического пространства (С.К. Нартова-Бочавер), идентичности (Э.Эриксон), детско-родительских отношений (В.В.Абраменкова, А.И.Захаров, Э.Г.Эйдемиллер); теории индивидуальности (В.М.Русалов); сепарации детей от родителей (Дж. Боулби, Й. Лангмейер, М.И. Лисина, А.Фрейд, М.Л. Деци).

В исследовании использовались следующие **методы**:

1. Организационные (сравнительные);
2. Эмпирические (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики);
3. Методы количественной и качественной обработки данных. Статистическая обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики, с использованием U-критерия Манна – Уитни, корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r-Спирмена и множественного регрессионного анализа (МРА) на основе пакета статистических программ «SPSS-19.0».
4. Методы интерпретации.

Методики исследования:

1. Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко).
2. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова.
3. Методика «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартова – Бочавер.

Практическая значимость работы. Полученные в результате проведенной работы данные могут использоваться для разработки психологических рекомендаций, психопрофилактических мероприятий, в том числе программ, направленных на повышение уровня эмпатии у подростков из неблагополучных семей, гармонизацию их психологического пространства.

База исследования: Исследование проводилось на базе областного специализированного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания системы социальной защиты населения «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних».

Выборку составили 36 подростков из неблагополучных семей.

Структура и объем исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (61 источник), приложений. В работе содержатся 4 рисунка и 7 таблиц. Объем работы 75 страниц машинописного текста.

Глава 1. Теоретические основы изучения особенностей психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии

1.1. Проблема изучения психологического пространства в современной психологии

Собственная деятельность человека в окружающем мире строится в большей степени на восприятии его как чуждого или родственного. Понятие «психологическое пространство личности», по утверждению С.К. Нартовой-Бочавер, имеет высокую степень эвристичности. Она подчеркивает, что отношение человека к элементам среды, его мироотношение в целом, в значительной мере определяется состоянием границ собственного психологического мира [39].

Описывая жизненное пространство личности, К. Левин основными его характеристиками считал степень его структурированности, интегрированность, широту временной перспективы и степень проницаемости его границ [34].

Л.П. Гримак выделяет две основные реальности. К первой он относит информационно-энергетические и топологические взаимоотношения человека с окружающим его жизненным пространством. Под второй подразумевается субъективное моделирование внутреннего психологического пространства личности. На его основе будет строиться взаимодействие с реальным окружающим миром. Автор считает, что субъективный комфорт человека в первую очередь зависит от таких характеристик внутреннего психологического пространства, как его величина и четкость его границ. В полноценной «конструкции» субъективной модели психологического пространства все три ее компонента – прошлое, настоящее и будущее – существуют, не перекрывают друг друга и доступны мысленному анализу [22].

П.И. Яничевым в рамках исследования психологического пространства личности были описаны структурные свойства личного времени, отражаемые и переживаемые субъектом. К этим свойствам автор относит:

- непрерывность – прерывность. Проявляется в восприятии неизменности течения времени и в невозможности его остановить.

- объективность – субъективность. Объективность рассматривается человеком как независимость течения времени от действий самого индивида. Ощущение субъективности времени создается с помощью ухода в себя и поглощенностью внутриличностными процессами.

- необратимость – обратимость. Ощущение необратимости физического времени и обратимости психологического могут создавать у человека иллюзии.

- универсальность – локальность. Время является универсальной категорией для живых и неживых объектов.

- равномерность – неравномерность. Скорость течения времени во многом определяется наполненностью событиями, благодаря чему временной темп может быть описан [55].

К. Левин считал, что жизненное пространство личности может изменяться в процессе прохождения жизненного пути личности. Оно имеет некоторые особенности и характеристики, которые более всего склонны к изменениям в результате влияния как средовых, так и внутриличностных факторов. К ним относятся [52]:

1. Широта жизненного пространства. Ее можно определить по количеству тех областей реального мира, которые субъект относит к своей жизни и которые находят отражение в его картине мира.

2. Степень дифференцированности отдельных частей жизненного пространства. Данную характеристику рассматривают с двух сторон. С одной стороны как внутриличностную дифференцированность и с другой – как дифференцированность внешних областей.

По мнению К. Левина, между этими двумя сторонами дифференцированности существует прямая связь в степени выраженности. Но

более поздние исследования позволили установить, что прямое соответствие между компонентами личности и областями жизненного пространства не наблюдаются.

3. Степень организованности и согласованности частей жизненного пространства. Эта характеристика также подразделяется на внутриличностную структурированность и организацию внешних областей жизненного пространства и предполагает анализ наличия или отсутствия четкой структуры, а также субординационных и координационных связей.

4. Проницаемость внешних границ жизненного пространства. Для проницаемости характерна открытость информационному и энергетическому потокам со стороны физического и социального миров. Но также она предполагает и ответный информационно-энергетический поток со стороны субъекта жизненного пространства. Личность может быть аутична вследствие проявления плохой проницаемости внешних границ. Существуют разные варианты проницаемости, которые образуются в результате степени проницаемости как изнутри, так и извне. Предполагается двусторонняя хорошая или двусторонняя плохая проницаемость и односторонняя проницаемость, в результате чего информация в одну сторону будет поступать хуже, чем в другую.

5. Проницаемость внутренних границ жизненного пространства. Внутренние границы жизненного пространства отделяют внутренний мир личности от остальных частей жизненного пространства. Проницаемость в данном случае также имеет двусторонний характер, но эта проницаемость относится к балансу между сенсорным и моторным (поведенческим) компонентами личности. Данный баланс обозначается как импрессивно-экспрессивный.

6. Степень реалистичности-нереалистичности жизненного пространства. Ее определяет соответствие психологического жизненного пространства реальному миру. Степень реалистичности-нереалистичности возрастает по мере накопления человеком знаний о реальной среде. При существенном уклоне в

нереалистичность жизненного пространства у личности могут обнаруживаться различные психические отклонения. Но иногда искаженная картина мира может выступать в качестве источника художественного творчества.

7. Степень активности управления своим жизненным пространством со стороны личности. К. Левин в своих работах описывает понятие «поле власти», под которым понимается способность одного человека вырабатывать силы, которые могут воздействовать на другого человека. Поле власти меньше, чем психологическое поле вследствие того, что в некоторых областях человек обладает властью, а в других – нет. Во время взаимодействия поля людей пересекаются и соотношение сил меняется.

8. Степень заселенности жизненного пространства людьми. Эта характеристика зависит от числа лиц, включаемых человеком в свое психологическое пространство. Прежде всего, это значимые для человека люди из различных сфер общения. Они должны быть выделены из множества других по какому-то важному для личности критерию.

9. Широта временной ретроспективы и перспективы. Ретроспектива будет определяться влиянием событий из прошлого на поведение человека в настоящем и тем, насколько он может извлечь опыт из своего прошлого. Для перспективы важным является то, насколько сильное влияние планы и мечты человека оказывают на его реальное поведение в настоящем.

Личность воспринимает окружающую действительность субъективно, что обуславливается характером прочтения и интерпретацией жизненных событий. Типологии личности, объясняющие особенности восприятия окружающей действительности, имеют много общего, так как набор стратегий взаимодействия человека с окружающим миром достаточно ограничен.

А.В. Мудриком [37] была предложена единая концепция стиля человека. В ней в качестве особенностей взаимодействия человека с окружающей его физической и социальной средой он выделяет следующие:

Интенсивность-умеренность. Она характеризует как энергетический потенциал личности, так и степень активности человека в освоении и преобразовании среды.

Устойчивость-изменчивость. Определяет разнообразие различных поведенческих стратегий личности.

Широта-узость диапазона взаимодействия. Проявляется в различной степени артикулированности поведения человека.

Включенность-дистантность. Рассматривается как мера независимости существования и функционирования человека.

Основополагающей из выше перечисленных характеристик будет выступать последняя – включенность-дистантность. Благодаря ей задается направленность взаимодействия человека с внешним, окружающим его миром. Этот параметр предполагает рассмотрение двух крайних вариантов: дистантность, которая может быть представлена в таких формах как избегание, уход, созерцательность, и активное взаимодействие человека с предметной средой. При активном взаимодействии с социальной средой возникает еще две существенные характеристики – знак и позиция [43].

При помощи понятия жизненного пространства К. Левин демонстрирует тот факт, что для личности настоящей, истинной средой обитания будет выступать не столько физическая реальность и окружающая социальная среда, сколько те их фрагменты, которые отражаются в сознании человека и на основании которых он выстраивает свое поведение. В связи с этим автором было предложено рассматривать человека и окружающую его среду как взаимозависимые факторы, совокупность которых обозначается термином жизненное пространство. Оно, по мнению К. Левина, подчиняется психологическим законам, которые имеют существенное отличие от физических законов [34].

Для более глубокого анализа К. Левиным было введено понятие психологического поля, которое будет охватывать факторы, как внешнего окружения, так и внутренней субъективной ситуации. Согласно исследованиям

К. Левина, «...в основе всякого поведения лежат силы, и этот динамический аспект интерпретации поведения будет выходить за рамки представлений об общих и специфических влечениях».

По мнению К. Левина, в психологическое поле личности входят множество реальных и нереальных, актуальных, прошлых и будущих событий. Они находятся в психологическом пространстве человека в данный момент времени. К ним относятся различные ожидания, цели, образы как притягательных, так и отталкивающих предметов или объектов, реальные или, наоборот, нереальные, воображаемые преграды на пути достижения человеком желаемого, то есть все то, что обуславливает, стимулирует поведение личности [34].

По мнению Г. Абрамовой, в концепции К. Левина выражено постоянное и непрекращающееся взаимодействие внутренних и внешних сил, к которым относятся потребности, мотивации, настроения и условия физической и социальной среды. Эти силы могут как поддерживать, так и препятствовать осуществлению целей человека [1]. При этом особое внимание в концепции К. Левина уделяется не столько внешнему, более или менее объективному окружению человека, сколько индивидуальным особенностям восприятия этого окружения.

По мнению В. Бойко, субъективная реальность включает в себя комплекс самоощущений и самооценок, при помощи которых происходит информирование сознания человека о его собственном существовании в реальном пространстве и времени. Субъективная реальность проявляется в таких основных потребностях, как потребность в самореализации, самоактуализации, самооценке, самовыражении, самосовершенствовании, самоутверждении и самоуважении [10].

Ф. Е. Василюк выделяет в жизненном мире два аспекта – внешний мир и внутренний. Внешний мир, по мнению автора, может существовать в двух состояниях – «легком» и «трудном». «Легкость» внешнего мира гарантируется обеспеченностью всех актуализировавшихся потребностей живущего в нем

человека, «трудность» – отсутствием такой обеспеченности. В свою очередь, «внутренний мир» может быть «простым» или «сложным» [14].

А.А. Бодалев выделяет следующие параметры анализа субъективного пространства [8]:

1. Объем или протяженность. Они зависят от того, какие факты из окружающего объективного пространства запечатлеваются и актуализируются в сознании человека;

2. Степень связи содержательной наполненности субъективного пространства с настоящим, прошлым и будущим человека;

3. Зависимость содержательного богатства субъективного пространства от уровня сформированности личности.

Для полноценной «конструкции» субъективной модели жизненного пространства человека необходимо, чтобы все три компонента имелись в наличии, были доступны для мысленного обозрения и не закрывали друг друга. В психологии выделяются и изучаются отдельные, относящиеся к жизненному пространству феномены, такие как персональное пространство, территориальность, приватность. Но как целостная реальность жизненное пространство изучается сравнительно недавно.

По мнению А.Ф. Ануфриева, под жизненным пространством личности следует рассматривать «...наиболее значимую, близкую, интересную и т. п. для самого человека часть его жизненного мира. Она будет определять субъективно наиболее важные для него стороны его жизнедеятельности и конструируется активностью самого человека, связанной с реализацией им его собственных стремлений» [3, С.2]. Жизненное пространство личности представлено в ее образе мира в виде смыслового конструкта «свое-чужое». Структуру жизненного пространства составляют центр (ядро), периферия и границы. Центр образуется из объектов, представляющих наибольшую ценность для человека. С этими объектами он идентифицируется и ощущает их как часть себя. На периферии жизненного пространства находятся объекты и явления, имеющие более низкую субъективную значимость.

В своем исследовании мы будем опираться на концепцию С.К. Нартовой-Бочавер, которая обосновывает целесообразность использования в психологии личности понятие «психологическое пространство личности». Она рассматривает психологическое пространство личности в виде комплекса существенных физических, социальных и психологических явлений. Данный комплекс должен переживаться личностью как тождественный ей самой [39]. По мнению автора, человеком в течение жизни создается вокруг себя свой особый мир. Это личная территория в физическом пространстве, например, свой уголок, комната или дом, это определенный круг друзей, которые разделяют интересы личности, это вещи, в которых отражаются привычки и увлечения человека. Подобно тому, как животные защищают свою территорию от чужого вторжения, люди сопротивляются желанию других людей что-то изменить в их личном жизненном пространстве. Уже в младенческом возрасте дети бурно реагируют на нарушение своих телесных границ, несмотря на то, что их психологическое пространство ограничивается только их телом. По мере взросления у детей происходит и расширение границ их личного жизненного пространства.

Исследования Р. Баркера были посвящены изучению и сравнению поведения детей в привычном для них окружении, а также в совершенно новой для них обстановке. В данных исследованиях было определено, что для разных детей может быть характерно идентичное поведение в одной и той же среде, в то же время один и тот же ребенок может вести себя очень по-разному, оказываясь в новых для него условиях. Автор подчеркивает, что в случае полного описания существующих мест поведения появляется возможность создавать новые типы сред с уже заданными свойствами и определенным типом деятельности [53].

В отечественной психологии получила развитие линия исследования, в которой актуализируются ценностно-смысловые составляющие репрезентации пространственно-предметной среды (С.Э. Габидулина, М.В. Осорина). В рамках данного направления анализируются особенности восприятия

городской среды в процессе онтогенеза, а также феномен детского территориального поведения.

В работах М.В. Осориной изучается такой вид психологического пространства личности как территория. Она вводит понятие «территориальное поведение». По мнению автора, с биологической точки зрения для каждого живого существа характерна теснейшая связь с тем участком земли, который является для него обжитым и который его питает. Пространство, обжитое неким биологическим сообществом, должно быть обширным и иметь богатые возможности для удовлетворения основных потребностей населяющих его членов. При других условиях это сообщество не выживет. Чтобы объективно охарактеризовать территорию, освоенную животным или человеком, обычно используются три базовых понятия: «границы», «пути» и «места». Именно эти понятия отражают основные аспекты территориального поведения.

По мнению М.В. Осориной, пространственные перемещения и выбор места пребывания вне дома в детстве всегда ограничивается и контролируется взрослыми, поэтому для детей характерна демонстрация хозяйского положения в определенном пространстве для утверждения своего «Я».

В работах Н.В. Маляровой представлены результаты исследования субъективной репрезентации жизненного пространства личности, его представленности в картине мира самого человека. Автором были выявлены содержательные отличия в субъективной репрезентации жизненного пространства личности подростков и юношей. Основными его составляющими, по мнению автора, выступают: значимые места, значимые другие люди (иногда животные), значимая деятельность и значимые идеальные объекты [55].

Психологическое пространство личности представляет собой комплекс значимых для человека физических, психологических и социальных явлений. Данный комплекс должен переживаться личностью как тождественный ей самой. Психологическое пространство личности выражает ее субъектность и индивидуальность.

Наиболее полно проблема психологического пространства личности рассмотрена в работах С.К. Нартовой-Бочавер. Она выделяет в структуре психологического пространства личности шесть основных измерений, которые будут отражать физические, социальные и духовные аспекты человеческого существования. К ним относятся физическое тело, территория, личные вещи, привычки, друзья и вкусы. Развивается психологическое пространство в процессе онтогенеза в случае появления новых измерений или же при переносе границ уже существующих измерений [40]. Эмпирически выделенные измерения структуры психологического пространства проявляются наиболее часто, но могут прослеживаться не у всех людей. Возможно дополнение этих измерений и какими-то другими. Также эти измерения взаимнообратимы, так как вещи могут быть не только орудиями труда, но и символами, а друзья могут изменить территорию собственной жизнедеятельности.

Таким образом, строить свою деятельность человек в окружающем его мире будет в большей степени на восприятии этого мира как чуждого или родственного. Отношение человека к элементам среды и его мироотношение определяется состоянием границ его собственного психологического мира. Основными характеристиками жизненного пространства личности будут являться его структурированность, интегрированность, широта временной перспективы и степень проницаемости его границ.

В психологическом поле личности находится множество реальных и нереальных, актуальных, прошлых и будущих событий, которые существуют в психологическом пространстве человека в данный момент времени. К ним будут относиться различные ожидания, цели, образы предметов или объектов, реальные или воображаемые преграды, то есть все то, что детерминирует и обуславливает поведение личности.

Жизненное пространство личности включает наиболее значимую, близкую и интересную для самого человека часть его жизненного мира, которая определяет субъективно наиболее важные для него стороны его жизнедеятельности и конструируется активностью самого человека. Структура

жизненного пространства состоит из центра (ядра), периферии и границ. Центр образуют объекты, представляющие наибольшую ценность для человека. На периферии жизненного пространства находятся объекты и явления, имеющие более низкую субъективную значимость

Психологическое пространство личности представляет собой комплекс значимых для человека физических, психологических и социальных явлений, которое выражает ее субъектность и индивидуальность. Данный комплекс должен переживаться личностью как тождественный ей самой. К основным структурным элементам психологического пространства относятся физическое тело, территория, личные вещи, привычки, друзья и вкусы. Развивается психологическое пространство в процессе онтогенеза в случае появления новых измерений или же при переносе границ уже существующих измерений. Важнейшей характеристикой психологического пространства будет являться сохранность его границ, которая дает человеку возможность переживания суверенности собственного «Я», чувство уверенности, безопасности и доверия к миру [39, 40].

1.2. Особенности психологического пространства подростков из социально неблагополучных семей

Согласно классификации Т.А. Шульги выделяют следующие категории подростков группы риска:

- 1) подростки с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинико-патологической характеристики;
- 2) подростки, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств;
- 3) подростки из неблагополучных, асоциальных семей;
- 4) подростки из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке;

5) подростки с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптации.

По данной классификации аспектом нашего исследования является третья категория подростков, т.е. подростки из социально неблагополучных семей. К этой категории относятся подростки, родители которых не занимаются их воспитанием и развитием. В результате такие подростки характеризуются слабым здоровьем, отклонениями в развитии, низкой успеваемостью в школе, различными проявлениями девиантного (отклоняющегося) поведения и т.д. [59].

Слово риск в данном случае означает возможность, большую вероятность негативного, нежелательного влияния образа жизни родителей, семейного уклада на развитие и становление личности подростка. Фактически речь идет о двух сторонах риска. С одной стороны, это риск для общества, который создают подростки данной категории.

Понятие «группа риска» появилось еще в советский период именно в контексте приоритета общественных интересов. Это понятие позволяло выделять категории семей, поведение которых могло представлять определенную опасность для окружающих и общества в целом, поскольку противоречило общепринятым нормам и правилам. В последнее же время эта категория подростков рассматривается психологами прежде всего с точки зрения того риска, которому постоянно подвергаются они сами: риска потери жизни, здоровья, нормальных условий для полноценного развития и т.д.

Разные ученые выделяют различные группы факторов, позволяющих отнести подростков к данной категории. По мнению Г. Иващенко и М. Плоткиной можно назвать три основные группы факторов риска, которые создают вероятностную опасность для подростка: психофизические, социальные и педагогические (как особый вид социальных) [49].

Выделяют следующие группы факторов риска для детей, изучаемой нами категории:

1. медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врожденные свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения ребенка, заболевания матери и ее образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);

2. социально-экономические (многодетные и неполные семьи, несовершеннолетние родители, безработные семьи, семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);

3. психологические (отчуждение от социальной среды, непринятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.);

4. педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника и т.д.) [49].

Общественная практика педагогов и психологов позволяет выделить также и другие факторы. Основными такими факторами являются следующие обстоятельства жизни этих детей:

1. пьянство одного или обоих родителей, их асоциальное поведение (тунеядство, попрошайничество, воровство, проституция и пр.);

2. устройство на квартире родителями притонов для криминальных и асоциальных элементов; сексуальное развращение родителями собственных детей, торговля ими;

3. убийство одного из родителей на глазах детей собутыльниками, или другим родителем; отбывание одним из родителей срока тюремного заключения;

4. лечение одного из родителей от алкоголизма, психического заболевания; жестокое обращение с детьми (побои, избиения с нанесением тяжелых травм, голод и т.д.);

5. оставление подростков одних без пищи и воды;

6. отсутствие крыши над головой, скитание вместе с родителями без средств к существованию и отсутствие постоянного места жительства; побеги из дома, конфликты со сверстниками и т.д.

Все вышеперечисленные факторы во многом являются объективными характеристиками подростков из социально неблагополучных семей.

Анализ условий жизни таких детей и подростков показывает, что невозможно выделить одну главную причину, послужившую фактором риска. Специалисты чаще всего фиксируют сочетание многих неблагоприятных условий, которые делают невозможным дальнейшее проживание детей в семьях, где создается прямая угроза здоровью ребенка и его жизни.

Данные причины ведут к тому, что данная категория подростков имеет ряд характеристик, особенностей в развитии, существенно влияющих на его мотивацию к самореализации и жизненную перспективу.

В последние годы за рубежом и в России выполнен ряд исследований пагубного влияния социально неблагополучных семей на развитие личности подростка. В общих чертах они показывают, что на развитие ребенка особо пагубно влияет «отсутствие» матери (материнская депривация). Помимо этого фактора, обнаружены и другие факторы негативного влияния неблагополучной семьи: сенсорная депривация - обеднение среды, ее сужение; социальная - уменьшение коммуникативных связей с окружающими людьми; эмоциональная - снижение эмоционального тона при взаимоотношениях с окружающими; психическая - невозможность удовлетворения основных потребностей.

Если же рассматривать более подробно, то были выявлены некоторые факторы, которые, в свою очередь, влияют на содержание мотивации к самореализации и жизненной перспективе. Это физические и психические, умственные особенности, а также особенности, касающиеся его умениям социализироваться в обществе.

1. Психологические (психофизиологические) особенности и особенности в умственном развитии:

Семейное неблагополучие влечет за собой массу проблем, характеризующихся поверхностностью, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, приводит к нарушению ценностных ориентаций, способствует появлению глубоких душевных ран. Эти раны не заживают всю жизнь, воплощаются в депрессиях, разнообразных психосоматических заболеваниях, отклоняющемся поведении, потере ценности себя.

Трудности в поведении детей и подростков очень часто уходят своими корнями в неразрешенные еще с детства проблемы самих родителей. Психологи пришли к выводу, что стиль родительского поведения произвольно "записывается" в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в школьном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит этот стиль как вполне «естественный». Он не знает других отношений в семье. Таким образом, подростки из неблагополучных семей фиксируют стиль поведения и образа жизни родителей, считают их образцами собственного стиля поведения. И при вхождении в самостоятельную жизнь проецируют все то, что «усвоили». Из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля отношений в семье; большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Во взаимоотношениях же со взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утрата своей ценности и ценности другого человека.

Еще одной характерной чертой подростков из неблагополучных семей является их низкая способность к адаптации в стрессовых ситуациях. Из таких

ситуаций ребенку трудно выпутаться, как правило, их последствия негативно влияют на нормальное функционирование всего организма.

Сила переживания подростком стрессовых ситуаций зависит от того, насколько эти события и обстоятельства им воспринимаются и игнорируются. Подростки не могут регулировать силу переживаний. Переживания стрессовых ситуаций оставляют значимый след в его душе, и чем он меньше, тем сильнее могут быть последствия переживаний. Накопление стрессовых ситуаций со временем либо приводит ко многим проблемам, низкой мотивации к самореализации, либо помогает обрести гибкость, что зависит от его умения противостоять трудностям.

Чем меньше ребенок, тем труднее складывается для него ситуация развития в неблагополучной семье, где постоянные ссоры между родителями, несогласие с другими членами семьи, физическая агрессия, так как это способствует появлению чувства незащищенности, беззащитности. В семьях, где преобладает напряженная, угнетающая и тревожная обстановка, нарушается нормальное развитие чувств детей, они не испытывают чувства любви к себе, а следовательно, и сами не имеют возможности его проявлять. Все эти обстоятельства ведут к тому, что подросток растет эгоистом, озлобленным на весь окружающий мир. В результате, он либо попытается реализоваться с помощью незаконных методов, либо в скором времени покончит жизнь самоубийством, либо будет стремиться к реализации своих потребностей социально одобряемыми методами. Но для этого ему нужна помощь специалистов. В любом случае, перспективы подростков из социально неблагополучных семей оставляют желать лучшего.

Очень сложно складывается психологическая обстановка для развития подростка, лишенного родительской любви, отторгнутого собственными родителями, переносящего оскорбления, издевательства, насилие, побои, голод и холод, отсутствие одежды, теплого жилья и т.д. Подросток в таких ситуациях пытается сам изменить свое душевное состояние (вырывает волосы, грызет ногти, суется, «эффект зализывания ран»), боится темноты, ему могут сниться

кошмары, он ненавидит людей, которые его окружают, ведет себя агрессивно и т.д.). В такой ситуации мотивация к самореализации и жизненная перспектива приобретают ту же окраску. То есть, в своей жизни он не будет стремиться к построению любви, семьи, доверительных отношений и т.п. Либо, наоборот, будет стремиться, всячески, это устроить, но процент успешности здесь будет очень минимальным, т.к. подросток не имеет нужного позитивного опыта, необходимого для построения взаимоотношений.

Как отмечает М.А. Галагузова, «...обстановка в семье, связанная с неблагополучием, ведет к переживанию подростком травматических ситуаций, что также негативно отражается на его личности. Семейные невзгоды внедряются в сознание, постоянно вспоминаются детьми в процессе всей жизни. Это могут быть образы, мысли, повторяющиеся кошмарные сны, чувства, которые соответствуют переживаниям во время травмы, негативные переживания при столкновении с чем-то напоминающим событие, физиологическая реактивность, проявляющаяся в спазмах желудка, головных болях, проблемах со сном, раздражительности, вспышках гнева, нарушениях памяти и концентрации внимания, сверхбдительности, преувеличенном реагировании» [54, с. 43].

Особенность таких подростков в том, что психика «сживается» с переживаниями травмы, приспосабливается к ней. Симптомы травматических переживаний проявляются у них в виде психических отклонений. Для подростков из социально неблагополучных семей такая черта психики является способом выживания, фундаментом построения жизненной перспективы.

При работе с подростками из неблагополучных семей многие авторы описывают «свойственное им состояние беспомощности». Понятие «беспомощность» рассматривается нами как то состояние человека, «когда он не может справиться с чем-то сам, не получает и не может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии...». У подростков группы риска это состояние связано с конкретными ситуациями: невозможностью изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками;

неумением принимать самостоятельные решения или делать выбор и другими трудностями.

Мысль об изначальном проявлении состояния беспомощности имеется у З. Фрейда, который считал, что, например, разлуки и утраты приводят к накоплению напряжения, возбуждения, с которыми субъект не может справиться [55].

Согласно И.В. Дубровиной явление беспомощности можно наблюдать при реагировании подростков на переживание ими негативной ситуации, происходящей в семье, ее последствия, что выглядит следующим образом:

- а) как стереотипная деятельность, неадекватная конкретной ситуации;
- б) как перебор стереотипных действий (неконструктивных способов поведения и деятельности, не приносящих результата);
- в) как отказ от выполнения деятельности, сопровождающийся апатией, депрессией;
- г) как состояние оцепенения, плач и т.д.;
- д) как перенос или смещение одной цели на другую [50].

Особенности в развитии физической, умственной и психологической сфер оказывают существенное влияние и на процесс социализации подростка из неблагополучной семьи.

У подростков возникают значительные отклонения в поведении. Им присуща одна характерная черта - нарушение социализации в широком смысле слова: отсутствие навыков гигиены, неумение вести себя за столом, неспособность адаптироваться к незнакомой среде, к новым обстоятельствам, гиперсексуальность, нарушения половой ориентации, воровство, лживость, потеря ценности человеческой жизни, жестокость, агрессивность, утрата интереса к труду, лень, отсутствие ценностных ориентаций, отсутствие норм морали, принятых в обществе, бездуховность, утрата интереса к знаниям, дурные, привычки (употребление алкоголя, наркотиков, курение, токсикомания, нецензурная брань и т.д.), отсутствие стремления реализовать себя, строить свою дальнейшую жизненную траекторию.

Кроме того, подросток из неблагополучной семьи, зачастую имеет риск в обучении, отношениях. Такого подростка иногда называют трудным.

Е.Е. Чепурных провел опрос учителей образовательных учреждений с целью выяснить, что они подразумевают под словом трудный. Оказалось, что чаще всего речь идет о ребенке, с которым трудно взаимодействовать на уроке, так как он постоянно самоутверждается, спорит, ведет борьбу с педагогом, бунтует, настаивает на своей правоте, но при этом не осознает своей ответственности, ни за слова, ни за поступки и действия. Получается, что «трудными» дети становятся в ситуации, когда взрослые не могут найти к ним подход. На подростков из социально неблагополучных семей необходимо затрачивать многократно больше труда, чем на других детей, а еще больший труд приходится направлять на преодоление их наследственности, негативного влияния семьи. Им трудно объяснить, почему плохо употреблять наркотики, пить, у них нет тяги к взрослым, они отвергают всякое вмешательство, живут в своем мире [58].

По данным А.Л. Лихтаротковой, у подростков, лишенных родительских тепла и ласки, представления о счастливом человеке и о бытии значительно отличаются от представлений детей из нормальных семей [44]. Наиболее распространенными ответами подростков неблагополучных семей об основных показателях жизни это: вкусности (много торта), игрушки, подарки, одежда. Такие характеристики показывают, что даже у пятнадцатилетних подростков, игрушка является необходимым атрибутом счастья. Обращение к игрушке, возможно, позволяет подростку компенсировать недостаток эмоционального тепла и неудовлетворенность других потребностей. Среди таких подростков, около половины опрошенных отмечают минимум признаков счастливого человека. Это позволяет сделать вывод о том, что такие подростки имеют низкий уровень социально одобряемой мотивации к самореализации, она носит у них материальный характер, связанный с удовлетворением простейших потребностей, а не социально значимых.

Кроме того, процесс «воспитания» в такой семье является главной причиной неготовности этих детей к самостоятельной жизни и порождает личностную депривацию подростка. Представление о своей будущей профессии у них очень размыто и расплывчато. Они мечтают о хорошей работе, но представляют ее как ничегонеделание и получение при этом больших денег [44].

Выбор профессии или хотя бы профиля осложняется еще и тем, что, не имея позитивного опыта своих родителей, отсутствие помощи и поддержки с их стороны, ребенок из неблагополучной семьи не знает, где, чему и как он может научиться, понять, что ему нужно, какие для этого у него есть способности и возможности, каким образом он может реализовать свои планы и т.д. [59]. В соответствии же с нормой, у подростков из социально неблагополучных семей отсутствуют следующие компоненты, необходимые для развития полноценной личности:

1) они не владеют сведениями о современной жизни; они не получают достаточно достоверную информацию по всем волнующим их вопросам, не имеют возможности проверять ее и анализировать (уголовное право; религия; молодежное движение; наркотики и алкоголь; секс и т.д.)

2) родители не контролируют сочетание свободы и ответственности в деятельности; подростки не получают конструктивного взаимодействия со взрослыми, ими не приняты выработанные правила в школе, обществе;

3) такие подростки характеризуются непринятием себя (своего физического Я, характера, особенностей, эмоций и т.д.);

4) у них нет возможности обучения навыкам достойного поведения (взаимодействия, отстаивания чувства собственного достоинства и т.д.).

1.3. Феномен эмпатии подростков и определяющие ее факторы

Проблема эмпатии, ведущей социальной эмоции, как проблема сопереживания, сочувствия и содействия другой личности приобретает особую

актуальность в связи с общими тенденциями психологии современного общества. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что она необходима для полноценного личностного развития, нормального становления межличностных отношений. Развитие эмпатии – одна из важнейших сторон формирования личности, обеспечивающая нравственное развитие (Л.И. Божович, Т.П. Гаврилова и др.) [9, 16].

В большинстве исследований эмпатия рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия, а во-вторых, тем, что эмпатия как психическое личностное образование, достигнув своей выраженности в период пубертата, является в дальнейшем стимулятором просоциального поведения и альтруизма. Именно в подростковом возрасте начинают впервые обнаруживаться индивидуальные особенности эмпатии и представлений о ней.

Как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях эмпатия рассматривается в связи с нравственными и эстетическими чувствами (А.А. Бодалев, Т.П. Гаврилова, Г.И. Ефремова, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверович, К. Роджерс и др.), а также как один из необходимых аспектов человеческих отношений (Л.И. Божович, Л.П. Выговская, Т.Е. Конникова, В.К. Котырло, А.Д. Кошелева, Ю.А. Менджерицкая, Е.Ф. Субботский, О.И. Цветкова и др.)

Научный интерес к понятию эмпатии формируется в конце XIX – начале XX вв. и связан с изучением явлений симпатии и вчувствования. Впервые исследование эмпатии было представлено в учении о вчувствовании Т. Липпса, который развивал идею о том, что явление вчувствования будет характеризоваться познавательной активностью и направленностью на объект, при этом в качестве способов познания объекта используются средства проекции, имитации и соотношения себя и объекта. Вчувствование, по мнению Т. Липпса, входит как структурный компонент в процесс понимания предметов искусства, явлений природы и самого человека.

В современной психологии можно выделить нескольких основных подходов, которые определяют природу эмпатии. Это аффективный, аффективно-когнитивный, когнитивный и интегративный подходы.

В рамках аффективного подхода Т.И. Пашукова определяет эмпатию как эмоциональное соучастие в переживаниях других людей. Дж. Морено в рамках того же подхода рассматривает эмпатию как вчувствование субъекта в себя или в объект [47].

В рамках аффективно-когнитивного подхода феномен эмпатии рассматривается наибольшим кругом ученых. Среди отечественных ученых данного подхода придерживались А.А. Бодалев, Л.А. Петровская, А.Г. Ковалев, А.Г. Васильева. Они рассматривают эмпатию как способность понимать переживания другой личности и сопереживать ей в процессе межличностных отношений; в качестве опосредованного переживания эмоций другого индивида; как когнитивно-эмоциональное соучастие в личном опыте другого человека [27].

В.А. Лабунская в рамках когнитивного подхода определяет эмпатию как способность индивида к распознаванию эмоциональных состояний другого [33].

Интегративный, наиболее поздний и всесторонний подход к пониманию феномена эмпатии, также разделяет целый ряд психологов. Так, В.В. Бойко рассматривает эмпатию в виде формы рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека [10].

Т.П. Гаврилова считает, что эмпатию необходимо рассматривать как совокупность эмоциональных и познавательных процессов. Специфика этих процессов определяется ценностями и мотивационными установками личности [16].

Таким образом, представления об эмпатии развивались и усложнялись по мере перехода от аффективно-когнитивного к интегративному подходу. Современная психология рассматривает феномен эмпатии как сложное явление, которое включает в себя физиологический, кинестетический,

аффективный и мотивационный компоненты. В зависимости от ситуации в ней преобладает либо эмоциональная, либо когнитивная, либо поведенческая стороны. Содержание эмпатии зависит от ценностей и мотивационных установок самой личности.

Таким образом, под эмпатическими способностями личности следует понимать социально-психологическое свойство, формирование которого происходит в процессе взаимодействия людей, влияет на успешность общения и на диапазон трудностей, которые переживает человек. Эмпатия как социально-психологическое свойство включает следующие способности:

1. Способность одного человека эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого человека.

2. Способность распознать эмоциональное состояние другого и мысленно переносить себя в мысли, чувства и действия другого.

3. Способность дать адекватный эмоциональный, эмпатический ответ на переживания другого человека, как в вербальном, так и в невербальном виде.

Критерий направленности эмпатических переживаний личности связан с общей направленностью личности и ее ценностными ориентациями. Согласно этому критерию эмпатию можно разделить на сочувствие и сопереживание. Следует отметить, что ранее считалось, что направленность как сочувствия, так и сопереживания составляет объект эмпатии. Различия между ними заключаются в степени рефлексии проявляемого эмоционального состояния и степени идентификации с объектом эмпатии. Для сопереживания характерно включение большей идентификации субъекта с объектом эмпатии. Сопереживание по сравнению с сочувствием менее подвержено рефлексии.

По данным исследований современной психологии эмпатия может быть направлена на самого человека, а также и на партнера по общению. Направленная на себя эмпатия будет возникать в ситуациях, если воспринимаемое состояние партнера вызывает напряжение собственных межличностных потребностей человека. В этом случае субъект эмпатии становится эмоционально уязвимым. При этом человек переживает сходные с

объектом эмпатии эмоции, но они обращаются на самого себя. Эти переживания выражаются в содержании эмпатии: человек может переживать то, что могло бы с ним случиться, либо то, что уже произошло в прошлом. При направлении переживаний на себя происходит снижение личностного дистресса и восстанавливается психологическое благополучие самого индивида. Эмпатию, направленную на другого человека, трактуют как сострадание, сочувствие или эмпатическую заботу. Сочувствие отражает переживание человеком неблагополучия другого человека безотносительно к собственному благополучию. Будет возникать в ситуации, когда восприятие состояния партнера по общению формирует потребность в помощи. Направленность как параметр классификации указывает также на поведенческую сторону эмпатии.

Также эмпатию можно различать на основе уровней ее развития. Проявление личностных форм эмпатии реализуется за счет зрелости эмоциональных и познавательных процессов, уровня развития мотивации и устойчивости личности. При этом возможно существование элементарных форм эмпатии. Проявление их будет обеспечиваться рефлексивными процессами в ходе жизнедеятельности человека.

Далее необходимо остановиться на функциях эмпатии. Одним из оснований классификации функций эмпатии может выступать многокомпонентность структуры самой эмпатии. Так как эмпатия проявляется в основном в процессе общения, выделяют три группы функций: эмоциональная функция, когнитивная и поведенческая. Коммуникативная функция эмпатии заключается в предоставлении особого способа получения, обработки и проверки достоверности информации. Данный способ основывается на процессе вчувствования в состояние партнера по общению. Эмпатия может влиять на сбор и анализ информации при помощи мотивации индивида на получение информации для усиления собственной вовлеченности в процесс общения либо действия как обратная связь на уже полученную информацию. Интерактивная функция эмпатии позволяет выступать ей

регулятором взаимодействия при помощи оценки и прогноза наиболее адекватных способов поведения в соответствии с эмоциональным состоянием участников общения. Эмпатия также корректирует выбранные способы взаимодействия на основе формирования эмпатийной обратной связи. Такая корректировка будет происходить в сторону наиболее комфортных и наименее стрессогенных способов поведения.

Функции эмпатии также выделяются на основе противопоставления субъекта и объекта эмпатии. Эмпатия помогает субъекту:

- более успешно понимать и делать выводы об особенностях других людей;
- концентрировать внимание на другом раньше, чем он сам предоставит объективную информацию о своем эмоциональном состоянии;
- в более продуктивном ключе использовать воображение, чтобы суметь предсказать изменения в ситуации и поведения других;
- более полно и точно строить картину мира другого человека.

Кроме этого, у объекта эмпатии появляется возможность самораскрытия, создания атмосферы поддерживающего общения, возможность подтверждения своего «Я», своей ценности и значимости, утверждения в правильности самоощущений и самооенок.

Изучением проблемы появления и развития эмпатии в подростковом возрасте занимались многие отечественные психологи (Л.П. Стрелкова, В.В. Абраменкова, Т.П. Гаврилова, А.А. Бодалев, А.Д. Кошелева, Ю.А. Менджерицкая, Я.З. Неверович, В.К. Котырло, Т.П. Пашукова и др.) [7, 17].

Относительно подросткового возраста понятие эмпатии мы рассматриваем, как способность ребенка эмоционально откликаться на состояние другого и включающую: умение правильно распознавать эмоциональное состояния другого человека, выражать сопереживание, сочувствие, стремление к содействию и, наконец, оказывать реальное содействие. При этом, несмотря на имеющиеся исследования на современном этапе развития отечественной психологии проблема структуры и механизмов

эмпатии, эмпатийного процесса у школьников, остается недостаточно изученной. Общепринятым мнением считается то, что механизмом способности к сопереживанию – является идентификация. По поводу механизма второго звена – сочувствия, возникают разногласия. Для того, чтобы сочувствовать необходимо разделять позицию свою и другого человека, поэтому Т.П. Гаврилова считает, что механизмом сочувствия можно считать эмоциональную децентрацию [18].

В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. При этом эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия. «Секрет успешных отношений между людьми заключается в использовании эмпатии в ее конструктивном, положительном, дружеском, созидательном значении».

Исходя из понятия, предложенного И.М. Юсуповым, согласно которому эмпатия – целостный феномен, связующий между собой сознательную и подсознательную инстанции психики, цель которого – «проникновение» во внутренний мир другого человека [61].

Феномен эмпатии имеет социально-психологическое происхождение и многоуровневую структуру с психофизиологическими, психологическими и социально-психологическими уровнями и предстает в ипостасях процесса, свойства и состояния. Одним из составляющих процессов эмпатии является эмпатийное понимание, имеющее свою специфику. Эмпатийное понимание рассматривается как продукт социализации личности и формируется во взаимодействии аффективных, когнитивных и действенных компонентов [61].

Известно, что эмпатия в онтогенезе личности проходит свой путь развития, начиная с фазы эмоционального заражения в период новорожденности и заканчивая просоциальным поведением в более поздние возрастные периоды.

Центральное социально-психологическое новообразование подросткового возраста – развитие Я-концепции. Подростковый возраст характеризуется И.М. Юсуповым как период маргинальной социализации. Подросток находится как бы в промежуточном, пограничном положении между различными социальными и возрастными группами, что накладывает определенный отпечаток на психику человека и может выражаться в повышенной тревожности, неконтактности в общении, агрессивности, эгоцентричности, а также проявляться в реакциях эмансипации, компенсации, группирования со сверстниками и т.д.

Исследования, проводимые в подростковой среде, обнаруживают половые различия в отношениях к различным объектам эмпатии. Девочки-подростки в целом проявляют большую степень сочувствия к животным, чем мальчики. Этот факт можно считать результатом более раннего усвоения девочками нравственных норм, а также большей ориентацией девочек на общение, их стремлением иметь признание в межличностных отношениях, в то время как мальчики более ориентированы на предметные достижения. Подобные различия И.М. Юсупов объясняет особенностями социализации девочек, проявляющимися у них в конформности и поиске социального одобрения. Способность к эмпатии является основой для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении подростка. Эмпатия, в свою очередь, основывается, как пишет Г. Крайг, на социальном выводе, «потому что если вы не знаете того, что чувствует другой человек, вы не сможете ему сочувствовать» [61].

Н. Айзенберг также считает, что девочки в подростковом возрасте более проникаются заботой и состраданием, эмпатия у них развивается раньше, чем у мальчиков этого возраста. Это связано, по ее мнению, с более быстрыми темпами созревания девочек. Мальчики достигают этого уровня только к юности [53].

Эмпатия оказывает значительное влияние на характер отношения личности к внешнему миру, к себе, к другим людям, регулирует процесс

вхождения личности в социум. Подросток вступает в общение всегда как личность, поэтому он воспринимается и своим партнером по общению также как личность. Представление о другом человеке у подростка тесно связано с уровнем собственного самосознания. Представление о себе через представление о другом формируется обязательно при условии, что этот «другой» дан не абстрактно, а в рамках достаточно широкой социальной деятельности, в которую включено взаимодействие с ним. Подросток «соотносит» себя с другим не вообще, а прежде всего, преломляя это соотношение в разработке совместных решений. В ходе познания другого человека одновременно осуществляется несколько процессов: и эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, и основанная на этом стратегия изменения его поведения, и построение стратегии своего собственного поведения.

В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. В группе можно сравнить себя с другими, оценить свои успехи или неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников своим действиями (не только социально-положительными), утвердиться в их глазах. Для подростка делается важным умение познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значимой для него группы, а также ощущать, что при этом он не теряет индивидуальность, может высказывать свои мысли и выражать чувства.

Процесс самопознания и формирования широкого круга умений и навыков межличностного взаимодействия настолько захватывает подростков, что у них может наблюдаться резкое падение интереса к учебе. Для многих из них в течение нескольких лет ведущей деятельностью становится общение.

Необходимо обратить особое внимание на невербальный компонент общения, который является эмоционально значимым фактором в жизни подростков. Они начинают подолгу изучать себя перед зеркалом, гримасничая и апробируя какие-то мимические и пантомимические средства. Эта

потребность в самопознании ярко выражается в исследовании проявления своих телесных возможностей, своего физического «Я». Несомненно, для успешного общения ключевое значение имеет способность понять себя и понять других людей по их невербальному поведению. Подростки, вместе с возросшей потребностью в общении сталкиваются с большими сложностями в этой сфере. Неречевые средства общения отличаются наличием сугубо индивидуальных выражений, что затрудняет их прочтение. Кроме этого, отсутствие необходимого опыта, навыков невербальной коммуникации осложняют как понимание себя, так и понимание других людей по невербальным сообщениям, эмоциональной и двигательной экспрессии, что ограничивает развитие опыта межличностного взаимодействия, взаимопонимания, а также презентацию своего физического «Я».

Эмпатия также определяется как особый способ понимания другого человека. Только здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а, скорее, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Эмпатия есть аффективное «понимание». При эмпатии принимается во внимание линия поведения партнера, субъект относится к нему с сочувствием, но межличностные отношения с ним строятся, исходя из стратегии своей линии поведения. Эмоциональная ее природа проявляется как раз в том, что ситуация партнера по общению, не столько «продумывается», сколько «прочувствуется». Поэтому, подростки с развитой способностью к эмпатии, быстрее смогут достичь взаимопонимания при общении.

Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там, и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Однако взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения не обязательно означает отождествить себя с этим человеком. Если я отождествляю себя с кем-то, это значит, что я строю свое поведение так, как строит его этот «другой». Если же я проявляю к нему эмпатию, я просто принимаю во внимание линию его поведения (отношусь к ней сочувственно), но свою собственную могу строить совсем по-иному. И в

том, и в другом случаях налицо будет «принятие в расчет» поведения другого человека, но результат наших совместных действий будет различным: одно дело – понять партнера по общению, встав на его позицию, действуя с нее, другое дело – понять его, приняв в расчет его точку зрения, даже сочувствуя ей», но действуя по-своему. Если присутствие и слушание – это навыки общения, которые позволяют подростку установить связь с миром других людей, то эмпатия – это навык, который позволяет передать собеседнику свое понимание его мира. Поскольку эмпатия – это навык, то это то, чему можно научиться.

Однако сообщение понимания не обязательно предполагает выражение посредством слов. Имея достаточно времени, люди могут создать то, что называют «эмпатическими отношениями», в которых понимание сообщается с помощью множества разнообразных, иногда едва уловимых, невербальных способов. Иногда единственного взгляда, бывает достаточно, чтобы передать всю глубину понимания.

Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе областного специализированного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания системы социальной защиты населения «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних».

Выборку составили 36 подростков из неблагополучных семей.

Объект исследования: особенности психологического пространства подростков из неблагополучных семей.

Предмет исследования: психологическое пространство подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.

Гипотеза исследования: коррекция эмпатии способствует повышению уровня суверенности психологического пространства личности, а именно: суверенности физического тела, суверенности территории и суверенности социальных связей.

В соответствии с целью и гипотезой исследования необходимо решить следующие практические задачи:

1. Выявить особенности выраженности эмпатии подростков из неблагополучных семей.

2. Разработать, внедрить программу по повышению уровня эмпатии у подростков из неблагополучных семей.

В исследовании использовались следующие методы:

- организационные (сравнительный),

- эмпирические (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики),
- методы количественной и качественной обработки данных,
- методы интерпретации.

Методики исследования:

1. «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко) (Приложение 1);

«Методика диагностики уровня эмпатических способностей» разработана В.В. Бойко и основана на его авторском понимании эмпатии. Данная методика имеет форму опросника, состоящего из 36 утверждений, с каждым из которых испытуемый должен согласиться или выразить своё несогласие.

Затем подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» по каждой шкале, определяется суммарная оценка, которая свидетельствует об уровне эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Возможен анализ показателей отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Методика содержит следующие шкалы: рациональный канал эмпатии (характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение); эмоциональный канал эмпатии (шкала фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс окружающими); интуитивный канал эмпатии (балльная оценка по этой шкале свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них); проникающая способность в эмпатии (расценивает свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности); идентификация

(умение понять другого на основе сопереживания, постановки себя на место партнера).

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатических действий, вероятно, 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 вероятности проявления помогающих действий. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

2. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова (Приложение 1).

Данный вариант опросника жизненных ценностей призван выявить имеющиеся проблемы мотивации, для лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности человека. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И. Г. Сенина.

Данная методика получила название «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ), исходя из целей и задач исследования - определения мотивационно - ценностной структуры личности.

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» авторы понимают отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Терминальные ценности реализуются по - разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека, значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

3. Методика «Суверенность психологического пространства личности» С.К. Нартова – Бочавер (Приложение 1).

Методика предназначена для диагностики суверенности психологического пространства личности.

При помощи опросника «СППЛ» мы имеем возможность продиагностировать сохранность личностных границ, которые являются важным показателем психологического здоровья. Если обнаруживается их нарушение или избыточная прочность, то мы имеем возможность предсказать качество и основное содержание психологических трудностей, которые переживает субъект. Эти трудности могут тяготеть к невротическому полюсу в случае депривированности или к психотическому – в случае сверхсуверенности.

Кроме того, методика позволяет определить наиболее разрушенные и наиболее сохраненные сектора психологического пространства человека, что даёт нам знать о типичных для него способах стихийного психологического совладания и ресурсах личности.

Психологическое пространство включает комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (территорию, личные предметы, социальные привязанности, установки). Эти явления и ситуации становятся значимыми в контексте психологической ситуации, приобретая для субъекта личностный смысл, и начинают охраняться всеми доступными ему физическими и психологическими средствами.

Ключевое место в феноменологии психологического пространства занимает состояние его границ – физических и психологических маркеров,

отделяющих область личного контроля и приватности одного человека от таковой области другого.

С.К. Нартовой-Бочавер предложена универсальная характеристика психологического пространства личности – его суверенность: «Пространство с целостными границами, дающее возможность его обладателю поддерживать свою личностную автономию, определяется как суверенное, а пространство с нарушенными границами как депривированное, при этом депривируется потребность в приватности, то есть возможности управлять взаимодействием с миром».

Согласно С.К. Нартовой-Бочавер психологическое пространство развивается в онтогенезе посредством появления новых измерений, переноса своих границ в рамках уже существующих измерений (расширение области суверенности), наполнения их разным содержанием в соответствии с опытом и задачами взросления.

4. Малоформализованная беседа. В процессе беседы психолог просил респондентов прокомментировать утверждения методики «Суверенность психологического пространства личности».

Для анализа представляли интерес, как сами комментарии респондентов, так и те шкалы методики, на которые в первую очередь обращали внимание подростки и считали значимым прокомментировать именно их.

5. Наблюдение. В процессе наблюдения за подростками фиксировались такие показатели как «динамические характеристики речи», «время на обдумывание ответа» и «эмоциональность».

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии

По результатам исследования определили уровень эмпатийных способностей у подростков.

Для деления на группы по уровню развития эмпатии нами были выделены следующие критерии: сформированная способность эмоционально откликаться в соответствующих тому ситуациях; устойчивая система знаний, способствующая возникновению сочувствия, сопереживания или сорадования другому; и, наконец, наличие установок, способствующих возникновению эмпатических действий.

На основе данных об уровне эмпатии испытуемых распределили на 3 группы: со средним, низким и очень низким уровнем развития эмпатии. Респондентов с высоким уровнем развития эмпатии не выявлено.

Результаты представим в виде таблицы 2.2.1 и рисунка 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Показатели уровня развития эмпатии у подростков (в % и баллах)

	Уровень развития эмпатии		
	средний	заниженный	очень низкий
Показатели (%)	33%	27%	40%
Показатели (в баллах)	13	8	15

Как видно из данных таблицы 2.2.1, у нас не выявлено подростков, характеризующихся высоким уровнем эмпатии. Для подростков из неблагополучных семей не свойственно эмоционально отзываться на переживания другого, иметь устойчивую систему знаний, способствующую

распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии и совершать адекватные действия, каким-либо образом выражающие своё сочувствие или сопереживание, направленные на помощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается.

У 33% подростков (13 человек) выявлен средний уровень эмпатии. Эта группа (условно обозначим их 1 группой) обладает достаточной способностью эмоционально отзываться на переживания другого человека. Подростки, вошедшие в неё, в своём большинстве, высоко сенситивны к переживаниям других людей, способны к безошибочному распознаванию эмоциональных состояний окружающих, и чаще всего, совершают адекватные ситуации, эмпатийные действия и поступки.

У 27% подростков (8 человек) наблюдается заниженный уровень эмпатии. Респонденты данной группы (условно обозначим их 2 группой) отличаются недостаточной способностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий.

И у 40% подростков (15 человек) выявлен очень низкий уровень эмпатии. Респонденты данной группы (условно обозначим их 3 группой) отличаются неспособностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, крайне ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий. Для них приоритетом в любой ситуации остаются они сами, их чувства и их переживания, при этом крайне слабо дифференцированные.

У респондентов со средним уровнем эмпатии эмоциональный канал является доминирующим эмпатическим каналом. В данном случае фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость

становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать, возможно, только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

У подростков с заниженным уровнем эмпатии преобладает интуитивный канал, что свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах по общению. Интуиция меньше зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Графически эти данные можно представить на рисунке 2.2.1.

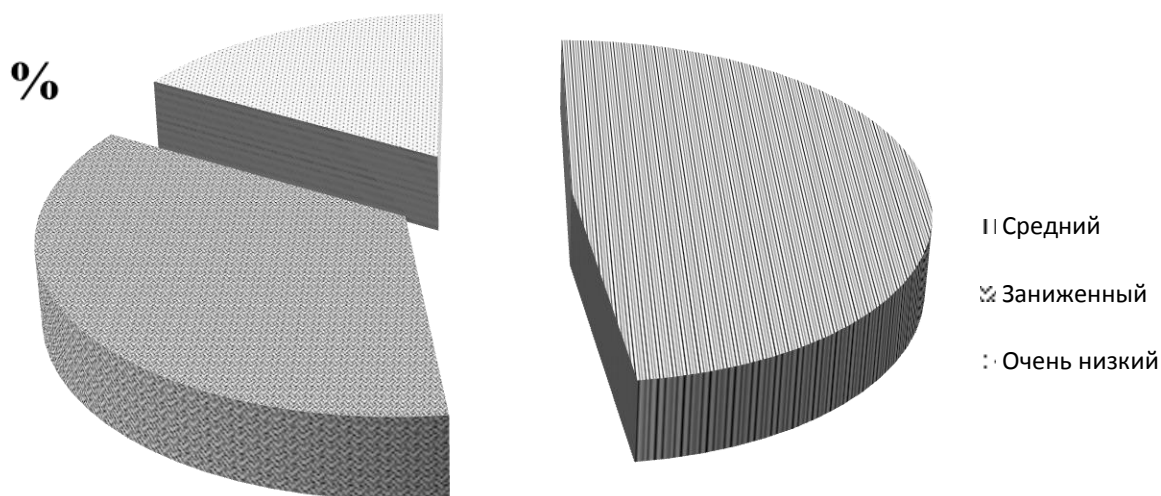


Рис. 2.2.1. Уровень развития эмпатии у подростков из неблагополучных семей (в %)

В процессе исследования мы изучили связь уровня эмпатии подростков на показатели жизненных ценностей и жизненных сфер. Результаты представим в виде таблицы 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Показатели жизненных ценностей и жизненных сфер подростков с разным уровнем эмпатии
(в баллах)

№	Жизненные ценности								Жизненные сферы					
	Развитие себя	Духовное удовлетворение	Креативность	Активные социальные контакты	Собственный престиж	Достижения	Высокое материальное положение	Сохранение собственной индивидуальности	Сфера профессиональной жизни	Сфера обучения и образования	Сфера семейной жизни	Сфера общественной жизни	Сфера увлечений	Сфера физической активности
1	49	53	50	44	35	48	42	55	69	66	60	70	72	54
2	38	43	22	38	33	34	43	45	63	66	49	39	47	26
3	34	31	30	32	23	31	47	29	60	51	48	37	37	21
Достоверность различий	1/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 1/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 1/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$	2/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 1/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 1/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 1/3 $p \leq 0,05$

Примечание:

- 1 – подростки со средним уровнем эмпатии;
- 2 – подростки с заниженным уровнем эмпатии;
- 3 – подростки с очень низким уровнем эмпатии.

Из данных таблицы следует, что у респондентов с разным уровнем эмпатии обнаружены различия в показателях жизненных ценностей (на уровне статистической значимости). Рассмотрим эти данные подробнее.

По показателю «Развитие себя» выявлены значимые различия (при $p < 0,05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии. Испытуемые 1-й группы показали более высокие результаты, чем испытуемые 3 группы – 49,0 и 34,0 балла. Можно предположить, что для респондентов 1 группы большую ценность представляют процессы познания своих

индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

Также обнаружались значимые различия в результатах по шкале «Духовное удовлетворение»: 53,0, 43,0 и 41,0 баллов, соответственно (при $p < 0.05$). Т.е. для респондентов с более высокими показателями эмпатии свойственно руководствоваться в своих действиях морально-нравственными принципами. В определенных ситуациях у них преобладают духовные потребности над материальными, что не свойственно подросткам с очень низким уровнем эмпатии.

Реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность, в большей степени свойственна подросткам из 1 группы: 50,0, 22,0 и 30,0 баллов, соответственно, в 1, 2 и 3 группах (при $p < 0.05$).

По показателю «Активные социальные контакты» так же выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии. Так, испытуемые 1 группы показали более высокие результаты, чем испытуемые 3 группы – 44,0 и 32,0 балла, соответственно. То есть, можно предположить, что для респондентов 1 группы более важно установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

По данным шкалы «Собственный престиж»: выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми 1 и 3 группы – 35,0 и 23,0 балла, соответственно. Следовательно, подростки 1 группы для завоевания своего признания в обществе в большей степени готовы следовать определенным социальным требованиям.

«Достижения», то есть постановка и решение определенных жизненных задач, как главных жизненных факторов являются большей ценностью для подростков 1 и 2 групп: 48,0, 34,0 и 31,0 балл, соответственно (при $p < 0.05$).

«Высокое материальное положение», то есть обращение к факторам материального благополучия, как главному смыслу существования, является приоритетной ценностью для подростков с низким уровнем эмпатии 42,0, 43,0 и 47,0 баллов, соответственно, (при $p < 0.05$). У респондентов с более высоким уровнем эмпатии эти показатели ниже на уровне статистически значимых различий.

«Сохранение собственной индивидуальности» является важной ценностью для респондентов 1 группы – 55,0 баллов, то есть для них важно преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости. Показатель по этой же шкале у подростков 3 группы составляет 29,0 баллов, что свидетельствует о том, что респонденты с низким уровнем эмпатии не определяют эту ценность для себя как приоритет.

Терминальные ценности подростков реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой, вслед за авторами методики мы понимаем социальную сферу, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для подростков из неблагополучных семей неодинакова. Проанализируем эти различия в группах респондентов с разным уровнем эмпатии.

Наиболее значимые различия обнаружены в сферах «Семейной жизни» и «Общественной жизни», «Сфере увлечений» и «Сфере физической активности». Как и при анализе жизненных ценностей обнаруживается тенденция снижения показателей у респондентов с низким и очень низким уровнем эмпатии.

На следующем этапе исследования мы изучили влияния уровня эмпатии подростков на показатели суверенности их жизненного пространства. Результаты представим в виде таблицы 2.2.3.

Таблица 2.2.3.

Показатели суверенности жизненного пространства подростков с разным уровнем эмпатии
(в баллах)

СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА									
№	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ	Т-баллы	max. балл	min. балл
1	12	9	15	12	6	12	66-высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
2	10	12	10	7	5	12	56-нормативная зона	12-СТ, СЦ	5-СС
3	2	5	4	5	2	3	21-низкие (депривированность псих. пространства)	5-СТ, СП	2-СС, СФТ
Достоверность различий	1/3 $p \leq 0,05$ 2/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$ 2/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 2/3 $p \leq 0,05$	1/2 $p \leq 0,05$ 1/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$ 2/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$ 2/3 $p \leq 0,05$	1/3 $p \leq 0,05$ 1/2 $p \leq 0,05$ 2/3 $p \leq 0,05$	-	-

Примечание:

- 1 – подростки со средним уровнем эмпатии;
- 2- подростки с заниженным уровнем эмпатии;
- 3- подростки с очень низким уровнем эмпатии

По показателю «Суверенность физического тела (СФТ)» выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии. Так, испытуемые 1-й группы показали более высокие результаты, чем испытуемые 3 группы – 12,0 и 2,0 балла соответственно. То есть, можно предположить, что для подростков со средним уровнем эмпатии, в большей степени, характерно отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие. А подростков с очень низким уровнем эмпатии отличает депривированность, переживание дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отправлениях его физиологических потребностей и т.д.

По шкале «Суверенность территории (СТ)» наиболее высокие показатели обнаружены у подростков с заниженным уровнем эмпатии – 9,0 и 12,0 баллов соответственно 1 и 2 группа респондентов, что означает переживание подростками 2 группы большей безопасности физического пространства, на

котором они находятся (личной части или собственной комнаты). А депривированность или отсутствие территориальных границ выявлено у респондентов 3 группы – 5,0 баллов.

По шкале «Суверенность мира вещей (СВ)» выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии. Так, испытуемые 1-й группы показали более высокие результаты, чем испытуемые 2 и 3 групп – 15,0, 10,0 и 4,0 балла, соответственно. То есть, для подростков 1 группы свойственно уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он. Депривированные подростки 3 группы не признают и не уважают права людей на их личные вещи.

По данным шкалы «Суверенность привычек (СП)» замечено, что испытуемые 1-й группы показали более высокие результаты, чем испытуемые 2 и 3 групп – 12,0, 7,0 и 5,0 баллов, соответственно. То есть, подросткам 1 группы в большей степени свойственно принятие временной формы организации жизни людей, а депривированные подростки 3 группы предпринимают насильственные попытки изменить комфортный для людей распорядок.

Шкала «Суверенность социальных связей (СС)» выражает право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими людьми, а депривированность - контроль над социальной жизнью подростка. Выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми 1 и 3 группы – 6,0 и 2,0 балла, соответственно. То есть, подросткам 3 группы не позволяют самостоятельно выбирать себе круг общения.

По шкале «Суверенность ценностей (СЦ)» подразумевается свобода вкусов и мировоззрения, а депривированность – насильственное принятие неблизких ценностей.

Таким образом, у подростков со средним уровнем эмпатии выявлена высокая суверенность психологического пространства – 66,0 Т-баллов, подростки с заниженным уровнем эмпатии находятся в пределах нормативной зоны – 56,0 Т-баллов, а у подростков с очень низким уровнем эмпатии

диагностирована депривированность психологического пространства – 21,0 Т-балл, соответственно (при $p < 0.05$).

Представим эти данные графически на рисунке 2.2.2.

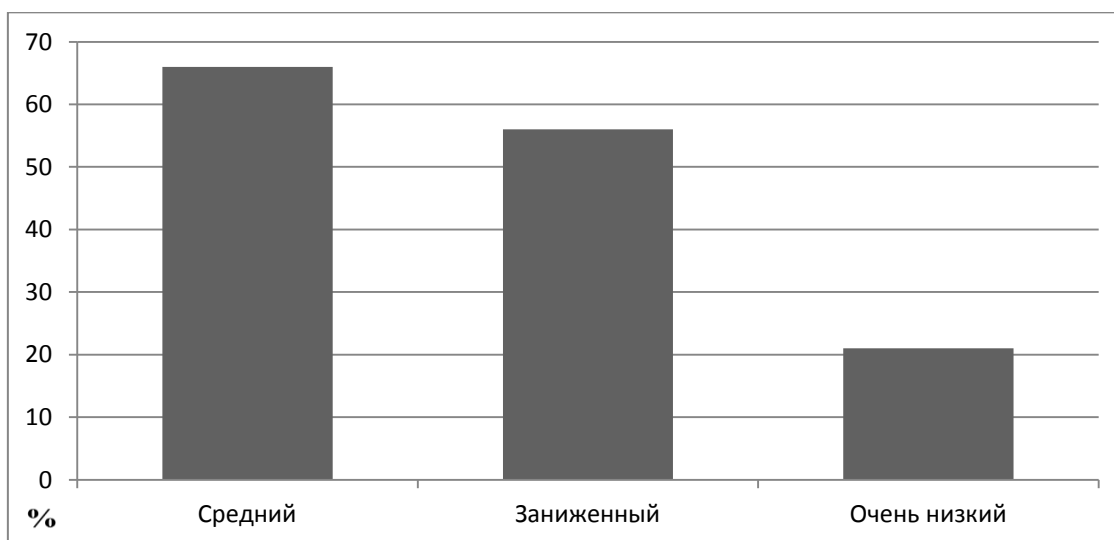


Рис. 2.2.2. Показатели суверенности психологического пространства у подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии (в Т-баллах)

По просьбе психолога подростки комментировали утверждения третьей методики и фразы, которые им были близки, чаще всего оказывались:

«Случалось, что я был вынужден носить одежду, которая мне не нравилась».

Комментарий: «Можно подумать, у меня кто-то спрашивал, что я хочу носить».

«Я обижался, когда меня в порядке наказания шлепали или давали подзатыльник».

Комментарий: «О! А почему в прошедшем времени!» (смеется).

«Мне не нравилось, если без разрешения брали мою чашку или расческу».

Комментарий: «У меня нет своей чашки и расчески. У нас – кто взял, тот и пользуется».

«Если я возвращался из магазина, то мог часть сдачи оставить себе».

Комментарий: «Смешно! Да, не очень...»

Использование в работе метода наблюдения так же позволило обнаружить ряд значимых отличий в выборке подростков с разным уровнем эмпатии. Так, в качестве базовых, в процессе наблюдения нами были использованы такие показатели как - «динамические характеристики речи», «время на обдумывание ответа» и «эмоциональность». Было установлено, что респонденты со средним уровнем эмпатии характеризуются большей последовательностью в ответах, плавностью речи и при этом им требуется значительно меньшее количество времени на обдумывание и формулировку ответа. Они менее эмоциональны. В то время как испытуемые со сниженным и очень низким уровнем эмпатии дают более эмоционально насыщенный ответ, они менее последовательны, их комментарии в большей степени похожи на попытку оправдать свое отношение к близким, нежели на собственно ответ на поставленный вопрос. Анализ времени, затраченного на обдумывание ответа, показал значительные отличия в двух группах респондентов. В среднем 2,5 – 3,5 секунд у испытуемых со средним уровнем эмпатии и 6,5-8.0 секунд у респондентов с низким уровнем эмпатии.

2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности психокоррекционной программы

На следующем этапе работы мы выбрали экспериментальный план для двух рандомизированных групп с тестированием и ретестированием.

ROXO

ROO

Рандомизация была следующей: в каждой из выделенных нами трех групп со средним, заниженным и очень низким уровнем эмоционального выгорания мы провели попарный отбор испытуемых случайным образом в контрольную и экспериментальную группы.

С одной из групп (экспериментальной) была реализована на практике психокоррекционная программа «Программа тренинговых занятий, направленных на коррекцию эмпатии у подростков из неблагополучных семей». С другой группой (контрольной) ничего не проводилось.

Программа тренинговых занятий разработана для подростков из неблагополучных семей и направлена на коррекцию эмпатии (у подростков из неблагополучных семей с низким уровнем эмпатии - более низкий уровень сохранности личностных границ, которые являются важным показателем психологического здоровья подростков).

Цель: развитие эмпатических способностей личности; коррекция низкого уровня эмпатии.

Задачи:

1. Осмысление понятия «эмпатия»;
2. Осознание своих переживаний, эмоций, чувств;
3. Способствование пониманию мотивов поведения людей;
4. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы;
5. Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций;
6. Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

Продолжительность курса: Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации.

Длительность занятий: для старшего подросткового возраста 1,5-2 часа. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

Целевая аудитория: подростки из неблагополучных семей.

Таблица 2.3.1

Календарно – тематическое планирование реализации психокоррекционной программы «Программа тренинговых занятий, направленных на коррекцию эмпатии у подростков из неблагополучных семей»

№	Форма работы	Цель	Содержание
1.	Вводное занятие	Знакомство участников, снятие психоэмоционального напряжения; создание положительного психологического климата, раскрепощение участников группы. Внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности; развитие рефлексии, адекватной самооценки; осознание положительных результатов. Оглашение целей и задач, организационные моменты.	«Знакомство». Упражнения: «Тайны имени», «Поиск общего», «Передача чувства» по кругу, «Какой Я?», «Мне сегодня», Рефлексия.
2.	Коррекционное занятие	Настройка на продуктивную деятельность, физический, эмоциональный разогрев; развитие навыка безоценочных высказываний; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения; переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.	«Разминка». Упражнения: «Говорю, что вижу», «Расскажу о своем хозяине», «Карусель», «Аплодисменты по кругу», Рефлексия.
3.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на повышение самооценки. Работа с принятием собственных положительных качеств, осознанием собственных особенностей; внимание к личности другого, анализ личности оппонента.	Работа с повышением самооценки. Упражнения: «Автопортрет», «Комплимент», «Ассоциации», «Поделись успехом», «Мне сегодня», Рефлексия.
4.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на снижение уровня тревожности. Работа со снятием мышечного напряжения, снижением и устранением уровня постоянного беспокойства, тревоги; преодоление страха.	Работа со снижением уровня тревоги. Упражнения: «Продумай заранее», «Общее животное», «Расслабление под музыку», «Рука к руке», «Храбрый герой», Рефлексия.

5.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на снижение страха социальных контактов. Работа со страхом публичных выступлений, страхом социальных контактов, развитие внимания, наблюдательности, формирование доверия к партнеру.	Работа со снижением страха социальных контактов. Упражнения: Обсуждение понятия «страх», «Слепец и поводырь», «Пантомима», «Погладь товарища», «Мне сегодня...», Рефлексия.
6.	Коррекционное занятие	Групповое занятие с осознанием собственных эмоций и чувств других людей. Ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта, анализ состояния других людей, развитие рефлексии и эмпатии.	Работа с осознанием собственных эмоций и чувств других людей. Упражнения: «Зеркало», «Выражение чувств», «Комната», «Я подарок для человечества», «Письмо себе, любимому», Рефлексия.
7.	Коррекционное занятие	Групповое занятие с позитивным мышлением. Осознание стереотипов мышления, развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях; развитие позитивного мышления; осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.	Работа с позитивным мышлением. Упражнения: Рассуждение: «Позитивное мышление», «Видеть то, что скрыто», «+5», «Мой идеальный день», «Избавляемся от негативных слов», «Секрет благодарности», « Будьте благодарны!», Рефлексия.
8.	Коррекционное занятие	Групповое занятие с межличностной чувствительностью. Развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера. Понимание состояния партнера через его жесты.	Работа с межличностной чувствительностью. Упражнения: «Распознай состояние», «Разговор по телефону», «Передача чувства по кругу», «Таможня», «Скульптор», «Говорящие жесты», Рефлексия.
9.	Коррекционное занятие	Осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу; формирование умения выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние.	Упражнения: «Шеренга», «На ощупь», «Экспрессия эмоционального переживания», «Выбор», «Цвет моего состояния», Рефлексия.

10.	Коррекционное занятие	Групповое занятие: «Различаем силу и качество эмоций». Развитие умения различать силу и «качество» эмоции; формирование умений распознавания незнакомой личности; развитие навыков описания других людей по различным признакам.	Упражнения: «Бегущая волна», «Список проблем», «Автопортрет», Рефлексия.
11.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на развитие эмоционального состояния. Работа с развитием умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой. Выявление и вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний. Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "Я".	Упражнения: «Зеркало и обезьяна», «Экспрессия эмоциональных состояний», «Комиссионный магазин», «Без маски», Рефлексия.
12.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на развитие творческого потенциала. Отработка навыков невербальной коммуникации; развитие творческого потенциала участников; формирование умений невербального выражения эмоций и «чтения» по невербальным признакам; более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.	Упражнения: «Испорченный телефон», «Изображение чувств», «Образ Я», Рефлексия.
13.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на закрепление навыков. Совершенствование навыков эмоционального контакта; развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков; формирование навыков психомоторного взаимодействия; сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.	Упражнения: «Анабиоз», «Интервью», «Доверяющее падение», Рефлексия.

14.	Коррекционное занятие	Групповое занятие на закрепление навыков. Формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения; овладение навыками высказывания и принятия обратных связей; формирование коммуникативных умений и эмпатии.	Упражнения: «Метафора», «Поздравление с Днем рождения», Рефлексия.
15.	Коррекционное занятие	Рефлексия: рефлексия взаимоотношений позиций участников, расширение репертуара способов взаимопонимания.	Упражнения: «Позиция», «Поделись со мной», Рефлексия.
16.	Коррекционное занятие	Рефлексия: способствование формированию эмоциональной основы для развития эмпатических способностей.	Просмотр фильма «Хатико». Рефлексия.
17.	Итоговое занятие	Заключительная рефлексия. Заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков. Подведение итогов. Корректировка направления мыслей обучающихся, оказание помощи прийти к нужным выводам и доработка западающих проблемных областей.	Заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков.

Более подробное описание упражнений представлено в приложении 4.

В результате проведенной психокоррекционной программы, в ходе повторного тестирования были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в коррекции уровня эмпатии у подростков из неблагополучных семей.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 2.3.2 и на рисунке 2.3.1.

Таблица 2.3.2.

Показатели уровня развития эмпатии у подростков контрольной и экспериментальной групп

Уровень развития эмпатии (балл)	Средний балл в выборке		Достоверность различий
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Высокий	-	27	$p \leq 0,001$
Средний	20	24	$p \leq 0,05$
Заниженный	17	19	$p \leq 0,05$
Очень низкий	7	9	

11% испытуемых экспериментальной группы (2 человека) характеризуются высоким уровнем эмпатии. После реализации коррекционной программы подростки данной группы способны эмоционально отзываться на переживания другого человека, иметь устойчивую систему знаний, способствующую распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии и совершать адекватные действия, каким-либо образом выражающие своё сочувствие или сорадование, направленные на помощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается. На констатирующем этапе эксперимента респондентов с таким уровнем эмпатии не было выявлено.

У 44% испытуемых экспериментальной группы (8 человек) выявлен средний уровень эмпатии. Такой же уровень эмпатии выявлен у 34% респондентов контрольной группы (6 человек). Эти подростки обладают достаточной способностью эмоционально отзываться на переживания другого человека. Подростки этой группы в своём большинстве высоко чувствительны к переживаниям других людей, способны к безошибочному распознаванию эмоциональных состояний окружающих, и чаще всего совершают адекватные ситуации эмпатийные действия и поступки. Хотя в некоторых случаях возможно и бездействие.

У 40% подростков из неблагополучных семей, вошедших в экспериментальную группу (7 человек) и у 28% респондентов контрольной группы (5 человек) наблюдается заниженный уровень эмпатии. Подростки с

таким уровнем эмпатии отличаются недостаточной способностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий.

У 5.5% (1 человек) экспериментальной группы и у 40% подростков контрольной группы (7 человек) выявлен очень низкий уровень эмпатии. Испытуемые данной группы по-прежнему отличаются неспособностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, крайне ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий. Для них приоритетом в любой ситуации остаются они сами, их чувства и их переживания, при этом крайне слабо дифференцированные.

Графически показатели эффективности психокоррекционной программы можно представить на рисунке 2.3.1.

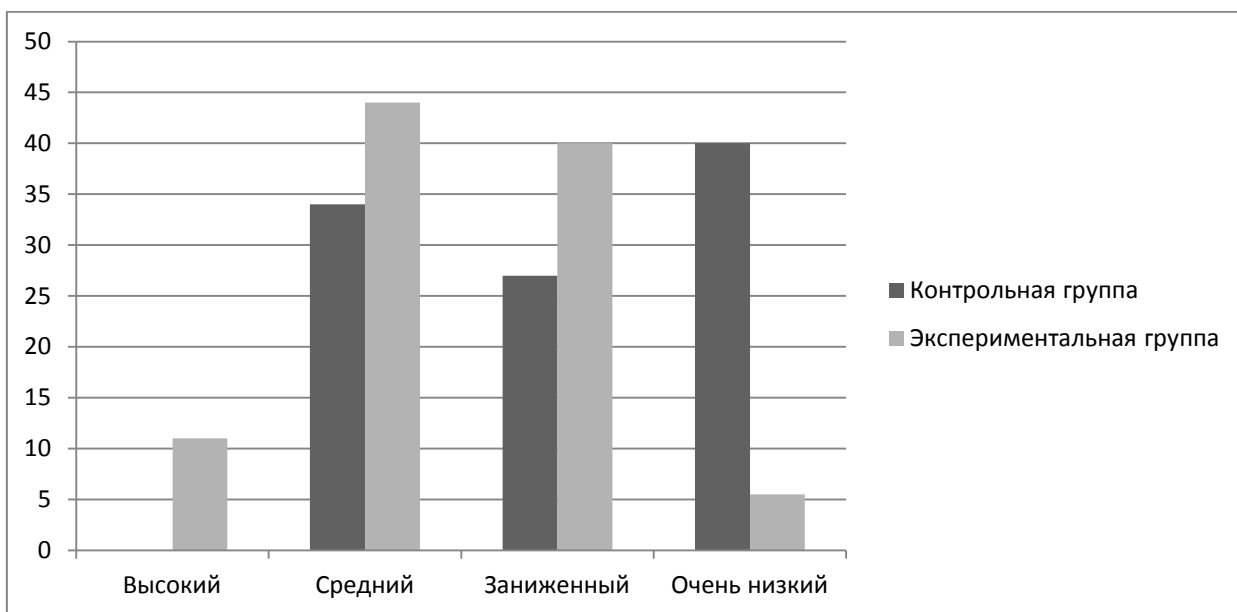


Рис. 2.3.1. Показатели уровня эмпатии в контрольной и экспериментальной группах (в %)

С определением доминирующего эмпатического канала наблюдается та же динамика, что и на контрольном этапе эксперимента. Значимые различия

обнаружены только в экспериментальной группе (выявление в группе респондентов подростков с высоким уровнем эмпатии). У подростков с высоким уровнем эмпатии доминирующим эмпатическим каналом является рациональный канал эмпатии, который характеризуется направленностью внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

У респондентов со средним уровнем эмпатии доминирующий эмпатический канал - эмоциональный канал (фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать). Эмоциональная отзывчивость становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать, возможно, только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

У подростков с заниженным уровнем эмпатии - интуитивный канал, свидетельствующий о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, как известно, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

На следующем этапе мы изучили изменения в показателях жизненных ценностей и жизненных сфер у респондентов контрольной и экспериментальной групп. Результаты представим в виде таблицы 2.3.3.

Таблица 2.3.3.

Показатели жизненных ценностей и жизненных сфер подростков с разным уровнем эмпатии в контрольной и экспериментальной группах (в баллах)

<i>Жизненные ценности</i>							
Контрольная группа				Экспериментальная группа			
Развитие себя							
Высокий	Средний	Заниженный	Очень низкий	Высокий	Средний	Заниженный	Очень низкий
-	47	38	34	51	49	37	34
Духовное удовлетворение							
-	51	40	31	57	53	42	31
Креативность							
-	49	29	21	51	50	31	24
Активные социальные контакты							
-	43	37	31	48	42	36	31
Собственный престиж							
-	36	32	21	40	32	24	21
Достижения							
-	46	32	31	46	46	33	30
Высокое материальное положение							
-	42	43	47	43	43	47	45
Сохранение собственной индивидуальности							
-	54	46	27	60	49	36	36
<i>Жизненные сферы</i>							
Сфера профессиональной жизни							
-	67	63	58	69	69	62	58
Сфера обучения и образования							
-	67	62	51	69	69	66	51
Сфера семейной жизни							
-	60	49	40	62	60	51	46
Сфера общественной жизни							
-	70	39	37	68	47	38	38
Сфера увлечений							
-	71	46	38	72	72	49	40
Сфера физической активности							
-	52	25	21	55	54	26	21

Из данных таблицы следует, что у респондентов контрольной и экспериментальной групп с разным уровнем эмпатии обнаружены различия в показателях всех жизненных ценностей и жизненных сфер. Рассмотрим наиболее значимые данные подробнее.

По показателю «Развитие себя» выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии. Так, испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем испытуемые контрольной группы – 51,0 и 49,0 баллов соответственно. То есть, можно предположить, что после реализации психокоррекционной программы для подростков экспериментальной группы большую ценность стали представлять процессы познания своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

Максимальный балл по шкале «Духовное удовлетворение» так же в экспериментальной группе 57,0 и 51,0 балл, соответственно, (при $p < 0.05$). Т.е. для респондентов экспериментальной группы в большей степени свойственно руководствоваться в своих действиях морально-нравственными принципами, у них чаще преобладают духовные потребности над материальными, что в меньшей степени свойственно подросткам контрольной группы.

Реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность, в большей степени свойственна подросткам экспериментальной группы: 51,0 и 49,0 баллов, соответственно, (при $p < 0.05$).

По показателю «Активные социальные контакты» так же выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп. Так, испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем испытуемые контрольной группы – 48,0 и 43,0 балла, соответственно. То есть, можно предположить, что для подростков экспериментальной группы более важно установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

По данным шкалы «Собственный престиж» обнаружена та же динамика. Т.е. выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между группами испытуемых – 40,0 и 36,0 баллов, соответственно. Следовательно, подростки экспериментальной группы для завоевания своего признания в обществе в большей степени готовы следовать определенным социальным требованиям.

Достижения, то есть постановка и решение определенных жизненных задач, как главных жизненных факторов являются существенной ценностью для подростков и контрольной, и экспериментальной групп. Статистически значимых отличий в результатах данных респондентов не обнаружено.

Высокое материальное положение, то есть обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования является приоритетной ценностью для подростков двух групп. При этом у респондентов с более высоким уровнем эмпатии показатели по-прежнему ниже (на уровне статистически значимых различий).

Сохранение собственной индивидуальности является более важной ценностью для респондентов с высоким уровнем эмпатии, при этом в экспериментальной группе показатели выше – 60,0 баллов, то есть для них важно преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости. Показатель по этой же шкале у подростков контрольной группы составляет 56,0 баллов.

Проанализируем особенности терминальных ценностей в контрольной и экспериментальной группах у респондентов с разным уровнем эмпатии. Наиболее значимые различия обнаружены в сферах «Семейной жизни» и «Общественной жизни», «Сфере увлечений» и «Сфере физической активности». Как и при анализе жизненных ценностей обнаруживается тенденция снижения показателей у респондентов с заниженным и очень низким уровнем эмпатии. Но, что наиболее ценно с точки зрения нашего исследования, у респондентов экспериментальной группы обнаружено повышение показателей по всем шкалам методики.

И на завершающем этапе исследования мы изучили влияние уровня эмпатии подростков на показатели суверенности их жизненного пространства в контрольной и экспериментальной группах. Результаты представим в виде таблицы 2.3.4.

Таблица 2.3.4.

Показатели суверенности жизненного пространства подростков с разным уровнем эмпатии в контрольной и экспериментальной группах (в баллах)

СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА														
Уровень эмпатии	СФТ		СТ		СВ		СП		СС		СЦ		Т-баллы	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
Высокий	-	13	-	12	-	14	-	12	-	6	-	12	-	69
Средний	10	13	9	10	13	13	10	11	4	5	11	11	59	63
Заниж.	9	10	12	12	10	9	7	9	3	4	12	11	53	54
Очень низкий	2	2	3	5	4	5	5	5	2	2	3	4	21	23
Достоверность различий	p≤0,05		p≤0,05		p≤0,05		p≤0,05		p≤0,05		p≤0,05		p≤0,05	

По показателю «Суверенность физического тела (СФТ)» выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии в контрольной и экспериментальной группах. Так, испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем испытуемые контрольной группы – 13,0 и 10,0 баллов соответственно у респондентов со средним уровнем эмпатии. То есть, можно предположить, что для подростков со средним уровнем эмпатии в большей степени характерно отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие.

По шкале «Суверенность территории (СТ)» наиболее низкие показатели обнаружены у подростков с низким уровнем эмпатии – 3,0 и 5,0 баллов, соответственно, что означает переживание подростками из неблагополучных семей недостаточной безопасности физического пространства, на котором они находится (личной части или собственной комнаты). Фактически это свидетельствует о состоянии депривированности или отсутствии территориальных границ у респондентов. Подростки с высоким уровнем эмпатии показали наиболее высокие результаты - 12,0 баллов.

По шкале «Суверенность мира вещей (СВ)» выявлены значимые различия (при $p < 0.05$) между испытуемыми с разными показателями уровня эмпатии. Так, испытуемые с высоким уровнем эмпатии показали наиболее высокие результаты - 14,0 баллов. То есть, для этих подростков свойственно уважение к

личной собственности человека, распоряжаться которой может только владелец. А подростки с низким уровнем эмпатии по-прежнему не признают и не уважают права людей на их личные вещи.

По данным шкалы «Суверенность привычек (СП)» сохраняется та же логика. Испытуемые с более высокими показателями эмпатии обнаруживают более высокие результаты по данной шкале. То есть, таким подросткам в большей степени свойственно принятие временной формы организации жизни людей. И испытуемые с высоким уровнем эмпатии показали наиболее высокие результаты - 12,0 баллов.

Показатели по шкале «Суверенность социальных связей (СС)» выше у подростков экспериментальной группы с более высокими показателями эмпатии. Испытуемые с высоким уровнем эмпатии имеют возможность самостоятельно выбирать себе друзей и в целом круг общения, они показали наиболее высокие результаты - 6,0 баллов.

По шкале «Суверенность ценностей (СЦ)» подростки с высоким уровнем эмпатии показали и наиболее высокие результаты - 12,0 баллов, то есть их отличает от респондентов с более низкими показателями эмпатии наличие свободы вкусов и мировоззрения.

Таким образом, после реализации психокоррекционной программы у подростков экспериментальной группы с высоким уровнем эмпатии выявлена наиболее высокая суверенность психологического пространства – 69,0 Т-баллов. Так же высокая суверенность психологического пространства с показателями на уровне статистической значимости обнаружена у подростков со средним уровнем эмпатии – 59,0 и 63,0 балла соответственно (при $p < 0.05$). Подростки с заниженным уровнем эмпатии находятся в пределах нормативной зоны – 53,0 и 54,0 Т-баллов в контрольной и экспериментальной группах. А у подростков с очень низким уровнем эмпатии и в контрольной, и в экспериментальной группах диагностирована депривированность психологического пространства – 21,0 и 23,0 Т-балла, соответственно (при $p < 0.05$).

Представим эти данные графически на рисунке 2.3.2.

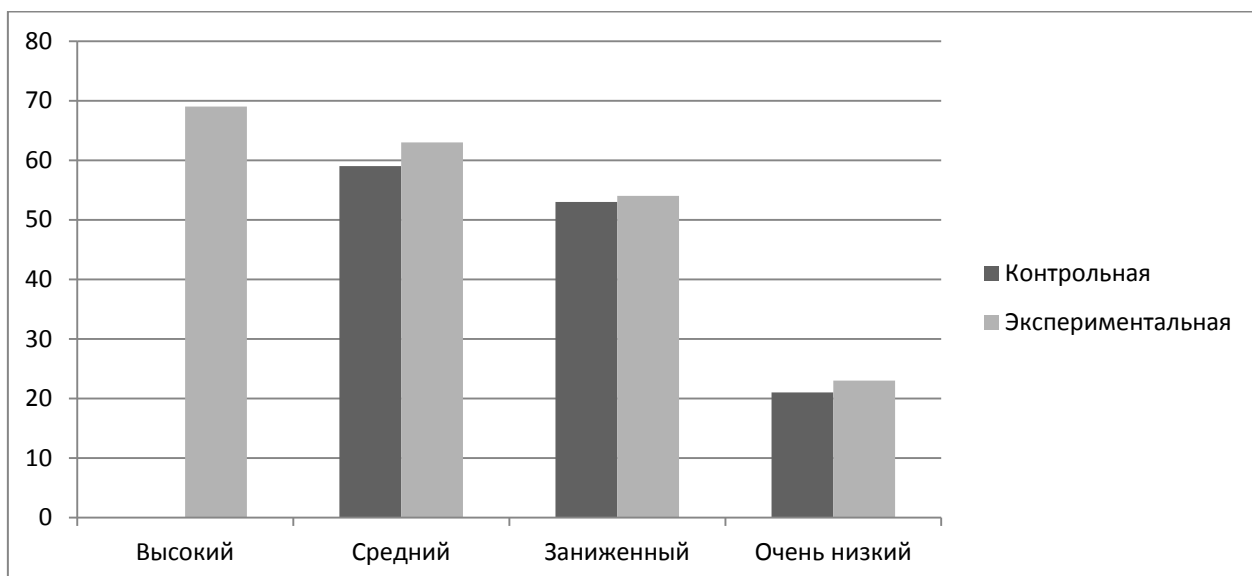


Рис. 2.3.2. Показатели суверенности психологического пространства у подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии к контрольной и экспериментальной группах (в Т-баллах)

Таким образом, результаты экспериментального исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу: коррекция эмпатии способствует повышению уровня суверенности психологического пространства личности, а именно: суверенности физического тела, суверенности территории и суверенности социальных связей.

Заключение

В процессе нашего исследования изучалась проблема особенностей психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии. В результате проведенного исследования нам удалось реализовать все поставленные задачи. А именно: изучить разработанность понятий «психологическое пространство личности», «эмпатия»; описать особенности психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии; выявить особенности выраженности эмпатии подростков из неблагополучных семей; разработать, внедрить программу по повышению уровня эмпатии у подростков из неблагополучных семей.

Теоретический анализ литературы показал недостаточную разработанность вопроса психологического пространства подростков из неблагополучных семей с разным уровнем эмпатии.

Ведущие современные ученые расходятся во мнениях в вопросах роли эмпатии в формировании психологического пространства подростков из неблагополучных семей. Так, многие ученые отмечают, что жизненный путь личности определяется особенностями взаимодействия в семье, где человек усваивает правила, нормы, стереотипы поведения, систему ценностей, которую затем использует на протяжении всей своей жизни и, как следствие, передает своим потомкам. Семья и психологический характер взаимоотношений между членами семьи оказывает огромное влияние на все аспекты жизни ребенка. И.С. Кон писал, что нет практически ни одного социального или психологического аспекта в поведении подростков или юношей, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или прошлом.

При этом, большинство ведущих ученых и психологов - практиков едины во мнении о том, что психологическое пространство включает в себя совокупность физических, социальных, и сугубо психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (пространство, личные предметы,

социальные пристрастия и предрасположенности, установки, тенденции). Психологическое пространство личности подростка определяется особенностями межличностной коммуникации в семье. Важнейшим звеном коммуникации является эмпатия, определяемая как проникновение, вчувствование в переживания другого человека, осознание и понимание специфических особенностей его эмоционального состояния.

В результате экспериментального исследования у подростков с разным уровнем эмпатии были выявлены особенности психологического пространства. У респондентов с разным уровнем эмпатии обнаружены различия в показателях жизненных ценностей. Обнаруживается тенденция снижения показателей у респондентов с низким и очень низким уровнем эмпатии.

Для респондентов с низким уровнем эмпатии не представляют большой ценности процессы познания своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик, для них не свойственно руководствоваться в своих действиях морально-нравственными принципами. Материальные потребности преобладают над духовными. Для них не значимо установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия и расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли. По данным шкалы «Собственный престиж» обнаружена та же динамика. Для завоевания своего признания в обществе они не готовы следовать определенным социальным требованиям. Высокое материальное положение, то есть обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования является приоритетной ценностью для подростков с низким уровнем эмпатии. У респондентов с более высоким уровнем эмпатии эти показатели ниже на уровне статистически значимых различий. Респонденты с низким уровнем эмпатии не определяют ценность сохранения собственной индивидуальности для себя как приоритет.

Подростков с очень низким уровнем эмпатии отличает переживание состояния дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей и т.д. так же

у подростков с низким уровнем эмпатии выявлена депривированность или отсутствие территориальных границ. Депривированные подростки не признают и не уважают права людей на их личные вещи и предпринимают насильственные попытки изменить комфортный для людей распорядок жизни. Подросткам с низким уровнем эмпатии не позволяют самостоятельно выбирать себе круг общения. Кроме того, депривированность приводит к насильственному принятию неблизких ценностей.

В целом, у подростков со средним уровнем эмпатии выявлена высокая суверенность психологического пространства, подростки с заниженным уровнем эмпатии находятся в пределах нормативной зоны, а у подростков с очень низким уровнем эмпатии диагностирована депривированность психологического пространства.

Нами была разработана и внедрена в практику психокоррекционная программа «Программа тренинговых занятий, направленных на коррекцию эмпатии у подростков из неблагополучных семей».

Контрольный этап экспериментального исследования показал, что коррекция эмпатии способствует повышению уровня суверенности психологического пространства личности, а именно: суверенности физического тела, суверенности территории и суверенности социальных связей.

У подростков из контрольной группы качественных позитивных изменений не выявлено.

Таким образом, в ходе проведенного исследования все задачи решены, а гипотеза нашла свое подтверждение.

Список использованных источников

1. Абрамова, Ю.Т. Психология среды: истоки и направления / Ю.Т. Абрамова // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 130 – 131.
2. Агеев, В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы / В.С. Агеев.– М.: Просвещение, 2012. – 240 с.
3. Ануфриев, А.Ф. Практическая психодиагностика: система основных понятий / А.Ф. Ануфриев. – М.: Ось-89, 2012. – 192 с.
4. Анцыферова, Л.И. К психологии личности как развивающейся системы / Психология формирования и развития личности // Л.И. Анцыферова. – М.: Изд-во МГУ, 2014. – 35 с.
5. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: учебник для студентов высш. учеб. завед. / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл; Academia, 2010. – 447 с.
6. Бодалев, А.А. Восприятие человека человеком / А.А. Бодалев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2014. – 66 с.
7. Бодалев, А.А. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии // Групповая психотерапия при неврозах и психозах / Под ред. Б.Д. Карвасарского, В.А. Мурзенко. – М., Просвещение, 2010. – 264 с.
8. Бодалев, А.А. Восприятие человека человеком / А.А. Бодалев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2014. – 66 с.
9. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л.И. Божович. – М., Просвещение, 2010. – 464 с.
10. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других/В.В. Бойко – М., 2013. – 156 с.
11. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/Л.Ф. Бурлачук – СПб.: Питер, 1999. – 528 с.

12. Валединская, О.Р. Личное пространство человека и возможности его «измерения» / О.Р. Валединская, С.К. Нартова-Бочавер // Психология зрелости и старения. – М., 2012. – Лето. – С. 60 – 77.
13. Василенко, Т.Д. Жизненный путь личности: время и смысл человеческого бытия в норме и при соматической патологии / Т.Д. Василенко. – Курск: КГМУ, 2011. – 150 с.
14. Василюк, Т.Ф. Психология переживания различных критических ситуаций / Т.Ф. Василюк // Психологический журнал. – 2015. – №5. – С.120-129.
15. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл Эксмо, 2013. – 1134 с.
16. Гаврилова, Т.П. Социальная децентрация и ее роль в развитии эмпатии/Т.П. Гаврилова // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга: Тез.докл. Вторая всесоюз. Конф. – М., 1977. – С. 37-41.
17. Гаврилова Т.П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком / Т.П. Гаврилова // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – Краснодар, 2011. – 178 с.
18. Гаврилова, Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 147-158.
19. Галагузова, М.А. Категориально-понятийные проблемы социальной педагогики / Понятийный аппарат педагогики и образования: Сб. науч. литр. / Отв. ред. М.А. Галагузова. - Вып.3. - Екатеринбург, 2008.
20. Головаха, Е.И. Психология человеческого взаимопонимания / Е.И. Головаха, Н.В. Панина. – Киев: Политиздат, 2012. – 189 с.
21. Грановская, Р.М. Практическая психология/Р.М. Грановская – СПб., 2007. – 429 с.
22. Гримак, Л.П. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы / Л.П. Гримак – М.: Просвещение, 2012. – 240 с.

23. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник / О.Ю Ермолаев. – 2-е изд. испр. – М.: Московский Психолого-социальный институт: Флинта, 2013. – 336 с.
24. Захаров, А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков/А.И. Захаров - М.: Букинистическое издательство, 2012. – 216 с.
25. Иванова, Г.И. Принципы формирования архитектурной пространственной среды с учетом особенностей возрастного восприятия / Г.И. Иванова. – М., 2013. – 251 с.
26. Психологическая реабилитация детей и подростков / Под ред. И.В. Дубровиной. - Калуга, 2004.
27. Ковалев, Г.А. Проблема общения и детерминация психического в работах советских психологов/Г.А. Ковалев, Л.А. Радзиховский// Общение и развитие психики - Мн.: РИПО, 2009. – 192 с.
28. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 2005. – 431 с.
29. Кричевец, А.Н. Математическая статистика для психологов/А.Н. Кричевец – М.: Академия, 2012. – 400 с.
30. Кузьмина, Н.В. Очерки психологии труда учителя: Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности / Н.В. Кузьмина. – Мн.: РИПО, 2010. – 294 с.
31. Курбаткина, Ю.В. Процесс сепарации и индивидуации с точки зрения традиции объектных отношений и Я-психологии / Ю.В. Курбаткина // Психология и жизнь. – М.: МОСУ, 2011. – Вып. 2. – С. 75 – 82.
32. Кухарчук, О.В. Особенности социализации и реабилитации подростков, воспитывающихся в условиях депривации семейных отношений/ О.В. Кухарчук, Е.А. Митрофанова//Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. - 2015. - № 5 (14). - С. 46-52.
33. Лабунская, В. А. Экспрессия человека / В.А Лабунская. – Ростов-на-Дону, 2009. – 203 с.

34. Левин, К. Динамическая психология/Под общ. ред. Д.А. Леонтьева и Е.Ю. Патяевой- М.: Смысл, 2001. – 570 с.
35. Леонтьев, Д.А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2014. – 589 с.
36. Морено, Дж. Кто выживет./Дж. Морено – М., 2001. – 186 с.
37. Мудрик, А.В. Коммуникативная культура учителя / А.В. Мудрик // Мир психологии. – 2016. – № 3 (8). – С. 42-45.
38. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 1999. - 456 с.
39. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности: Монография. /С.К. Нартова – Бочавер - М.: Прометей, 2005. - 312 с., с. 72.
40. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehaviour» в системе понятий психологии личности/ С.К. Нартова-Бочавер //Психол. журн. 2007. - Т. 18. - № 5. - С. 20-30.
41. Нартова-Бочавер, С.К. Ребенок в карусели развода / С.К. Нартова-Бочавер, Н.В. Малярова, М.И. Несмеянова, Е.А. Мухортова. – М., 2011. – 261 с.
42. Нартова-Бочавер, С.К. Развитие жизненного пространства ребенка в онтогенезе С.К. Нартова-Бочавер // Стратегия дошкольного образования в XXI веке: проблемы и перспективы. – М., 2011. – 280 с.
43. Нартова-Бочавер, С.К. Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологическая наука и образование, 2012. – № 1. – С. 35 – 42.
44. Обучение и воспитание детей группы риска: Хрестоматия: Учеб. пособие для педагогов классов коррекц. - развивающего обучения/ Сост.В.М. Астапов, М.В. Микядзе. - М., 1996.
45. Ольшанский, В.Б. Личность и социальные ценности/ В.Б. Ольшанский. – М.: Просвещение, 2011. – 200 с.

46. Пашукова Т.П. Проявление эгоцентризма в общении и возможности его коррекции/Т.П. Пашукова// Психологические трудности общения: диагностика и коррекция: Тез. докл. Всесоюз. конф. – Ростов н/Д, 2010. – С. 72-81.
47. Пашукова, Т.П. Мотивирующая функция эмпатии // Исследования мотивационной сферы личности / Т.П. Пашукова – Новосибирск, 2014. – №2. – С. 27-35.
48. Прихожан, А.М. Роль детско-родительских отношений в становлении тревожности как личностного образования Режим доступа: URL:<http://psystudy.ru/num/2008n2-2/109-prikhozhan2>
49. Проблемы, методика и опыт социальной реабилитации детей и подростков в современных условиях / Под ред. Г. Иващенко, М. Плоткина. - М., 1994.
50. Психологическая реабилитация детей и подростков / Под ред. И.В. Дубровиной. - Калуга, 2004.
51. Рыльская, Е.А. Структура жизнеспособности человека: коммуникативный аспект/Е.А. Рыльская// Вестник Московского гос. обл. ун-та. – 2009. – № 4. – С. 31–36.
52. Сайт «Издательство СГУ». Режим доступа – URL: [http:// edit.muh.ru/content/mags_psych.htm](http://edit.muh.ru/content/mags_psych.htm)
53. Сайт журнала «Вопросы психологии» – Режим доступа: URL: <http://www.voppsy.ru/>
54. Сайт журнала «Психологический журнал» – Режим доступа: URL: <http://psychol.ras.ru/08.shtml>
55. Сайт журнала «Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология» – Режим доступа: URL: <http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html>
56. Столин, В.В. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В.

Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук.-М.: Педагогика, 2009. — 208 с.

57. Целуйко, В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей/В.М. Целуйко – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 272 с.

58. Чепурных, Е.Е. Дети с особыми нуждами: Социальная и психологическая поддержка. / Социальное и душевное здоровье ребенка. Защита, помощь, возвращение в жизнь: Материалы Всерос. Науч. конф. (Москва, 22-25 сент. 1998 г.). - М., 1998.

59. Шульга, Т.И. Психологические основы работы с детьми группы риска в учреждениях социальной помощи и поддержки. Прикладная психология и психоанализ / Т.И. Шульга, Л.Я. Олиференко [и др.]. - СПб.: Нев. Диалект, 1998. - 256с.

60. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды: Проблемы возрастной и педагогической психологии/Д.Б. Эльконин - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 219с.

61. Юсупов, И.М. Психология эмпатии: Теоретические и прикладные аспекты. Автореф. дра психол. наук. /И.М. Юсупов - СПб. гос. унт. СПб, 1995. – 24 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко

Инструкция к тесту-опроснику:

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 удастся 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 волнуется.
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

Морфологический тест жизненных ценностей

Авторы: В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина

Предлагаемый вариант опросника жизненных ценностей призван помочь практическому психологу как в индивидуальной диагностике и консультировании, так и при исследовании различных групп (трудовых и учебных коллективов) по проблемам мотивации, для лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И. Г. Сенина.

Данная методика получила название «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ), исходя из целей и задач исследования - определения мотивационно-ценностной структуры личности.

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» мы понимаем отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя. Т.е. познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

2. Духовное удовлетворение, т.е. руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

3. Креативность, т.е. реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

4. Активные социальные контакты, т.е. установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5. Собственный престиж, т. е. завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6. Высокое материальное положение, т.е. обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

7. Достижение, т. е. постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.

2. Сфера образования.

3. Сфера семейной жизни.

4. Сфера общественной активности.

5. Сфера увлечений.

6. Сфера физической активности.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

В конструкцию опросника входит шкала достоверности степени желанности у человека социального одобрения его поступков. Чем выше результат, тем больше поведение

испытуемого (на вербальном уровне) соответствует одобряемому образцу. Критический порог - 42 балла, после которого результаты можно признать недостоверными.

Текст опросника МТЖЦ

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие **Вас** к определенным действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ... «

– если утверждение **НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ**, поставьте в бланке цифру **«1»**

–если утверждение **ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ**, поставьте цифру **« 2»**

–если утверждение **ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ**, поставьте цифру **«3»**;

– если утверждение **ВАЖНО**, поставьте цифру **«4»**;

– если утверждение **ОЧЕНЬ ВАЖНО**, поставьте цифру **«5»** .

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов

7. Испытывать антипатии к другим

8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня

9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания

10. Быть лидером в моей семье

11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью

12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей

13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок

14. Позлословить, когда у людей неприятности

15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю

16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки

17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности

18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам

19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость

20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему

21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии

22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми

23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом

24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью

25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение

26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях

27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры

28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни

29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее

30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании

31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде

32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе

33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга

34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и т.п.)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, кто лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно менялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство

76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т. п.)
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату
100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других
109. Иметь высокооплачиваемую работу
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

Суверенность психологического пространства

(С.К. Нартова-Бочавер)

Методика предназначена для диагностики суверенности психологического пространства личности. При помощи опросника «СППЛ» мы имеем возможность продиагностировать сохранность личностных границ, которые являются важным показателем психологического здоровья. Если обнаруживается их нарушение или избыточная прочность, то мы имеем возможность предсказать качество и основное содержание психологических трудностей, которые переживает субъект. Эти трудности могут тяготеть к невротическому полюсу в случае депривированности или к психотическому – в случае сверхсуверенности. Кроме того, методика позволяет определить наиболее разрушенные и наиболее сохраненные сектора психологического пространства человека, что даёт нам знать о типичных для него способах стихийного психологического совладания и ресурсах личности.

Психологическое пространство включает комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (территорию, личные предметы, социальные привязанности, установки). Эти явления и ситуации становятся значимыми в контексте психологической ситуации, приобретая для субъекта личностный смысл, и начинают охраняться всеми доступными ему физическими и психологическими средствами.

Ключевое место в феноменологии психологического пространства занимает состояние его границ – физических и психологических маркеров, отделяющих область личного контроля и приватности одного человека от таковой области другого.

С.К. Нартовой-Бочавер предложена универсальная характеристика психологического пространства личности – его суверенность: «Пространство с целостными границами, дающее возможность его обладателю поддерживать свою личностную автономию, определяется как суверенное, а пространство с нарушенными границами как депривированное, при этом депривируется потребность в приватности, т.е. возможности управлять взаимодействием с миром».

Согласно С.К. Нартовой-Бочавер психологическое пространство развивается в онтогенезе посредством появления новых измерений, переноса своих границ в рамках уже существующих измерений (расширение области суверенности), наполнения их разным содержанием в соответствии с опытом и задачами взросления.

Психологическая (личностная) суверенность - это способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения. Она представляет собой форму субъектности человека и позволяет в разных формах спонтанной активности реализовывать потребности. Суверенность может быть понята как состояние границ психологического пространства, являющихся инструментом равноправного взаимодействия и селекции внешних явлений, обозначающих пределы личной ответственности и определяющих идентичность личности.

Понятие суверенности во многом пересекается с категорией субъектность. Понятие субъектность конкретизируется, раскрывается в многообразных субъектных проявлениях личности. К субъектным относятся такие проявления (свойства) личности, выделяемые различными авторами, как: активность, ответственность, креативность, рефлексивность, целеполагание, саморегуляция, самоконтроль, временная организация деятельности, внутренняя свобода, достоинство, личностные смыслы, ценности, самоопределение, самодеятельность, самооценка, самовоспитание, самоидентификация и многие другие.

Суверенность дает человеку ощущение собственной «уместности», востребованности. Прочные границы дают человеку свободу поведения, мироощущения, самовосприятия и самооценки, позволяет идти по пути самоактуализации. Суверенность может проявляться в различных сферах жизни: от личной до профессиональной, это системное качество, которое

позволяет контролировать психологическое пространство в любых жизненных ситуациях. Суверенность есть итог биологической и культурной программы развития личности.

Основное предназначение феномена суверенности: обеспечение саморегуляции посредством селекции воздействий извне. С помощью суверенности личность адаптируется, развивается и становится продуктивной в разных сферах личности.

Достижение суверенности (личностной автономии) представляет собой результат и фактор ненасильственного, уважительного отношения к субъекту и самого субъекта к миру.

Суверенность представляет собой также условие и результат продуктивной деятельности в разных областях и потому может коррелировать с объективными и субъективными показателями жизненной успешности, адекватными возрастной стадии и конкретной жизненной ситуации человека.

С.К. Нартова-Бочавер определяет и эмпирически обосновывает следующую последовательность развития психологического пространства в онтогенезе:

- телесность возникает в младенчестве;
- личная территория и вещи – на протяжении раннего и дошкольного детства;
- временные привычки – с дошкольного по младший школьный возраст;
- социальные связи начинают формироваться в дошкольном возрасте;
- вкусы и ценности – тогда же, но становятся регулятором поведения в подростковом возрасте.

Отсюда следует, что хотя развитие суверенности и уточнение границ происходит в течение всей жизни человека, особенно интенсивно эти процессы протекают в дошкольном и подростковом возрасте. Очевидно, возраст 16 – 17 лет, часто называемый как старший подростковый возраст (старший школьный, юношеский), характеризуется завершением процессов формирования психологической суверенности.

Выделяются шесть измерений (секторов) психологического пространства личности (ППЛ), отражающих физические, социальные и духовные аспекты человеческого бытия: это собственное тело, территория, личные вещи (артефакты). Временной режим, социальные связи и вкусы (ценности). Опросник содержит шесть шкал, отражающих измерение психологического пространства (суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность мира вещей, суверенность привычек, суверенность социальных связей, суверенность ценностей). Каждое утверждение может либо приниматься, либо отвергаться респондентом. Ответ, соответствующий ключу, увеличивает показатель суверенности (+1), а ответ, не совпадающий с ключом, - показатель депривированности (-1).

Диагностические шкалы опросника.

1. Суверенность физического тела (СФТ) человека констатируется в отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность - в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей.

2. Суверенность территории (СТ) означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья), а депривированность - отсутствие территориальных границ.

3. Суверенность мира вещей (СВ) подразумевает уважение к личной собственности и человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность - непризнание его права иметь личные вещи.

4. Суверенность привычек (СП) - это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность - насильственные попытки изменить комфортный для субъекта распорядок.

Инструкция : Вам предлагается оценить утверждения теста, который описывает детство человека. Если содержание утверждения относится к Вам, следует поставить галочку в ячейке, соответствующей «Да». Если в Вашей жизни подобных ситуаций не встречалось,

поставьте галочку в ячейке, соответствующей «Нет». Если Вам трудно вспомнить, как было на самом деле, представьте себе наиболее вероятное положение дел. Этот тест не измеряет интеллектуальные способности, поэтому правильных или неправильных ответов не существует; каждый вариант встречается в реальной жизни. Постарайтесь не раздумывать долго, время заполнения теста — 20 минут. Спасибо!

1. Случалось, что я был вынужден носить одежду, которая мне не нравилась.
2. Меня в детстве не стригли, не спросив на то моего желания.
3. Я всегда имел уголок для игры, который мог обустроить по собственному вкусу.
4. Решение о проведении каникул и выходных чаще принималось без меня.
5. Уже в раннем детстве я отказывался носить неудобную одежду.
6. У нас было в порядке вещей, если родители переключали телевизор на свой канал, когда я его смотрел.
7. Часто мне приходилось терпеть, когда родственники тискали и целовали меня.
8. Даже в детстве я был уверен, что без меня никто не трогает мои игрушки.
9. Я всегда имел возможность поиграть дома в одиночестве, когда мне этого хотелось.
10. В детстве бывало, что я носил одежду, в которой чувствовал себя посмешищем, и боялся, что меня будут дразнить.
11. Я обижался, когда меня в порядке наказания шлепали или давали подзатыльники.
12. Я раздражался, если во время стирки мама вытряхивала мои вещи из карманов.
13. В нашем доме запрещалось подкрепляться, «перехватывая куски» между завтраком, обедом и ужином.
14. Обычно родители не запрещали слушать музыку, которая мне нравится, даже если она их раздражала.
15. Меня никогда не заставляли есть насильно, как других детей.
16. Я часто огорчался, когда родители наводили порядок в моих игрушках.
17. Для меня было неприятным переживанием, когда мне стригли ногти.
18. У меня всегда было место (стол, сундучок, коробка), где я мог спрятать дорогие мне предметы.
19. Помню, что я сильно грустил оттого, что мне не разрешали ложиться спать чуть позже, чем это было принято.
20. Нередко бывало, что нужные мне вещи покупались как поощрение за хорошую учебу или поведение.
21. Случалось, что детский праздник был для меня испорчен, если я был одет не так, как хотелось.
22. Обычно меня спрашивали, что я хотел бы на завтрак, обед или ужин.
23. Мне не нравилось, если без разрешения брали мою чашку или расческу.
24. Когда я чувствовал себя обиженным, я имел привычку запираться в ванной или туалете.
25. Я расстраивался, когда не мог доиграть из-за того, что взрослые звали меня к себе.
26. Если друзья предлагали мне переночевать у них, родители обычно не возражали.
27. Мне задавалось обычно устроить детский праздник так, как хотелось.

28. Случалось, я обижался, когда взрослые начинали серьезный разговор и выставляли меня в другую комнату.

29. Даже если подходило время ложиться спать, мне обычно разрешали досмотреть любимую передачу.

30. Мне не нравилась семейная традиция донашивать хорошие вещи, доставшиеся от других детей.

31. Мне часто хотелось поиграть с детьми, которые вместе со мной ходили в кружок, но обычно родители торопились, и это не удавалось.

32. При покупке вещей родители всегда учитывали мое мнение.

33. В детстве часто случалось, что, стесняясь попроситься в туалет, я долго терпел.

34. Я вполне ощутил, что отдать любимую игрушку — одно из самых сильных страданий маленького ребенка.

35. Взрослые почему-то считали, что могут войти в ванную или туалет, когда там ребенок, и не разрешали закрывать дверь на замок.

36. Родители старались делать со мной уроки, когда я уже справлялся сам.

37. Даже если родителям было некогда, они находили время, чтобы я поиграл с детьми, которые были мне симпатичны.

38. Родители не запрещали мне располагать в комнате ценные для меня предметы (фотографии любимых героев, плакаты), даже если они им не нравились.

39. Когда была приготовлена вкусная еда, то близкие мне взрослые считали необходимым накормить меня ею, даже преодолевая мое сопротивление.

40. Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, хотя взрослых это и обижает.

41. Мне случалось огорчаться, если родители неожиданно брали меня в гости.

42. В детстве меня нередко заставляли есть калорийную, но невкусную пищу.

43. Я переживал оттого, что взрослые ошибочно думали, будто в детстве любую вещь можно заменить другой.

44. Я предпочитал в детстве ходить в гости, а не звать гостей к себе.

45. Меня раздражало, если взрослые не информировали меня о своих планах.

46. Проблема «отцов и детей» у нас не существовала, так как родители с детства уважали мое мнение.

47. Мне не нравилось, когда взрослые в детстве любили меня пощекотать или ущипнуть.

48. Я любил в детстве, когда бывал за городом, построить себе шалаш или гнездо на дереве.

49. Родители спокойно принимали тот факт, что знают не всех моих друзей.

50. Мне не нравилось, что новых вещей не покупали, пока у нас были старые, но в хорошем состоянии.

51. Существовали телепередачи, которые я не мог смотреть без разрешения родителей.

52. Если ребенку не нравится какая-то вещь, ни к чему заставлять его пользоваться ею.

53. Как и многие другие дети, я мечтал построить домик из диванных подушек, но мне это не удавалось.

54. Если у нас с друзьями возникали общие планы, наши родители нередко старались их изменить.

55. Если я возвращался из магазина, то мог часть сдачи оставить себе.

56. У нас было принято, чтобы родители всегда знали мой распорядок дня.

57. Я всегда был уверен, что, когда я с кем-то разговариваю по телефону, никто не прервет и не подслушает нашей беседы.

58. Родители пресекали мои попытки украсить себя так, как не было принято в их время (пирсинг, татуаж, прически).
59. Мне часто бывало неприятно, когда взрослые дотрагивались до меня.
60. Испытывая нехватку карманных денег, я не стеснялся попросить их у родителей.
61. Меня раздражало, если в моей комнате наводили порядок.
62. Во время обеда, если суп был горячим, я мог сначала съесть второе, и родители это не запрещали.
63. Если у меня в детстве появлялся новый знакомый, я должен был обязательно показать его родителям.
64. Родители всегда демонстрировали свое несогласие с моими попытками соответствовать молодежной культуре.
65. Посещая врача, я боялся не боли, а того, что чужой человек будет меня трогать.
66. Наверное, я собственник: уже в детстве я постоянно раздражался оттого, что кто-то пользовался моими вещами.
67. Мне не нравилось, что взрослые ходят через ту комнату, где я играю с друзьями.
68. Проверая домашнее задание, родители всегда обращали внимание на порядок его выполнения: сначала основные предметы, а затем «второстепенные», и были недовольны, если он нарушался.
69. Меня раздражало, когда приходилось в детстве носить вещи старшей сестры или брата.
70. У меня было в детстве увлечение (кружок, спортивная или художественная школа), которое не реализовалось, потому что родители были против.
71. Маленьких детей везде ждут огорчения: даже надевая шапку или завязывая шарф, взрослые умудряются зацепить за ухо или вырвать волосы.
72. У меня вызывало брезгливость, если мама или бабушка настаивали, чтобы я попробовал приготовленную ими еду «поварской» ложкой, которой они пробовали ее сами.
73. Я не любил, если у нас оставались на ночь гости, и мне приходилось менять спальное место.
74. Если я не сделал домашнее задание, но успел выполнить его на перемене, родители никогда меня не ругали: «Победителя не судят».
75. Случалось, мне навязывали общение с братом или сестрой, даже когда мне этого не хотелось.
76. Мне случалось раздражать родителей, если мое мнение не совпадало с их собственным.
77. В детстве нередко вызывало огорчение, когда мне одевали одежду через голову.
78. В нашей семье считалось важным тратить деньги не только на самое необходимое, но и на то, что очень хочется ребенку (дорогие книги и приборы — бинокль, словарь — без которых можно было вполне обойтись).
79. Я не любил, когда во время моих занятий кто-то из близких стоял у меня за спиной и смотрел мне через плечо.
80. Даже в детстве родители не настаивали, чтобы я «пошел по их стопам».

Ключ

Да	№	Нет	Да	№	Нет	Да	№	Нет	Да	№	Нет	Да	№	Нет
	1	СВ		17	СФТ		33	СФТ	СС	49			65	СФТ
СФТ	2		СТ	18			34	СВ		50	СВ		66	СВ
СТ	3			19	СП		35	СТ		51	СЦ		67	СТ
	4	СЦ		20	СВ		36	СП	СВ	52			68	СП
СФТ	5			21	СЦ	СС	37			53	СТ		69	СВ
	6	СП	СФТ	22		СЦ	38			54	СП		70	СЦ
	7	СФТ		23	СВ		39	СФТ	СВ	55			71	СФТ
СВ	8			24	СТ		40	СТ		56	СП		72	СВ
СТ	9			25	СП		41	СП	СС	57			73	СТ
	10	СЦ	СС	26			42	СЦ		58	СЦ	СП	74	
	11	СФТ	СЦ	27			43	СВ		59	СФТ		75	СС
	12	СВ		28	СТ		44	СТ	СВ	60			76	СЦ
	13	СП	СП	29			45	СП		61	СТ		77	СФТ
СЦ	14			30	СВ	СЦ	46		СП	62		СВ	78	
СФТ	15			31	СС		47	СФТ		63	СС		79	СТ
	16	СВ	СЦ	32		СТ	48			64	СЦ	СЦ	80	

Примечание:

СФТ- суверенность физического тела (14 пунктов)

СТ- суверенность территории (14 пунктов)

СВ – суверенность вещей (17 пунктов)

СП – суверенность привычек (13 пунктов)

СС – суверенность социальных связей (7 пунктов)

СЦ – суверенность ценностей (15 пунктов)

**Сводные таблицы полученных данных
Констатирующий этап**

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
В.В.БОЙКО**

№	Канал эмпатии						Итого(баллы)
	Рациональный	Эмоциональный	Интуитивный	Установки, способствующие или препятствующие эмпатии	Проникающая способность в эмпатии	Идентификация	
1	4	6	1	5	3	4	23-средний уровень эмпатии
2	2	2	2	2	1	2	11-очень низкий уровень эмпатии
3	1	1	0	3	4	1	10-очень низкий уровень эмпатии
4	1	3	5	4	2	3	18-заниженный уровень эмпатии
5	4	6	6	4	3	4	27-средний уровень эмпатии
6	1	2	2	3	1	4	13-очень низкий уровень эмпатии
7	2	2	1	0	4	3	12-очень низкий уровень эмпатии
8	2	1	0	2	1	2	8-очень низкий уровень эмпатии
9	3	0	0	0	1	0	4-очень низкий уровень эмпатии
10	1	2	1	2	5	5	16-заниженный уровень эмпатии
11	3	3	3	6	4	3	22-средний уровень эмпатии
12	3	3	6	5	5	2	27-средний уровень эмпатии
13	3	5	3	2	1	3	17-низкий уровень эмпатии
14	3	0	2	3	4	4	16-низкий уровень эмпатии
15	3	4	3	5	5	5	25-средний уровень эмпатии
16	4	6	1	5	3	4	23-средний уровень эмпатии
17	2	2	2	2	1	2	11-очень низкий уровень эмпатии
18	1	1	0	3	4	1	10-очень низкий уровень эмпатии

							эмпатии
19	1	3	5	4	2	3	18-заниженный уровень эмпатии
20	4	6	6	4	3	4	27-средний уровень эмпатии
21	1	2	2	3	1	4	13-очень низкий уровень эмпатии
22	2	2	1	0	4	3	12-очень низкий уровень эмпатии
23	2	1	0	2	1	2	8-очень низкий уровень эмпатии
24	3	0	0	0	1	0	4-очень низкий уровень эмпатии
25	1	2	1	2	5	5	16-заниженный уровень эмпатии
26	4	6	1	5	3	4	23-средний уровень эмпатии
27	2	2	2	2	1	2	11-очень низкий уровень эмпатии
28	1	1	0	3	4	1	10-очень низкий уровень эмпатии
29	1	3	5	4	2	3	18-заниженный уровень эмпатии
30	4	6	6	4	3	4	27-средний уровень эмпатии
31	1	2	2	3	1	4	13-очень низкий уровень эмпатии
32	2	2	1	0	4	3	12-очень низкий уровень эмпатии
33	2	1	0	2	1	2	8-очень низкий уровень эмпатии
34	3	0	0	0	1	0	4-очень низкий уровень эмпатии
35	1	2	1	2	5	5	16-заниженный уровень эмпатии
36	4	6	1	5	3	4	23-средний уровень эмпатии

**МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ
(В.Ф.СОПОВ, Л.В.КАРПУШЕНА)**

№	Жизненные ценности								Жизненные сферы					
	Развитие себя	Духовное удовлетворение	Креативность	Активные социальные контакты	Собственный престиж	Достижения	Высокое материальное положение	Сохранение собственной индивидуальности	Сфера профессиональной жизни	Сфера обучения и образования	Сфера семейной жизни	Сфера общественной жизни	Сфера увлечений	Сфера физической активности
1	37	38	27	29	29	33	47	30	61	58	42	36	40	33
2	38	43	37	41	35	46	43	36	60	58	54	51	49	47
3	33	31	22	38	33	30	43	45	63	66	49	39	37	21
4	40	42	36	37	37	39	40	35	50	62	54	47	48	45
5	34	43	30	32	23	31	47	29	60	51	48	37	47	26
6	49	47	43	43	39	46	52	49	66	68	55	61	63	54
7	40	39	31	37	44	45	52	48	59	48	51	46	59	73
8	38	42	36	50	50	50	57	38	60	61	60	59	53	69
9	34	41	29	28	31	35	45	44	56	38	54	49	66	24
10	36	37	41	48	44	42	42	42	55	51	55	42	47	54
11	35	42	48	51	36	37	41	40	47	48	54	51	63	22
12	40	31	42	39	42	41	43	41	51	62	48	60	48	68
13	37	38	35	38	37	38	41	38	54	52	53	42	51	50
14	38	31	37	38	36	40	46	37	49	50	54	54	48	48
15	49	53	50	44	35	48	42	55	69	66	60	70	72	39
16	34	43	30	32	23	31	47	29	60	51	48	37	47	26
17	49	47	43	43	39	46	52	49	66	68	55	61	63	54
18	40	39	31	37	44	45	52	48	59	48	51	46	59	73
19	38	42	36	50	50	50	57	38	60	61	60	59	53	69
20	34	41	29	28	31	35	45	44	56	38	54	49	66	24
21	36	37	41	48	44	42	42	42	55	51	55	42	47	54
22	35	42	48	51	36	37	41	40	47	48	54	51	63	22
23	40	31	42	39	42	41	43	41	51	62	48	60	48	68
24	37	38	35	38	37	38	41	38	54	52	53	42	51	50
25	38	31	37	38	36	40	46	37	49	50	54	54	48	48
26	49	53	50	44	35	48	42	55	69	66	60	70	72	39
27	34	43	30	32	23	31	47	29	60	51	48	37	47	26
28	49	47	43	43	39	46	52	49	66	68	55	61	63	54
29	40	39	31	37	44	45	52	48	59	48	51	46	59	73
30	38	42	36	50	50	50	57	38	60	61	60	59	53	69
31	34	41	29	28	31	35	45	44	56	38	54	49	66	24
32	36	37	41	48	44	42	42	42	55	51	55	42	47	54
33	35	42	48	51	36	37	41	40	47	48	54	51	63	22
34	40	31	42	39	42	41	43	41	51	62	48	60	48	68
35	37	38	35	38	37	38	41	38	54	52	53	42	51	50
36	38	31	37	38	36	40	46	37	49	50	54	54	48	48

**СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА
(С.К.НАРТОВА-БОЧАВЕР)**

СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА									
№	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ	Т-баллы	max.балл	min.балл
1	8	8	12	9	4	15	56-нормативная зона	15-СЦ	4-СС
2	10	12	10	7	5	12	56-нормативная зона	12-СТ,СЦ	5-СС
3	9	9	12	9	6	9	54-нормативная зона	12-СВ	6-СС
4	2	5	4	5	2	3	21- низкие (депривированность псих. пространства)	5-СТ,СП	2- СС,СФТ
5	12	9	15	12	6	12	66-высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
6	11	6	8	8	3	9	45-нормативная зона	11-СФТ	3-СС
7	13	10	13	11	7	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	13-СФТ,СВ	7-СС
8	7	4	9	5	4	7	36- низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
9	10	12	15	11	7	10	65- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	7-СС
10	11	12	12	5	14	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	14-СВ	5-СС
11	11	9	11	9	3	12	55-нормативная зона	12-СЦ	3-СС
12	10	9	12	10	4	13	58-нормативная зона	13-СЦ	4-СС
13	7	6	7	6	2	7	35- низкие (депривированность псих. пространства)	7- СФТ,СВ,СЦ	2-СС
14	10	6	6	6	5	9	42-нормативная зона	10-СФТ	5-СС
15	9	11	12	9	5	11	57-нормативная зона	12-СВ	5-СС
16	12	9	15	12	6	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
17	11	6	8	8	3	9	45-нормативная зона	11-СФТ	3-СС
18	13	10	13	11	7	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	13-СФТ,СВ	7-СС

19	7	4	9	5	4	7	36- низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
20	10	12	15	11	7	10	65- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	7-СС
21	11	12	12	5	14	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	14-СВ	5-СС
22	11	9	11	9	3	12	55-нормативнаязона	12-СЦ	3-СС
23	10	9	12	10	4	13	58-нормативнаязона	13-СЦ	4-СС
24	7	6	7	6	2	7	35 - низкие (депривированность псих. пространства)	7- СФТ,СВ,СЦ	2-СС
25	10	6	6	6	5	9	42-нормативнаязона	10-СФТ	5-СС
26	9	11	12	9	5	11	57-нормативнаязона	12-СВ	5-СС
27	12	9	15	12	6	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
28	11	6	8	8	3	9	45-нормативнаязона	11-СФТ	3-СС
29	13	10	13	11	7	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	13-СФТ,СВ	7-СС
30	7	4	9	5	4	7	36 - низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
31	10	12	15	11	7	10	65- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	7-СС
32	11	12	12	5	14	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	14-СВ	5-СС
33	11	9	11	9	3	12	55-нормативнаязона	12-СЦ	3-СС
34	10	9	12	10	4	13	58-нормативнаязона	13-СЦ	4-СС
35	7	6	7	6	2	7	35 - низкие (депривированность псих. пространства)	7- СФТ,СВ,СЦ	2-СС
36	9	11	12	9	5	11	57-нормативнаязона	12-СВ	5-СС

**Сводные таблицы полученных данных
Контрольный этап**

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
В.В.БОЙКО**

№	Канал эмпатии						Итого (баллы)
	Рациональный	Эмоциональный	Интуитивный	Установки, способствующие или препятствующие эмпатии	Проникающая способность в эмпатии	Идентификация	
1	5	5	2	5	3	4	24-средний уровень эмпатии
2	4	4	4	3	4	3	22-средний уровень эмпатии
3	4	3	2	3	4	2	18-заниженный уровень эмпатии
4	4	5	4	5	4	4	26-средний уровень эмпатии
5	5	5	4	5	5	5	29-высокий уровень эмпатии
6	1	2	2	3	1	4	13-очень низкий уровень эмпатии
7	3	3	2	1	4	4	17-заниженный уровень эмпатии
8	4	2	2	3	2	3	16-заниженный уровень эмпатии
9	3	1	1	0	1	0	6-очень низкий уровень эмпатии
10	3	2	1	2	5	5	18-заниженный уровень эмпатии
11	5	3	3	5	4	3	23-средний уровень эмпатии
12	5	4	5	5	5	4	28-высокий уровень эмпатии
13	4	5	3	2	1	2	17-заниженный уровень эмпатии
14	5	4	5	3	4	5	26-средний уровень эмпатии
15	4	4	3	5	5	4	25-средний уровень эмпатии
16	5	5	1	5	3	4	23-средний уровень эмпатии
17	3	2	3	2	3	3	16-заниженный уровень эмпатии

18	4	4	3	3	4	4	22-средний уровень эмпатии
19	4	3	5	4	3	3	22-средний уровень эмпатии
20	5	5	5	4	3	5	27-средний уровень эмпатии
21	4	3	2	3	3	3	18-заниженный уровень эмпатии
22	2	2	1	1	4	3	13-очень низкий уровень эмпатии
23	3	3	2	4	2	3	17-заниженный уровень эмпатии
24	3	0	0	0	1	1	5-очень низкий уровень эмпатии
25	5	3	4	3	4	4	23-средний уровень эмпатии
26	5	5	3	4	3	4	24-средний уровень эмпатии
27	3	3	3	3	2	2	16-заниженный уровень эмпатии
28	2	1	1	3	3	1	11-очень низкий уровень эмпатии
29	3	3	3	4	2	3	18-заниженный уровень эмпатии
30	5	5	5	4	3	4	26-средний уровень эмпатии
31	4	3	4	3	4	4	22-средний уровень эмпатии
32	4	3	3	3	2	1	16- заниженный уровень эмпатии
33	3	2	2	2	2	1	12- очень низкий уровень эмпатии
34	3	1	1	1	2	2	10- очень низкий уровень эмпатии
35	2	1	0	0	1	3	7- очень низкий уровень эмпатии
36	3	1	1	2	1	1	9- очень низкий уровень эмпатии

**МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ
(В.Ф.СОПОВ, Л.В.КАРПУШЕНА)**

№	Жизненные ценности								Жизненные сферы						
	Развитие себя	Духовное удовлетворение	Креативность	Активные социальные контакты	Собственный престиж	Достижения	Высокое материальное положение	Сохранение собственной индивидуальности	Сфера профессиональной жизни	Сфера обучения и образования	Сфера семейной жизни	Сфера общественной жизни	Сфера увлечений	Сфера физической активности	
1.	49	47	43	43	39	46	52	49	66	68	55	61	63	54	
2.	40	39	31	37	44	45	52	48	59	48	51	46	59	73	
3.	49	53	49	44	35	48	42	55	69	66	60	70	72	39	
4.	51	53	39	44	35	48	41	55	69	66	60	70	72	39	
5.	47	48	46	43	40	46	52	60	69	69	62	68	70	54	
6.	47	46	43	43	39	46	52	51	66	69	55	60	63	54	
7.	50	40	42	37	44	45	51	48	59	48	51	46	59	73	
8.	48	47	43	43	39	46	52	49	66	68	54	61	63	54	
9.	40	40	33	37	44	45	50	47	59	48	51	46	59	73	
10.	51	53	39	44	35	48	41	55	69	66	60	70	72	39	
11.	47	46	43	43	39	46	52	51	66	69	55	60	63	54	
12.	50	40	42	37	44	45	51	48	59	48	51	46	59	73	
13.	51	48	47	45	40	46	50	60	61	67	62	66	69	52	
14.	47	49	46	48	39	45	52	58	67	69	60	62	70	52	
15.	50	51	45	43	37	44	49	60	69	68	61	67	67	54	
16.	40	43	38	39	45	45	50	47	59	48	51	46	59	73	
17.	47	46	43	43	39	46	52	51	66	69	55	60	63	54	
18.	50	40	42	37	44	45	51	48	59	48	51	46	59	73	
19.	37	37	41	48	44	42	42	42	55	51	55	42	47	34	
20.	35	43	48	51	36	37	41	40	47	48	54	51	63	37	
21.	40	31	42	39	42	41	43	41	51	62	48	60	48	68	
22.	37	38	35	38	38	38	41	38	54	52	53	42	51	50	
23.	41	39	31	37	44	45	52	48	59	48	51	46	59	73	
24.	38	42	36	50	50	50	57	38	60	61	60	59	53	68	
25.	34	41	39	28	31	35	45	44	56	38	54	49	66	26	
26.	36	37	41	48	44	42	42	42	55	51	55	42	47	55	
27.	35	42	48	51	36	37	41	40	47	48	54	51	63	37	
28.	40	31	42	39	42	41	43	41	51	62	48	60	48	68	
29.	37	38	35	38	37	38	41	38	54	52	53	42	51	50	
30.	38	31	37	38	36	40	46	37	49	50	54	54	48	48	
31.	49	53	50	44	35	48	42	55	69	66	60	40	72	39	
32.	34	43	30	32	37	31	47	39	60	51	48	37	47	39	
33.	49	47	48	43	39	46	52	49	66	68	55	61	60	55	
34.	37	38	35	38	38	38	41	38	44	42	43	42	41	28	
35.	34	31	21	31	21	31	47	27	58	51	40	37	38	21	
36.	38	40	29	7	32	32	43	46	63	62	49	39	46	25	

**СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА
(С.К.НАРТОВА-БОЧАВЕР)**

СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА									
№	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ	Т-баллы	max.балл	min.балл
1	8	8	12	9	4	15	56-нормативная зона	15-СЦ	4-СС
2	11	6	8	8	3	9	45-нормативная зона	11-СФТ	3-СС
3	10	12	10	7	5	12	56-нормативная зона	12-СТ,СЦ	5-СС
4	9	9	12	9	6	9	54-нормативная зона	12-СВ	6-СС
5	7	4	9	5	4	7	36 - низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
6	12	9	15	12	6	12	66 - высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
7	13	10	13	11	7	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	13-СФТ,СВ	7-СС
8	10	12	15	11	7	10	65- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	7-СС
9	11	12	12	5	14	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	14-СВ	5-СС
10	10	9	10	10	4	13	56-нормативная зона	13-СЦ	4-СС
11	7	6	7	6	2	7	35- низкие (депривированность псих. пространства)	7- СФТ,СВ,СЦ	2-СС
12	9	11	12	9	5	11	57-нормативная зона	12-СВ	5-СС
13	7	4	9	5	4	7	36- низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
14	11	12	15	11	7	10	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	7-СС
15	11	11	12	5	14	12	65- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	14-СВ	5-СС
16	11	9	11	9	3	12	55-нормативная зона	12-СЦ	3-СС
17	10	9	12	10	4	13	58-нормативная зона	13-СЦ	4-СС
18	9	11	12	9	5	11	57-нормативная зона	12-СВ	5-СС

19	12	9	15	12	6	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
20	11	6	8	8	3	9	45-нормативная зона	11-СФТ	3-СС
21	13	10	13	11	7	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	13-СФТ,СВ	7-СС
22	7	4	9	5	4	7	36 - низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
23	10	12	15	11	7	10	65- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	7-СС
24	11	12	12	5	14	12	66- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	14-СВ	5-СС
25	11	9	11	9	3	12	55-нормативная зона	12-СЦ	3-СС
25	10	9	12	10	4	13	58-нормативная зона	13-СЦ	4-СС
27	7	6	7	6	2	7	35 - низкие (депривированность псих. пространства)	7-СФТ,СВ,СЦ	2-СС
28	9	11	12	9	5	11	57-нормативная зона	12-СВ	5-СС
29	7	6	7	6	2	7	35- низкие (депривированность псих. пространства)	7-СФТ,СВ,СЦ	2-СС
30	10	6	6	6	5	9	42-нормативная зона	10-СФТ	5-СС
31	9	11	12	9	5	11	57-нормативная зона	12-СВ	5-СС
32	10	9	15	12	6	12	64- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	15-СВ	6-СС
33	11	6	8	8	3	9	45-нормативная зона	11-СФТ	3-СС
34	10	10	13	11	7	12	63- высокие (высокая суверенность псих. пространства)	13-СФТ,СВ	7-СС
35	7	4	9	5	4	7	36- низкие (депривированность псих. пространства)	9-СВ	4-СС,СТ
36	8	6	7	6	2	7	36- низкие (депривированность псих. пространства)	7-СФТ,СВ,СЦ	2-СС

Коррекционно-развивающая работа
«Программа тренинговых занятий, направленных на
коррекцию эмпатии у подростков из неблагополучных семей»

Данная программа составлена на основе психодиагностического обследования, в результате которого отмечается, что у подростков из неблагополучных семей с низким уровнем эмпатии - более низкий уровень сохранности личностных границ, которые являются важным показателем психологического здоровья подростков. И мы предполагаем, что эмпатийные способности подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях, могут обуславливать специфику психологического пространства; коррекция эмпатии будет способствовать повышению уровня суверенности психологического пространства личности.

Пояснительная записка

Актуальность программы. Подростковый возраст – это период жизни человека с 10 до 16 лет, который характеризуется изменением в социальной среде, а также является критическим, так как происходит перестройка организма на психологическом и физиологическом и социальном уровне. А также значимым фактором является взаимодействия в семье, где человек усваивает правила, нормы, стереотипы поведения, систему ценностей, которую затем использует на протяжении всей своей жизни и, как следствие, передает своим потомкам. Семья и психологический характер взаимоотношений между членами семьи оказывает огромное влияние на все аспекты жизни ребенка. И.С. Кон писал, что нет практически ни одного социального или психологического аспекта в поведении подростков или юношей, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или прошлом.

Очевидно, что неблагополучная семья требует в контексте выше сказанного особого внимания специалистов в области психологии и клинической психологии.

В категорию неблагополучия традиционно относят семьи, страдающие алкогольной зависимостью, имеющие осужденного члена семьи, неполные семьи, где дети воспитываются прародителями (бабушками и дедушками). Часто дети, воспитывающиеся в подобных семьях, видят аморальные, и даже антисоциальные образцы поведения. Родители могут словесно придерживаться общепринятых норм, но на практике совершать поступки им противоречащие. Также в таких семьях возможно неудовлетворение эмоциональных потребностей подростка или применение методов воспитания, основанных на принуждении, насилии, унижении личности ребенка.

О.В. Кухарчук и Е.А. Митрофанова отмечают, что антисоциальное поведение одного из членов семьи приводит к постепенному закреплению сложного комплекса психологических, поведенческих и межличностных отклонений у подростков. Такие отклонения охватывают личность в целом, ее внутренний мир, систему убеждений, смысложизненные ориентации, ценностную сферу, а также обуславливают самоотношение, границы собственного «Я» и все, что с таким «Я» ассоциируется в сознании подростка. Другими словами, подросток, воспитывающийся в неблагополучной семье, будет по-особенному определять и осознавать свое психологическое пространство.

Под психологическим пространством личности в современной психологии понимается субъективно значимый эпизод жизни, определяющий актуальную деятельность и стратегию человека (С.К. Нартова - Бочавер). Психологическое пространство включает в себя совокупность физических, социальных, и сугубо психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (пространство, личные предметы, социальные пристрастия и предрасположенности, установки, тенденции). Все эти явления становятся субъективно значимыми в контексте определенной психологической ситуации, принимая, для человека личностный смысл. И человек начинает охранять их всеми доступными ему физическими и психологическими способами.

Основное место в феноменологии психологического пространства личности занимает состояние ее границ – как неких психологических и физических маркеров, разграничивающих области личного контроля и закрытости (приватности) одного человека от такой же области у другого.

Границы личного пространства определяют отношение человека к социуму: семье, дальним родственникам, друзьям, к определенной социальной группе, этносу или всему человечеству. Восприятие и понимание социума как своего позволяет проявляться конструктивным, творческим тенденциям, пропускающим человека через прозрачные социальные границы. И как отмечал Э. Эриксон, благодаря этому у человека формируется «широкая идентичность», чувство общности с большим кругом людей. Если же социум воспринимается как чуждый, эти границы могут блокироваться, ограничивая пространство самоактуализации личности возникновением фобии различного характера и масштаба – от бытовой агрессивности до нетерпимости к иным социальным группам. Мера разграничения своего и чужого определяет способность личности к диалогу и совместному творчеству в любых сферах жизнедеятельности.

Таким образом, психологическое пространство личности можно соотнести с основными проявлениями психического: оно может переживаться человеком как сохранное или нарушенное, что будет выражаться в переживании чувства покоя или беспокойства; осознается вблизи своих границ и не осознается в тех областях, которые в последнее время не подвергались изменениям; выражается в поведении, направленном на объекты, значимые для внутреннего мира человека.

Как уже отмечалось ранее, психологическое пространство личности подростка определяется особенностями межличностной коммуникации в семье. Важнейшим звеном коммуникации является эмпатия, определяемая Е.В. Зинченко и И.М. Юсуповым как проникновение, вчувствование в переживания другого человека, осознание и понимание специфических особенностей его эмоционального состояния.

В заключении стоит отметить, что эффективным способом воздействия на подростков из неблагополучных семей с низким уровнем эмпатии, у которых более низкий уровень сохранности личностных границ, что является важным показателем психологического здоровья подростков - будет психокоррекционный тренинг.

Программа тренинговых занятий разработана для подростков из неблагополучных семей и направлена на коррекцию эмпатии (у подростков из неблагополучных семей с низким уровнем эмпатии - более низкий уровень сохранности личностных границ, которые являются важным показателем психологического здоровья подростков).

Цель: развитие эмпатических способностей личности; коррекция низкого уровня эмпатии.

Задачи:

1. осмысление понятия «эмпатия»;
2. осознание своих переживаний, эмоций, чувств;
3. способствование пониманию мотивов поведения людей;
4. формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы;
5. приобретение умений находить выход из трудных ситуаций;
6. формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

Продолжительность курса: Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации.

Длительность занятий: для старшего подросткового возраста 1,5-2 часа. Всё вышперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

Целевая аудитория: подростки из неблагополучных семей в количестве 18 человек.

Структура занятия:

Любое занятие состоит из трех основных частей:

- вводная (установление контакта, разогрев);
- основная (создание индивидуальной/ групповой творческой работы);
- завершающая (вербализация, релаксация, рефлексия).

Ожидаемые результаты: *промежуточные:* повышение способности к самоанализу и правильному выражению своих чувств и эмоций, развитие способности к анализу и осознанию состояния другого человека, понимание мотивов поведения людей, развитие позитивного мышления. *Итоговые:* сформированность эмпатических способностей личности, наличие позитивных установок, умение успешно выстраивать взаимоотношения с окружающими, отсутствие агрессивности.

Занятие 1. Вводное занятие. «Знакомство»

Памятка

Взаимодействие тренера в первую очередь предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как «взрослого» и стали относиться к нему как к члену группы. Следует отметить, что позиция «взрослого» для детей с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию.

Знакомство.

«Здравствуйте, меня зовут Лилия, хотелось бы с вами поближе познакомиться, я учусь в педагогическом университете, на психолога, 6 курс, к вам пришла проходить практику, этот тренинг мы проведем вместе с вами, надеюсь на понимание. Ваше участие в тренинге очень обрадует меня, но это добровольно, кто не захочет, может не участвовать, присутствие обязательно».

Цель:

- знакомство участников, формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;
- создание положительного психологического климата,
- информация о цели и задачах программы;
- снятие психоэмоционального напряжения, раскрепощение участников группы.

Спросить об ожиданиях участников и продублировать правила группы.

Правила группы:

- 1) участники группы называют друг друга по имени и обращаются друг к другу на «ты»;
- 2) участники не имеют права рассказывать друг о друге за пределами коррекционных занятий, своим родственникам, близким и друзьям;
- 3) обязательно сообщать психологу о своих недостатках в тренировке тех или иных навыков в определённых упражнениях, т.е. полное доверие специалисту.

Приветствие.

Упражнение 1. «Тайны имени»

Цель: знакомство участников, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход упражнения:

Ведущий: Давайте познакомимся.

Рассказать значение своего имени или историю, почему так назвали, или что-то связанное с именем.

Как вы думаете, что такое эмпатия и важно ли вам развивать в себе это качество, ответ аргументируйте?

Эмпатия — понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми.

Как вы думаете, какими качествами и умениями обладает человек способный к эмпатии (умение сочувствовать, сопереживать, дружелюбие)

Упражнение 2. «Поиск общего»

Цель: внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Ход упражнения: Необходимо найти друг у друга общие черты во внешности, потом в характере, далее обстоятельства жизни. По каждому пункту следует отметить не менее 7 признаков.

Сначала каждый делает задание индивидуально, потом тренер и обучающийся обсуждают написанное. Рефлексия: Какие эмоции у тебя возникали в начале упражнения и какие в конце? Что вызвало наибольшее затруднение? Как ты думаешь, насколько мы с тобой похожи? Можно ли так найти сходство с любым другим человеком? Чем такое умение может помочь нам в жизни? Меняет ли полученная информация твоё представление о человеке?

Упражнение 3. «Передача чувства» по кругу

Цель: сплочение, формирование групповой сплоченности и доверительного отношения друг к другу.

Ход упражнения:

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное — передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения. После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Упражнение 4. «Какой Я?»

Цели: развитие рефлексии, адекватной самооценки.

Ход упражнения: В течение 10 минут ответьте на вопрос: «Какой Я?», используя для этой цели 10 слов или предложений, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Прочитайте, что у вас получилось. Поставьте знак «+» напротив тех ответов, которые вам нравятся; знак «-» напротив тех, которые не нравятся. Если не можешь решить, нравится или нет – поставьте «?».

Рефлексия: Какие особенности Вашей личности помогают вам конструктивно самоутвердиться? Как это влияет на выбор способа самоутверждения? Вы удовлетворены собой? Занимаетесь самолюбованием? Не чувствуете ли вы себя выдающейся личностью? Если вы чувствуете себя сверхчеловеком, если считаете, что вы лучше других, то вы страдаете «манией величия», эгоизмом, считая себя превыше других людей. Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

Упражнение 5. «Мне сегодня»

Цель: осознание положительных результатов.

Ход упражнения: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Обмен фразами идёт до 30 пунктов. Такое количество необходимо для проявления гибкости мышления. Прощание.

Занятие 2. «Разминка»

Упражнение 1. «Говорю, что вижу»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе, настройка на продуктивную деятельность, физический, эмоциональный разогрев, повышение активности участников группы, развитие навыка безоценочных высказываний.

Ход упражнения:

Инструкция: «Сидя в круге, вы будете наблюдать за поведением других и, по очереди, говорить, что видите относительно любого из участников. Описывая поведение, действия других людей не оценивайте их, а просто констатируйте наблюдаемое. К примеру: «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Упражнение 2. «Расскажу о своем хозяине»

Цель: включение участников тренинга в групповую работу.

Ход упражнения: Участникам предлагается выбрать какой-либо личный предмет (расческу, сумочку, авторучку +) и от его имени представить своего хозяина и рассказать о нем что-нибудь интересное или примечательное (чем этот человек отличается от других). Первым представляется ведущий, затем ассистент, затем остальные члены группы по мере готовности. Затем желающие могут задавать вопросы (каждое представление две, три минуты).

Приблизительная схема представления: Кто он (имя, чем занимается, основные интересы); Цели, с которыми пришел на этот тренинг; Чего ждет от предстоящих занятий; Что может, и что готов сделать на группе для достижения поставленных целей.

Упражнение 3. «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Ход упражнения: В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный
Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Упражнение 4. «Аплодисменты по кругу»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Ход упражнения: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Рефлексия:

- Что нового вы сегодня узнали;

- Какие чувства испытывали во время упражнений;
- Легко ли вам было выполнять упражнения.

Занятие 3. «Повышение самооценки»

Упражнение 1. «Автопортрет»

Цель: осознание собственных особенностей.

Ход упражнения: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д.

Рефлексия: Какие мысли и эмоции возникли у тебя в процессе выполнения задания? Изменилось ли у тебя представление о себе? О каких своих особенностях ты вспомнил с трудом? Как ты думаешь, почему? Какими из качеств ты гордишься, а какие бы хотел исправить? У всех ли людей есть и плюсы и минусы? Что ты чаще видишь в людях: положительное или отрицательное? Откуда у тебя появились отрицательные качества? Что нужно сделать, чтобы их исправить?

Упражнение 2. «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ход упражнения: участники по очереди говорят друг другу комплименты. Проигрывает тот, у кого первого кончились все возможные варианты. Все комплименты сказанные о человеке записываются лично им в тетрадь.

Рефлексия: Какие мысли и чувства возникали в процессе выполнения? Почему чаще всего при такой процедуре люди начинают стесняться? Что тебе было легче говорить или получать комплименты? Как влияет на отношения между людьми умение говорить комплименты?

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: анализ личности оппонента.

Ход упражнения: Задача заключается в том, чтобы подобрать из названной категории ту, которая, по вашему мнению, наиболее похожа на второго участника. После каждой ассоциации необходимо пояснить подробно свой выбор, оппонент в свою очередь проговаривает в чем участник был близок к истине, а в чем ошибался.

Категории: Животные, мебель, фрукты, посуда, известные люди, объект природы, сказочный герой, предмет одежды.

Упражнение 4. «Поделись успехом»

Цель: повысить самооценку.

Ход упражнения: Предложить участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Упражнение 5. «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов:

"Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие 4. «Снижение уровня тревожности»

Упражнение 1. «Продумай заранее»

Цель: снятие напряжения и снижение тревожности.

Ход упражнения: Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Время от времени выполняйте упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться? Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2. «Общее животное»

Цель: «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Ход упражнения: возьмите по лист бумаги и простой карандаш и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования психолог и участник рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. по анализу РНЖ.

Рефлексия: 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?

Упражнение 3. «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Цель: снятие напряжения и тревоги.

Ход упражнения: Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Медленно расслабьте мышцы. Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами. Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку. Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения? Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 4. Игра «Рука к руке»

Цель: снятие мышечного напряжения, снижение и устранение уровня постоянного беспокойства, тревоги.

Ход упражнения: Для игры необходимо нечетное число игроков. Водящий произносит: “Рука к руке! Все меняются местами!”. И все участники игры, в том числе и ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером руками. Тот, кто остался без пары, становится водящим. Игра продолжается. Можно отдавать команды: “Мизинец к мизинцу”, “Пятка к пятке”, “Колено к колену” и т. д.

Упражнение 5. «Храбрый герой»

Цель: преодоление страха, тревожности.

Ход упражнения: Лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

Занятие 5. «Снижение страха социальных контактов»

Упражнение 1. Обсуждение понятия «страх»

Цель: осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов.

Ход упражнения: Задается вопрос смысла: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

Теоретическая справка психолога

Обычно считается, что бояться – плохо. Страхи надо побеждать, преодолевать, с ними надо бороться самым решительным образом. Но иногда мы вспоминаем, что, может быть, испытывать чувство опасности – это нормально. В самом деле, человек так устроен, что просто не смог бы жить, если бы его организм ежесекундно не получал информации о своем состоянии и состоянии мира вокруг. Страх при этом выступает одним из важнейших регуляторов поведения. Если изменения ситуации потенциально содержит какую – нибудь угрозу, человеку тут же сообщается об этом. И он обойдет стороной появившуюся вдруг собаку, возьмет тряпочку, прежде чем снять горячую кастрюлю с плиты, не побежит через дорогу перед быстро мчащейся машиной.

Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха. Побледнение лица при страхе вызывается особым веществом – адреналином, которое вырабатывается в надпочечниках.

Ученые считают что есть два вида страха- испуг от неожиданности, при котором дыхание замирает и страх обусловленный пониманием ситуации, при котором дыхание учащается. Существует теория что эмоции первоначально рождаются не в глубинах нашего мозга, а на периферии организма. Согласно этой гипотезе воздействия внешней среды автоматически вызывают определенные сдвиги во внутреннем состоянии организма, а уже потом мозг присваивает этим изменениям ярлык соответствующей эмоции. Так, например, вид красиво одетых учащихся с цветами, нарядных преподавателей в актовом зале может вызывать замирание сердца и потливость. Мозг начинает воспринимать эти сигналы от внутренних органов и в какой то миг внезапно возникает осознание: если тело реагирует так, значит, я вероятно, испуган. Таким образом мы ощущаем радость потому что смеемся, печальны потому что плачем, и боимся потому что дрожим. Для примера в амстердамском аэропорту в 1995 году был огромный неоновый шар, по которому бегали разноцветные огоньки, складывающиеся в буквы: «Хи – хи – хи и Ха – ха - ха». Когда люди, которые боялись летать на самолетах, смотрели на этот шар, их страх уменьшался. В подтверждение этому попробуй изобразить на лице улыбку, а потом подумать о чем-то страшном. После этого оцени свое состояние Гарантируется, что твой страх будет меньше обычного, так как наше тело не может улыбаться и бояться одновременно: две противоположные эмоции взаимно нейтрализуют друг друга. Страх – примитивная физиологическая реакция. Скажи телу: «Спасибо, но это потом, а не сейчас». Если ты ощутил страх, не паникуй, а восприми его просто как реакцию, неподходящую для данной ситуации.

Отрицательное значение страха проявляется гораздо шире, чем положительное. Страх может держать человека в постоянном напряжении, породить неуверенность в себе и не позволяет личности реализовывать себя. Он сковывает активность человека.

Учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, зажатость в груди, пересохший язык и противная дрожь в коленках сопровождают состояние возникающее перед экзаменом. Исследования показывают, что у некоторых организм реагирует на экзамен так же бурно, как на реальную опасность для здоровья, хотя речь здесь идет не о биологическом, а лишь о социальном благополучии человека. Казалось бы – ну, в худшем

случае, получишь двойку – что страшного? Не расстреляют же тебя за это? Так нет – наше тело реагирует точно так же, как если бы нам грозила смертельная опасность. Американский психолог Саразон установил, что боящиеся экзамена ученики могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится. Также выяснено, что для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно как следует разозлиться или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматиков с сильным и инертным типом нервной деятельности, чтобы лучше выступить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка. По определению, это-готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении. Фактов, демонстрирующих готовность, или предварительную настройку организма к действию, чрезвычайно много, и они очень разнообразны. Например, ребенок задолго до годовалого возраста, пытаясь взять предмет, подстраивает кисть руки под его форму: если это маленькая крошка, то он сближает и вытягивает пальцы, если это круглый предмет, он округляет и разводит пальцы и т.д. подобные преднастройки позы руки иллюстрируют моторную установку. Спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это тоже моторная установка. Если вы сидите в темной комнате и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи. Поговорка «у страха глаза велики» отражает явления так называемой перцептивной установки. Что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»?

Боязнь забыть нотный текст – распространенная болезнь среди неопытных музыкантов. Сама по себе память тут по большей части не при чем. Музыканты волнуются от того, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются.

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтоб следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. Можно искусственно моделировать ситуацию, играя например для кукол и других фигур и представлять на их месте учителей. Перед выступлением лучше оставить побольше времени на сборы и дорогу чтобы не волноваться. Усталость обостряет волнение, поэтому лучше перед концертом хорошо отдохнуть.

При недостаточной уверенности можно воспользоваться маской уверенности, сначала искусственная и наигранная потом она становится частью характера.

Упражнение 2. «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Ход упражнения: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Потом происходит обмен ролями. Обсуждение: 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, страха социальных контактов, развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Ход упражнения: по очереди участники тянут листочек, после чего изображают предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача второго догадаться что изображается. Какие эмоции возникали в процессе выполнения заданий? В какой роли было комфортнее? От чего зависит успешное угадывание? Как изменилось твоё состояние к концу упражнения?

Упражнение 4. Игра «Погладь товарища»

Цель: формирование доверия партнеру.

Ход упражнения: Дети делятся поровну и встают в два круга, попарно, друг за другом, лицом в центр.

Дети, стоящие во внутреннем круге, закрывают глаза. Ведущий говорит: “Поглаживание выполняем только очень бережно, ласково, стараемся поделиться с товарищем только хорошим, добрым”. Дети, стоящие во внешнем круге, аккуратно, бережно, ласково выполняет поглаживание товарища, который стоит перед ним. По знаку ведущего внешний круг выполняет очень тихо передвижения на одного человека вправо или влево несколько раз. По команде “Стоп! Игра” дети, которые находятся во внутреннем круге, пытаются отгадать того, кто за ним стоит. Потом круги меняются местами.

Упражнение 5. Рефлексия. «Мне сегодня...»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие 6. «Осознание собственных эмоций и чувств других людей»

Упражнение 1. «Зеркало»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия, анализ состояния партнера.

Ход упражнения: 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. Обсуждение: 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?

Упражнение 2. «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, реагирование 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.

Ход упражнения: участник 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?

Упражнение 3. «Комната»

Цель: анализ состояния других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Ход упражнения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои...

Обсуждение: Какие мысли возникали в процессе выполнения задания? Какие предметы тебе были ближе? Почему? От чего зависит успех данного упражнения? Какие выводы можно сделать из этого задания?

Упражнение 4. «Я подарок для человечества»

Цель: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Каждый человек - это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...».

Упражнение 5. «Письмо себе, любимому»

Цель: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение). Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Занятие 7. «Позитивное мышление»

Рассуждение на тему: «Позитивное мышление»

Цель: формирование рефлексии.

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Ведь наше будущее это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

- *позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;*

- *положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;*

- *оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;*

- *позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы.*

Упражнение 1. «Видеть то, что скрыто»

Цель: развитие позитивного мышления.

Задачи: осознание стереотипов мышления, развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях.

Ход упражнения:

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 оставшееся время прорабатываются проблемы предлагаемые детьми. Чем больше ситуаций проработано, тем крепче этот навык закрепится в сознании детей.

Такое большое количество плюсов помогает человеку выйти за грань стереотипного мышления. 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. «+5»

Цель: развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях.

Ход упражнения: Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вас уволили с работы. Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась прекрасная возможность отдохнуть немного;
- работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- отличный шанс устроится более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новой работе;
- отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

Упражнение 3. «Мой идеальный день»

Цель: навык удержания фокуса внимания на позитиве.

Ход упражнения: Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например:

- провести время с близкими;
- найти время для любимого хобби;
- отдохнуть на природе;
- поработать над интересным проектом;
- побездельничать, ничего не делать, полистать журнал;

Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни. *Упражнение 4. «Избавляемся от негативных слов»*

Цель: навык удержания фокуса внимания на позитиве, развитие позитивного мышления.

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» — это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Для этого отлично подойдут аффирмации.

Упражнение 5. « Будьте благодарны!»

Цель: навык удержания фокуса внимания на позитиве, развитие позитивного мышления.

Ход упражнения:

Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

Упражнение 6. «Секрет благодарности»

Цель: осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.

Ход упражнения:

Психолог: «На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните наше первое занятие про 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».

В завершении упражнения проводится *общая рефлексия*:

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?

Занятие 8. «Межличностная чувствительность»

Упражнение 1. «Распознай состояние»

Цель: развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера.

Ход упражнения:

Инструкция: «Обратите, пожалуйста, внимание на ваше состояние, осознайте его. Теперь, когда вы это сделали, постарайтесь погрузиться именно в это осознанное состояние еще больше. Тот, кто будет готов, поднимет руку, и все мы некоторое время посмотрим на него, попробуем понять его состояние и запомнить. Потом руку поднимет следующий и так до тех пор, пока каждый не побудет в роли «объекта общего восприятия».

Упражнение 2. «Разговор по телефону»

Цель: развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Ход упражнения:

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Упражнение 3. «Передача чувства по кругу»

Цель: формирование умения невербальной передачи и восприятия эмоциональных состояний.

Ход упражнения:

Члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное — передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения. После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Упражнение 4. «Таможня»

Цель: формирование навыков межличностной чувствительности.

Ход упражнения:

Инструкция: каждый должен несколько раз зайти в комнату. Один раз нужно попытаться провести контрабанду: спрятать что-то в одежде. Группа (каждый индивидуально) должна отгадать, в который из его заходов он провозил контрабанду. Группа может задавать вопросы. Каждый должен подсчитать, сколько раз отгадали. Кто больше всех отгадал, тот лучше всех определяет состояние человека.

Упражнение 5. «Скульптор»

Цель: формирование навыков межличностной чувствительности.

Ход упражнения:

Тренер дает инструкцию, в соответствии с которой любой член групп назначается скульптором, остальные просто стоят. Скульптор может придать участникам любую «форму» или позу. Члены группы могут быть ватными или глиняными, они подчиняются скульптору и фиксируют позы, в которые он их ставит. Перед скульптором можно ставить разные задачи: 1) придать членам группы позы, которые, по его мнению, отражают их особенности и конфликты; 2) придать позы, основываясь на том, какими он хотел бы видеть отдельных членов группы. После этого можно назначить другого скульптора. Он в свою очередь может изменить позы членов группы в соответствии со своим видением.

Упражнение 6. «Говорящие жесты»

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Ход упражнения:

Участники группы стоят по кругу. Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние». После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Занятие 9. «Навык выражения собственного эмоционального состояния»

Упражнение 1. «Шеренга»

Цель: формирование групповой сплоченности.

Ход упражнения:

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (то есть на 90, 180, 270° и т.д.). Задача участников — после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону. Как правило, задача эта оказывается для группы невыполнимой, и после первого хлопка участники стоят повернутые кто куда. Для такой перемешанной шеренги ведущий формулирует новую задачу: прыгнуть так, чтобы оказаться после приземления повернутыми в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута эта цель.

Упражнение 2. «На ощупь»

Цель: осознание собственных переживаний, умение прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Ход упражнения:

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас мы все закроем глаза (выполнять упражнение удобнее, если есть повязки — шарфы, платки, которыми можно завязать глаза) и будем передвигаться по комнате, стараясь никого не задеть. Делать мы это будем примерно три минуты. Я скажу, когда они закончатся». Это упражнение стоит выполнять в комнате где участники могут и с закрытыми глазами чувствовать себя безопасно. Для повышения чувства безопасности у членов группы и контроля за действиями участников тренер может не принимать участия в упражнении. Когда участники группы, завершив упражнение, займут свои места, можно задать им такие вопросы: «Как вы чувствовали себя во время передвижений по комнате?», «Каковы ваши впечатления?»

Упражнение 3. «Экспрессия эмоционального переживания»

Цель: формирование умения выражать свое эмоциональное состояние.

Ход упражнения:

Все свободно перемещаются по комнате с закрытыми глазами. Ведущему нужно позаботиться о том, чтобы никто не ударился о предметы, о мебель, чтобы было достаточно большое пространство. Потом по команде все останавливаются и открывают глаза. Ведущий дает инструкцию встать лицом к тому члену группы, который оказался ближе всех. Так все распределяются по парам.

Затем идет *инструкция*: «Представьте, что перед вами незнакомый человек, просто по стойте и молча посмотрите друг другу в глаза». После этого все снова закрывают глаза и ходят по комнате. Ведущий снова всех останавливает, и все открывают глаза и с тем, кто стоит рядом, образуют пары. Ведущий дает новую инструкцию: «Представьте, что вы встретили своего лучшего друга». Снова все закрывают глаза и ходят по комнате. Снова ведущий останавливает всех, и по команде все открывают глаза, разбиваются на пары.

Следующая инструкция: «Представьте, что перед вами ваш злейший враг». Снова все закрывают глаза и ходят по комнате. Ведущий снова всех останавливает, члены группы открывают глаза, разбиваются на пары. Заключительная инструкция: «Представьте, что перед вами человек, у которого большое горе, нужно его успокоить». Участники выполняют предложенное задание. Потом все садятся в круг и обмениваются впечатлениями.

Упражнение 4 «Выбор»

Цель: формирование рефлексивных умений.

Ход упражнения:

Для проведения игры необходимо четное количество участников. Участники рассаживаются в круг. По команде ведущего каждый из них должен указать пальцем на одного из своих товарищей по группе — допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре.

Цель играющих — добиться в одной из попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга участников. Эта рефлексивная игра требует от участников учета очень многих моментов и завершается обычно лишь после долгих и безуспешных попыток. Упорно возникают в каждом такте “роковые” многоугольники, и лишь постепенно обособляются в пары некоторые игроки. Вошедшие в такие пары, как правило, выключаются из дальнейшего общего поиска решения тем, что в каждой последующей попытке продолжают выбирать друг друга. Это значительно облегчает работу остальным участникам. Изредка случается так, что одна из сложившихся пар “разваливается” на очередном такте игры. На такие случаи следует обратить особое внимание.

Упражнение 5. «Цвет моего состояния»

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения.

Ход упражнения:

Инструкция: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.) Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как <http://sv-sidorov.ucoz.com> вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали». Для итоговой рефлексии тренинга можно использовать следующие вопросы: Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее? Данный тренинг направлен на

развитие способности человека формировать Я-образы, т. е. представления о том, как он выглядит в глазах других людей, включенных в данную ситуацию, развитие навыков понимания чувств, состояний других людей, осознавать свои собственные переживания и эмоции. Данные навыки будут полезными в педагогической деятельности, обеспечат гибкость поведения, помогут налаживанию контакта с окружающими.

Занятие 10. «Различаем силу и качество эмоций»

Упражнение 1. «Бегущая волна»

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции.

Ход упражнения:

Тренером задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции:
Печаль – тихая, легкая, светлая.
Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее.
Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее.
Если характеристики эмоции исчерпаны, тренер называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором «застряли».

Упражнение 2. «Список проблем»

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции.

Ход упражнения:

Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:

- Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства...
- Я бы решил эту проблему так:...

Обсуждение: услышали ли вы ответ на свою записку?

Упражнение 3. «Автопортрет»

Цель:

- формирование умений распознавания незнакомой личности;
- развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Ход упражнения:

Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончании задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Занятие 11. «Эмоциональное состояние»

Упражнение 1. «Зеркало и обезьяна»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

Ход упражнения:

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет „зеркалом“, а второй – "обезьяной". "Обезьяна", оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. "Зеркало" повторяет как можно точнее все движения, выражения лица "обезьяны"». Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

Упражнение 2. «Экспрессия эмоциональных состояний»

Цель: выявление и вербализация признаков экспрессии эмоциональных состояний.

Ход упражнения:

Инструкция: участникам нужно описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, удивления, отвращения, гнева, страха, страдания, на которые каждый член группы ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека. Каждый член группы пишет самостоятельно на листочке. Затем все по очереди зачитывают написанное индивидуально вслух для совместного обсуждения. Участники могут отметить общие признаки, скорректировать неадекватные признаки.

Упражнение 3. «Комиссионный магазин»

Цель:

- формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики;
- углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Ход упражнения:

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

Упражнение 4. «Без маски»

Цель:

- снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;
- формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "Я".

Ход упражнения:

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ... »

«"Иногда люди не понимают меня, потому что я ... »

«Верю, что я ... »

«Мне бывает стыдно, когда я ... »

«Особенно меня раздражает, что я ... » и т.п.

Занятие 12. «Творческий потенциал»

Упражнение 1. «Испорченный телефон»

Цель: отработка навыков невербальной коммуникации; развитие творческого потенциала участников.

Ход упражнения:

Это упражнение очень похоже на известную игру «Испорченный телефон», только оно требует точной фиксации понятого на бумаге, что позволяет проводить при необходимости достаточно глубокий психологический анализ. Упражнение позволяет от легкости и азарта участия прийти к серьезным и важным выводам во время анализа. Несколько человек (7-8) выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу: «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник, первый ему без помощи слов объясняет эту фразу, тот записывает ее на бумаге так, как понял, не озвучивая. При этом он не должен видеть предыдущую запись. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т. д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания. Необходимо предупредить участников-наблюдателей, что

подсказывать в процессе упражнения нельзя и самой лучшей поддержкой для «героев игры» будет внимательное, но молчаливое слежение за процессом игры. Это условие не всегда выполняется, поэтому ведущему следует пресекать все попытки подсказок. После упражнения следует провести небольшой анализ происходящего и выяснить у участников следующее: удалось ли вам сохранить первоначальный вариант? почему? что помогало вам? что вам мешало?

Упражнение 2. «Изображение чувств»

Цель: формирование умений невербального выражения эмоций и «чтения» по невербальным признакам.

Ход упражнения:

Участники группы разбиваются на пары, становятся в круг. По команде тренера всем нужно начать испытывать то или иное эмоциональное состояние, эмоцию или чувство. Тренер может неожиданно командой «стоп» остановить всех в тех позах, в каких они находятся. Можно выделить одну пару, тогда остальные наблюдают их. Пары можно менять, чтобы охватить большее количество участников и эмоций.

Тренер может предложить передать невербально переживания следующих ситуаций, эмоций и чувств:

- 1) друг не позвонил и не пришел на день рождения;
- 2) неожиданный сюрприз, подарок;
- 3) гордость за себя;
- 4) высокомерие;
- 5) подозрительность;
- 6) враждебность;
- 7) гнев;
- 8) любовь;
- 9) радость;
- 10) обида.

После выполнения упражнения проводится обсуждение. Можно сделать обобщения о том, каким образом выражаются те или иные чувства.

Упражнение 3. «Образ Я»

Цель:

- более глубокое осознание личностного существования;
- соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Ход упражнения:

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" столько ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

Рефлексия.

Занятие 13. «Закрепляем навыки»

Упражнение 1 «Анабиоз»

Цель: совершенствование навыков эмоционального контакта.

Ход упражнения:

Комментарий ведущего. Наверное, каждому знакомо чувство отчуждения, незримой стеной встающее между двумя людьми: партнеры как бы деревенеют друг перед другом, перестают чувствовать и понимать друг друга. Вероятно, знакомо и противоположное чувство: между людьми возникает абсолютное взаимопонимание, и, словно по незримому каналу, переживания и намерения свободно перетекают от одного к другому. В предложенном упражнении в миниатюре решается задача перехода от отчуждения к контакту.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли “замороженного” и “реаниматора”. По сигналу “замороженный” застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо — с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача “реаниматора”, на которую отводится одна минута, — вызвать партнера из анабиотического состояния, оживить его. “Реаниматор” не имеет права ни прикасаться к “замороженному”, ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима. Признаками успешной работы “реаниматора” можно считать произвольные реплики “замороженного”, его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их “квалификации”.

Работая в роли “реаниматоров”, участники осваивают различные способы разрушения взаимной изоляции. Соответственно и главным героем упражнения становится не тот, на кого воздействуют, а тот, кто это воздействие осуществляет.

Упражнение 2. «Интервью»

Цель:

- развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков;
- формирование навыков интервьюирования с учетом снятия мотивационных искажений.

Ход упражнения:

Каждый участник должен в течение 3-5 мин. подготовить по одному вопросу для всех членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека: его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т.п.

Основное правило - отвечать как можно более полно и откровенно. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник.

Упражнение 3. «Доверяющее падение»

Цель:

- формирование навыков психомоторного взаимодействия;
- сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Ход упражнения:

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Рефлексия.

Занятие 14. «Закрепляем навыки»

Упражнение 1. «Метафора»

Цель:

- формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения;
- овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Ход упражнения:

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?

- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

На упражнение отводится 1 час.

Упражнение 2. «Поздравление с Днем рождения»

Цель: формирование коммуникативных умений и эмпатии.

Ход упражнения:

Один член группы выводится в коридор. Ему можно ничего не объяснять, лишь сказать, чтобы он не входил, пока его не позовут. Можно сказать, что этот член группы является сотрудником подразделения, а все остальные — его коллеги. Выяснилось, что у одного из сотрудников (он в коридоре) сегодня День рождения. Группа должна подготовить поздравление. Как только группа подготовится, именинника приглашают. Группа поздравляет своего коллегу в соответствии с запланированной процедурой и мероприятиями. Можно делать видеозаписи. Обсуждается поведение членов группы, роли, которые они выполняли в группе во время подготовки к поздравлению. Выясняется, был ли лидер. Какой он использовал стиль? Сам ли все придумывал или давал возможность членам группы проявить креативность и самим принимать решения? Как осуществлял руководство, как вовлекал пассивных членов группы? Хотелось ли участникам игры делать то, о чем он просил или предлагал?

Рефлексия.

Занятие 15. «Рефлексия»

Упражнение 1. «Позиция»

Цель: рефлексия взаимоотношений участников.

Ход упражнения: Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т. д.

Упражнение 2. «Поделись со мной»

Цель:

- эмпатийная диагностика личностных качеств;
- расширение репертуара способов взаимопонимания.

Ход упражнения:

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например,

твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится 20 минут. После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Занятие 16. «Кинотерапия»

Цель: способствование формированию эмоциональной основы для развития эмпатических способностей.

Ход упражнения:

Вводное слово: «Сейчас вашему вниманию будет представлен фильм. Ваша задача понять его основную мысль и подумать по поводу того, что хотел передать телезрителям его автор». Для просмотра предлагается фильм «Хатико».

Обсуждение:

1. Какое впечатление вы получили от фильма?
2. Кто из вас понял, в чём состоял смысл фильма?
3. Какие основные мысли вы уловили?
4. Как вы считаете, на какой эмоции был сделан акцент?
5. Как вы считаете, на чем основаны отношения собаки и хозяина?
6. Почему этот фильм мог стать популярным?
7. Что вам хочется сделать после просмотра этого фильма?
8. Какие эмоции оставил этот фильм у вас?
9. Как вы считаете, получилось ли у вас понять характер и чувства главного героя фильма?
10. Получилось ли у вас понять эмоции Хатико?

Тренер внимательно отслеживает состояние обучающегося и отпускает его с занятия только после полной проработки эмоционально состояния.

Занятие 17. «Заключительная рефлексия»

На последнем занятии происходит заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков. Какие упражнения из нашего курса ты помнишь? Какие из упражнений тебе понравились больше и чем именно? Как ты оцениваешь изменения собственной личности? Какие упражнения повлияли на изменение в лучшую сторону? Какие выводы появились у тебя в процессе реализации программы? Как это может повлиять на твою жизнь? Изменились ли у тебя отношения с окружающими? Смог ли ты лучше понять себя за время занятий? Что нового ты узнал о собственной личности? Каковы твои дальнейшие планы? Собираешься ли ты работать над собой и дальше? Что тебе в этом может помочь, а что помешать? Как ты оцениваешь свой уровень эмпатии по сравнению с первым занятием? Стал ли ты лучше понимать других людей?

Занятие проводится в режиме консультации и при необходимости психолог корректирует направление мысли обучающегося, помогает прийти к нужным выводам и дорабатывает западающие проблемные области.

Заключение

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в жизни человека, в этот период эмоциональное состояние ребёнка находится на высоком уровне, преобладает повышенная агрессия, часто встречается демонстративный тип характера, наблюдается высокая тревожность и наличие страхов, часто из-за того что ребёнку в этот период не удается наладить межличностные отношения с окружающими, чаще всего со сверстниками у них занижается самооценка и вот при всех этих отрицательных факторах эмпатические способности ребёнка угасают, ребенок не может сопереживать другим так как сам иногда не

может сопереживать себе или потому что он настолько агрессивен, тревожен что не может принять и понять горе другого. Для развития эмпатии используются главным образом занятия и специальные упражнения.

Таким образом, создана данная психокоррекционная программа, которая рассчитана на 17 групповых занятий. Её комплекс упражнений достигает поставленной цели и помогает реализовывать поставленные задачи, а именно снижения уровня тревожности, повышения уровня самооценки, налаживание межличностных связей и, наконец, формирования эмпатических способностей. До и после проведения коррекционной программы проводится психодиагностика уровня развития эмпатии у подростков, для определения необходимости её проведения и определения эффективности самой программы.