

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**

**РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕПРИВИРОВАННЫХ В СЕМЬЕ ПОДРОСТКОВ**

Дипломная работа  
студента очной формы обучения  
специальности 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061302  
Коваленко Максима Александровича

Научный руководитель:  
Доцент кафедры общей и  
клинической психологии,  
канд. психол. наук.  
Карнаухов В.А.

Рецензент:  
Возняк И.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения особенностей развития эмпатии у депривированных подростков .....	7
1.1. Подходы к изучению эмпатии в психологии .....	7
1.2 Психологические особенности депривированных подростков.....	15
1.3 Особенности эмпатии у депривированных в семье подростков .....	23
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование развития эмпатии у депривированных в семье подростков.....	31
2.1. Организация и методы исследования .....	31
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	36
2.3. Организация и проведение коррекционно-развивающей программы и оценка ее эффективности .....	44
Заключение .....	58
Список литературы .....	64
Приложения .....	71

## Введение

В подростковом возрасте ведущим типом деятельности является общение со сверстниками. В этот период человек учится строить межличностные отношения более осознано по сравнению с предыдущими этапами психического развития. Общение играет важную роль в построении совместной деятельности и в развитии личности. Одной из наиболее значимых способностей в процессе общения и взаимодействия людей является эмпатия. Эмпатия позволяет подростку переключать свое внимание от собственных мыслей и чувств к внутреннему миру собеседника. Таким образом, подросток учится выходить за рамки своей детской эгоцентричности, учится понимать чувства и мотивы окружающих людей, что способствует его зрелости и социализации.

Однако в условиях учреждения интернатного типа, по мнению исследователей (И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.А. Руженков, И.А. Фурманова и др.), коммуникативные способности подростков нарушаются: развиваются дезадаптивные формы общения, и снижается способность к эмпатии и эмоциональным контактам (И.Ю. Блясова и Р.А. Литвак). Семейная депривация вместе с особенностями эмоционально-волевой сферы подростков, находящихся в учреждении интернатного типа, снижают способность к сочувствию и сопереживанию, искажают понимание поведения и мотивов окружающих людей и нарушают процесс взаимодействия, что негативно сказывается на дальнейшем процессе развития личности и ее жизнедеятельности.

В отечественной психологии теме эмпатии посвящены работы таких ученых, как М.Г. Андреева, А.А. Бодалев, Т.П. Гаврилова, Л.А. Петровская, А.В. Петровский, А.А. Мехрабян, Е.А. Климов, И.М. Юсупов, В.А. Бойко, В.А. Лабунская, М.А. Понаморева, А.П. Василькова.

Проблемой депривации занимались такие исследователи, как И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, И.С. Бубнова, В.И. Рерке.

Теоретический анализ показывает недостаточную разработанность проблемы особенностей развития эмпатии у депривированных подростков.

Таким образом, **проблема** нашего исследования: каковы особенности развития эмпатии у депривированных подростков?

**Цель:** изучить особенности развития эмпатии у депривированных подростков.

**Объект:** особенности эмпатии в подростковом возрасте.

**Предмет:** особенности развития эмпатии у депривированных в семье подростков.

**Гипотеза исследования:**

депривированные в семье подростки, имеющие неудовлетворенную потребность в близости и принятии со стороны родителей, имеют сложности в выражении взаимности и сочувствия, что выражается в общем низком уровне эмпатии. Установки в отношении проявления эмпатии носят негативный характер и препятствуют ее развитию. Таким подросткам трудно поставить себя на место другого. Использование программы формирования эмпатических способностей способствует развитию у подростков понимания чувств и мотивов других людей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить разработанность проблемы категории эмпатии в отечественной и зарубежной литературе, определить психологические особенности и особенности развития эмпатии у подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации.
2. Исследовать особенности развития эмпатии у подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации.
3. Разработать и апробировать программу формирования эмпатических способностей у депривированных подростков и определить ее эффективность.

**Теоретико-методологическая база исследования:** теория переживания как деятельности (Ф.Е. Василюк), концепция эмпатических способностей (В.В. Бойко).

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы. В исследовании использовались следующие **методы:**

- организационный метод (сравнительный),
- эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент),
- методы обработки данных (количественный и качественный анализ) (описательная статистика; критерия t-Стьюдента для независимых выборок; критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера),
- методы интерпретации.

Нами использовались следующие **методики:**

1. Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко);
2. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупова);
3. Опросник для диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн);
4. Проективная методика "Неоконченные рассказы" (Т.П. Гаврилова);
5. Беседа;
6. Наблюдение.

Исследование проходило на базе Областного специализированного государственного учреждения социального обслуживания системы социальной защиты населения «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» г. Белгорода (ОСГБУСОССЗН), в нем приняли участие подростки в возрасте от 13 до 15 лет и в количестве 36 человек.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, 4 рисунков, 6 таблиц и приложений. Объем работы составляет 63 страницы машинописного текста.

# ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения особенностей развития эмпатии у депривированных подростков

## 1.1. Подходы к изучению эмпатии в психологии

Истоки изучения эмпатии можно обнаружить в религии и философии.

В буддийской традиции есть термин «сострадание», обозначающий альтруистическое намерение. По словам Далай-ламы XIV, нашего современника, «сострадание — это свойство ума», которое можно воспитать в себе с помощью привычки [21].

В христианстве сострадание и любовь к ближнему также является добродетелью. Преподобный Иоанн Дамаскин обозначает сострадание как один из четырех видов печали: «сострадание же – печаль из-за чужих бедствий» [19].

В древней Греции к тому, что называется «эмпатия» и «апатия» было несколько иное отношение, чем сейчас. Греческое слово «патос» (πάθος) означает «страдание», «страсть» или «боль». Отношение греков к эмпатии отражает Аристотель в «Поэтике», перечисляя виды страдания, таких как гнев и страх, он добавляет к ним сострадание: «Страсти – все то, под влиянием чего люди изменяют свои решения, с чем сопряжено чувство удовольствия и неудовольствия, как, например, гнев, сострадание, страх и все этим подобные и противоположные им чувства» [35, с.46].

Вместе с тем, как указывает Д. Рольф, древние греки стремились к атараксии и апатии, которые были формами самообладания и являлись добродетелью и которые не позволяли чувствам (страстям, страданиям) захватить их [48].

Немецкий философ А. Шопенгауэр говорил о том, что человеком движет злоба, эгоизм и сострадание. По его мнению, счастье – это фантом, а эгоизм только толкает человека к этой иллюзии и тем самым порождает

страдания. Сострадание, по Шопенгауэру, является моральной деятельностью, и задача человека заключается в том, чтобы перебороть эгоистическое, волю к жизни, в которой заключены все желания и стремления человека, поскольку это делает его несвободным. Выбор в сторону сострадания, которое предполагает аскетизм, включает в себе свободу – в этом и состоит этика философа А. Шопенгауэра [61].

Другой немецкий философ Ф. Ницше считал, что сострадание — это не добродетель, а, наоборот, это то, что делает человека слабым. Ницше полагал, что сострадание является источником распространения страдания по типу заражения и что христианская мораль принесла вред, давая надежду и помощь немощным, которых по законам природы не должно быть [38].

Так, основы для изучения эмпатии были заложены еще в древности и рассматривались в дальнейшем в философии. В западной психологии исследованиями проблемы эмпатии занимались Т. Липпс, В. Дильтей, К. Ясперс, Э. Титченер, К. Рождерс, Д. Гринсон, З. Фрейд, Ш. Ференци, К.Г. Юнг и другие.

Теодор Липпс использует понятие «вчувствования» для определенного рода восприятия человека человеком. Липпс утверждает, что этот механизм восприятия основан на прирожденной способности людей подражать другим [34].

Предлагая концепцию «вчувствование», Т. Липпс объяснял ее механизм как перенесение внутреннего содержания субъекта (образы, чувства, мысли) во внешний план – в объекты окружающего мира и других людей, в частности в их речь [27].

В. Дильтей выделяет уровни понимания: уровень мыслей, уровень поступков и уровень переживания. Уровень мыслей – самый отдаленный от переживания и включает в себя только содержание мыслей. Уровень поступков раскрывает личность человека частично, а уровень переживания – способ интуитивного полного постижения внутреннего мира другого человека [18].

У К. Ясперса эмпатия связана с опытом общения и культурой. Эмпатия - это не понимание смысла произнесенных слов, а понимание личности в целом. Ясперс так определяет эмпатию: «Это субъективный, непосредственный охват психических взаимосвязей изнутри» [70, с. 373].

Введение термина «эмпатия» начинается с Э. Титченера, который в 1909 г. предлагает использовать слово «эмпатия» как перевод слова «*einfehlung*» («вчувствование») по аналогии с термином «симпатия». Для него эмпатия – это вчувствование себя в ситуациях и предметах – т.е. работа познания, его операциональная сторона [55].

З. Фрейд в своих работах («Остроумие и его отношение к бессознательному», «О введении в лечение» и «Психология масс и анализ Я») использовал термин «вчувствование» [34].

Т.Д. Карягина указывает, что эмпатия как инструмент познания необходима в психотерапевтической практике. В психоанализе есть схожий процесс, называемый «свободно плавающее внимание», когда психоаналитик обращает внимание на реакции своего бессознательного на высказывания пациента [28].

Психоаналитик Ш. Ференци описывал эмпатию как черту психотерапевта - понимать, что и когда нужно сказать пациенту, а что пациент пока не готов слышать и что стоит умолчать. Ференци назвал это правилом эмпатии [71].

К. Роджерс в клиентцентрированной терапии на первое место ставит эмпатию как условие личностного роста клиента и важный процесс терапии. Роджерс имел особое отношение к данному понятию [28].

Он определял эмпатию как специфическое понимание другого человека, имеющее различные стороны: это процесс чувствительности другого человека, это также проживание чувств клиента без слияния с ним, это коммуникативный процесс, позволяющий осознавать значения другого человека и это также определенная установка на отношение с клиентом [47].

К. Роджерс выделяет следующие характеристики эмпатии: безоценочность, осторожность в обсуждении, пробный характер реплик терапевта, нацеленность на непосредственные переживания клиента [47].

Как отмечает Т.Д. Карягина, для Роджерса феноменологическая трактовка эмпатии заключается в следующем: в «видении опыта клиента в его собственной системе отсчета» [28, с. 94].

В отечественной психологии проблемой эмпатии занимались М.Г. Андреева, А.А. Бодалев, Т.П. Гаврилова, Л.А. Петровская, А.В. Петровский, А.А. Мехрабян, Е.А. Климов, И.М. Юсупов, В.А. Бойко, В.А. Лабунская, М.А. Понаморев, А.П. Василькова.

Отечественные ученые широко осветили тему эмпатии. Ими были даны определения эмпатии, описаны ее формы проявления, структура, функция.

И.М. Юсупов обозначает способность к эмпатии у субъекта как готовность к эмоциональному отклику в ответ на чувства других, как его тенденцию воспринимать и понимать явления, имеющие общественное начало, а также указывает на связь эмпатии с альтруизмом и способностью более точно предвосхищать реакции людей в окружающей действительности, выражать к ним сочувствие и сопереживание [67].

По С.Л. Рубинштейну, эмпатия – элемент симпатии к человеку и отношение к другим, которое опосредовано чувствами [49].

Конгруэнтная эмпатия, по Ю.Б. Гиппенрейтер, является целостной структурой, которая проявляется в последовательном выражении понимания собеседника и пластичном переключении на собственные актуальные переживания и их выражении, в числе которых могут быть и негативные, но без оценочных суждений другого [17].

Т.П. Гаврилова говорит о двух видах эмпатии - в форме сопереживания и в форме сочувствия. Сопереживание - переживание аналогичных эмоций, что и у другого человека. Сочувствие - переживание в отношении эмоций другого человека, но отличающихся от эмоций того, кто испытывает эмпатию. Вместе с тем Т.П. Гаврилова указывает на то, что сопереживание

имеет эгоистическую основу и как эмпатическая способность характерна для младшего школьного возраста, а сочувствие имеет альтруистическую основу и характерна для подросткового [15].

П.М. Якобсон рассматривает две формы эмпатической способности – на основе воображения и представления и на основе реальных жизненных обстоятельств [68].

Е.А. Климов подчеркивает, что эмпатия выражает себя не только через эмоциональность, но также имеет когнитивный компонент, который опирается на мыслительные процессы и выполняет функцию психического отражения [29].

Отдельно следует отметить то, что эмпатия проявляет себя не только в форме эмоционального отклика по отношению к чувствам другого человека, но также выражается через поступки и действия.

М.А. Понамарева выделяет конативную сторону эмпатии, что выражается в содействии и помощи. Также М.А. Понамарева делит эмпатию на кратковременную и долговременную. Кратковременная возникает при поверхностных контактах и в коротком общении. Долговременная эмпатия основывается на продолжительном общении и сохраняется длительное время [41].

Л.П. Стрелкова указывает на конативную составляющую эмпатии, которая выражается во внутреннем, а затем и во внешнем содействии [54].

Л.П. Выговская разделяет точку зрения, доказывающую конативную роль эмпатии, и утверждает, что эмпатический процесс состоит из звеньев (когнитивного, эмоционального, конативного), которые функционируют независимо, но обуславливают друг друга [14].

Эмпатия имеет свою структуру и компоненты, каждый из которых играет существенную роль в характере ее проявления.

А.А. Бодалев рассматривает эмпатию как структуру, в которой когнитивные и эмоциональные стороны связаны между собой определенным образом [4].

В.В. Бойко выделяет дополнительный канал эмпатии помимо эмоционального и рационального – интуитивный, который основан на предвосхищении поступков и чувств другого в то время, когда нет информации или опыта общения с ним. Рациональный канал эмпатии выражается во включении внимания к собеседнику и анализе информации. Эмоциональный, по В.В. Бойко, это канал, способствующий подстраиванию под эмоциональный тон другого [6].

В.В. Бойко выделяет также установки, связанные с эмпатией, проникающую способность и идентификацию. Установки к эмпатии выражают отношение человека к сопереживанию, его тенденции идти на контакт или избегать его. Проникающая способность выражает такое умение к общению, которое располагает собеседников к разговору, дает им открытость в коммуникации. Идентификация позволяет ставить себя на место собеседника, и ключевой способностью здесь является подражание [5].

Роль эмпатии заключается в отражении чувств другого человека. Это является необходимым условием для развития личности, успешной коммуникации и понимания окружающих.

Ф.Е. Василюк сравнивает эмпатию с «сопереживающим зеркалом» [11, с. 31].

Т.Д. Карягина отмечает, что эмпатия как форма познания человека человеком безоценочна и выполняет функцию отражения чувств другого собственным опытом [27].

Д.Б. Эльконин указывал на значимость эмпатии в децентрации ребенка, уходе от эгоцентрического характера познания [64].

С.Б. Борисенко говорит о том, что эмпатия развивается у ребенка после трех лет и основывается на эмоциональном опыте [7].

Отдельно необходимо отметить вклад Ф.Е. Василюка в исследовании эмпатии.

Ф.Е. Василюк особое внимание уделял эмпатии и ее роли в психотерапевтической практике. Ученый в рамках своего направления –

понимающей психотерапии – выводит единицу «переживание-эмпатия» и дает подробный анализ структуры эмпатической реплики, где центральным звеном является переживание [10].

Он указывает на важность выделения внутри данного переживания семиотических аспектов: индикативного, номинативного, сигнификативного и экспрессивного [11].

По Ф.Е. Василюку, эмпатическая индикация – это мягкое управление вниманием пациента, приглашение к переключению фокуса сознания со внешнего на внутреннее, на актуальное переживание. Вместе с тем Ф.Е. Василюк предупреждает о том, чтобы не спутывать это переключение, ведущее к открытости внутреннего опыта, с эгоцентризмом и самокопанием. Эмпатия, по Ф.Е. Василюку, указывает на «эмоциональный центр, стержень всего переживания», что позволяет «лучше структурировать свое сознание» [10, с. 8].

Номинативный аспект эмпатии выражается в означивании переживания, что приводит к осознанию «Я» и переживания, возможности отношения к переживанию и отделению личности от самого переживания, что приводит к изменению качества терапевтических отношений и терапии в целом. Сигнификативный аспект эмпатии, по мысли Ф.Е. Василюка, позволяет сделать мышление более здравым в критической ситуации. Роль переживания заключается в обретении смысла, поэтому сигнификация позволяет пациенту творчески подойти к определению своих мотивов и ценностей, а также, справившись с критической ситуацией, развивать эмпатию как ВПФ. Экспрессивный аспект у клиента проявляется в конгруэнтности между переживанием и выражением этого переживания, а также в интенсивности эмоций. Этот же аспект у терапевта выражается в отражении содержания переживания клиента, в позиции терапевта и в форме выражения эмпатии (там же).

Доверие в целом, отмечает Ф.Е. Василюк, предполагает способность открыто воспринимать переживания другого человека такими, какие они

есть, без интерпретации и стереотипов, с уважением и принятием. Также он указывает, что не отношение, выражающее себя в доверии и принятии, предшествует эмпатии, а способность к эмпатии и ее реализация способствует дальнейшему установлению подобного отношения. Эмпатическая позиция, по Ф.Е. Василюку, требует определенной зрелости личности и беспристрастности. Беспристрастность выражается в том, что человек, по отношению к которому испытывается эмпатия, зачастую находится в шаблонном, привычном мышлении и сопровождаемыми им негативными эмоциональными состояниями, которые вместе искажают действительность и не позволяют воспринимать ситуацию верно. Эмпатия же позволяет видеть ситуацию свободно и творчески [9].

Ф.Е. Василюк говорит о том, что эмпатию как способность можно развивать. Через правильную организацию обучения происходит интериоризация эмпатических средств, которые становятся навыком обучающегося [9].

Правила построения эмпатической фразы, по мысли Т.Д. Карягиной, могут послужить ориентировочной основой деятельности, которая организует внимание и восприятие [28].

Таким образом, эмпатия – это понимание эмоций, чувств и переживаний другого человека, которое является коммуникативной способностью. Вместе с тем эмпатия имеет различные компоненты – эмоциональные и когнитивные, а также свой процесс развития. В западной психологии понятие «эмпатия» основывается на открытом Т. Липпсом процессе «вчувствования», а затем приобретает гуманистический характер. К. Роджерс уделяет эмпатии особое место в клиентцентрированной терапии и говорит о том, что она является как необходимым условием психотерапии, так и условием личностного саморазвития. В отечественной психологии проблемой эмпатии занимались многие ученые. В.В. Бойко выделил каналы эмпатических способностей и предложил методику диагностики. Он определил следующие стороны эмпатии: рациональный, эмоциональный и

интуитивный каналы, процесс идентификации, проникающую способность и установки, которые способствуют или препятствуют эмпатии. Е.Ф. Василюк в рамках помогающей психотерапии обозначает эмпатию как единицу и дает подробный разбор ее структуры как переживания. Эмпатия включает индикативный аспект, номинативный, сигнификативный, экспрессивный аспект. Е.Ф. Василюк отдельно отмечает, что эмпатию можно развивать на основе ориентировочной основы деятельности, через правила-средства, которыми могут послужить эмпатические фразы.

## **1.2 Психологические особенности депривированных подростков**

Термин депривация был предложен американским психоаналитиком Джоном Боулби. Он отмечал, что главными чертами развития ребенка является наличие или отсутствие матери, или эмоциональное отношение к ребенку.

Условия семейной депривации имеют негативные последствия для становления личности подростков. Отсутствие доверительного общения со значимыми взрослыми и ровесниками, повышенная тревожность и агрессивность, отсутствие понимания будущих перспектив и т.д. являются следствиями воспитания подростков в учреждениях интернатного типа.

Важность опыта социального взаимодействия и общения подчеркивали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин.

Проблемой депривацией занимались такие исследователи как И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, И.С. Бубнова, В.И. Рерке.

И.Ю. Блясова рассматривает депривацию в качестве невозможности удовлетворения собственных потребностей из-за ограниченных условий среды, в которых воспитываются дети и подростки. Их личностное развитие

начинает отставать, они негативно оценивают окружающую действительность и пессимистично настроены на будущее [3].

Проблему депривации также подробно изучили Й. Лангмейер и З. Матейчек. Депривацией они называют отсутствие возможности у детей и подростков контактировать с окружающей действительностью, в которой заложены стимулы к общественной и предметной деятельности, удовлетворяющей потребности. По интенсивности депривацию авторы делят на крайнюю (полное отсутствие контакта с людьми - «дети-маугли») и частичную (долгое отсутствие социальных контактов). Также отмечается, что депривация может затрагивать условия проживания (например, нерегулярное питание и сон) и условия социального взаимодействия (сокращение контактов). Вместе с тем депривация может усиливаться негативными чувствами и впечатлениями, связанными с потерей родителей, сепарацией, содержанием в клиниках [33].

Особо трудным случаем считается материнская депривация – длительное отсутствие матери или женщины, ее замещающей, которое приводит к тому, что базовое доверие к миру у ребенка формируется слабо, что впоследствии негативно сказывается на сфере общения и жизнедеятельности в целом. Такие дети чаще подвержены неврозам. Однако также важна и отцовская фигура в воспитании. Дети, лишенные отца, также теряют и эталон мужского поведения, что наиболее негативно сказывается на юношеском взрослении – такие мальчики растут недисциплинированными, с низко развитыми навыками саморегуляции, коммуникации и конкуренции с ровесниками. У девочек отец является примером поведения мужчины и в будущем влияет на характер выбора супруга, поэтому для девочек наличие отцовской фигуры также значимо. Ю.А. Володина отмечает, что отсутствие родителей оказывает негативное влияние на детей, вызывая сильный стресс, неустойчивость к кризисным ситуациям и социально-психологическую дезадаптацию. Для таких детей характерны занятия асоциальной деятельностью [12].

Ю.А. Володина также отмечает, что дети, слишком долго пребывающие в тяжелых семейных обстоятельствах, становятся более нерешительными, чувствуют неуверенность в себе, испытывают тревогу перед будущим, находятся в состоянии беспомощности, считая, что никак не могут повлиять на ситуацию. Все это формирует в детях и подростках поведение, которое отличается своей ригидностью и стереотипностью, оно носит деструктивный характер. Такое поведение, по мнению Ю.А. Володиной, являет собой искаженный способ взаимодействия с социумом, истоки которого находятся в отношениях внутри неблагополучной родительской семьи [12].

Н.И. Кондратьева в качестве факторов, ведущих к изыманию детей из семей с последующей депривацией, выделяет злоупотребление алкоголем родителями, потерю одного из родителей и жесткое обращение в семье [31].

Семейная депривация несет негативные последствия для развития личности подростка. Это выражается в нарушении эмоциональной сферы, когнитивных искажениях, проблемах с мотивацией и я-концепцией. Наиболее существенными и заметными являются трудности в общении.

И.В. Дубровина первой из отечественных исследователей подняла вопрос о семейной депривации. Она отмечает, что негативные последствия отдаленности от родителей проявляются на каждом этапе возрастного развития, в том числе и на подростковом, и на каждом из этапов эти последствия не одинаковы [20].

А.М. Прихожан указывает на то, что вследствие депривации личность подростков претерпевает изменения – они не чувствуют ответственности за свою жизнь, имеют эмоциональные проблемы и повышенную тревожность, особенно по отношению к своему будущему [43].

А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых указывают, что у воспитанников учреждений интернатного типа наблюдается недоразвитие процесса опосредования, которое по механизму компенсации замещается защитными образованиями. Там, где должно было иметь место развитие творческого

мышления, развивается классификационное, вместо формирования произвольности поведения формируется ориентация на внешний контроль, а вместо развития навыка самостоятельного решения поставленных задач и проблемных ситуаций развивается тенденция к аффективному реагированию, перекладыванию ответственности на других [43].

Как указывает И.Ю. Блясова, итоги депривации носят непоправимый характер, поэтому следует уже на ее ранних этапах вести коррекционную работу. Последствия депривации у подростков, по И.Ю. Блясовой, выражаются в неконгруэнтном, неадекватном проявлении своих чувств, в нарушении коммуникативной сферы – отмечаются трудности в межличностном взаимодействии, в искажении восприятия и мышления. Поведение таких подростков отличается отклонением от социальных стандартов и норм. Им также трудно управлять и оценивать собственное поведение, предвосхищать его последствия [3].

М.А. Забанова говорит о том, что дети и подростки, которые длительное время находятся под влиянием депривации часто хронически не удовлетворяют свою потребность в любви, ласке и заботе. Эмоциональная сфера таких детей отстаёт в развитии, снижена адаптация к социуму, а нормальное развитие и приспособление из выборки таких детей имеет лишь малое число [22].

По наблюдениям И.А. Комаровой, у подростков наблюдается тенденция не брать на себя ответственность, им трудно признавать вину, они склоны решать конфликты деструктивно. Депривация приводит к повышенной агрессивности, которая усложняет контакт с окружающими, а также к отчужденности и отклоняющимся формам поведения. Депривация может служить фактором, толкающим подростков на криминальный образ жизни [30].

И.В. Дубровина утверждает, что в условиях учреждения интернатного типа подросткам сложно выстраивать доверительное общение, так как они нуждаются во внимании и заботе взрослых, а также испытывают потребность

в эмоциональных контактах. Вместе с тем они находятся в ситуации жесткой неудовлетворенности этой потребности, поскольку контакты со взрослыми в подобных учреждениях поверхностны, воспитатели часто сменяются, а общение носит формальный характер [20].

Как отмечает И.В. Дубровина, для подростков также важно общение с ровесниками. Однако у подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, особенности общения характеризуются поверхностным отношением к собеседнику и отсутствием стойких привязанностей [20].

По И.А. Фурмановой, у детей и подростков, которые испытывают семейную депривацию, имеются нарушения в сфере общения, что выражается в слабом формировании навыков эффективного межличностного общения и в поверхностных отношениях со сверстниками. В общении подростки проявляют нервозность, пассивную агрессию, а также стараются привлекать к себе внимание [58].

В.А. Руженков указывает на то, что дети, которые воспитываются в учреждениях интернатного типа имеют проблемы в коммуникации двойственного характера – асоциальное окружение формирует в них неадаптивные способы общения, однако после потери связи с родителями и определения в интернат дети лишаются эталона близкого взрослого, примера для подражания, и всё это усложняет процесс социализации личности. В дальнейшем происходит искажение формирования ведущей деятельности в подростковом возрасте, а именно интимно-личностного общения, что в свою очередь выступает как predisposition социально-психологической дезадаптации [51].

А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых выделяют следующие характеристики в «Я-концепции» подростка-сироты:

- нет ориентации на будущее, конкретных целей и мотивов;
- неустойчивая самооценка, которая зависит от мнения родителей и учителей, и воспитателей;

- сниженное движение к самоактуализации, зависимость от мнения окружающих;

- оставление приоритета за внешним контролем.

Как утверждает В.С. Мухина, самосознание ребенка с раннего возраста развивается в плане постижения своего «Я» в прошлом, настоящем и будущем. Способность к соотнесению себя настоящего с собой в прошлом и будущем - важнейшее позитивное образование самосознания развивающейся личности. В условиях учреждения интернатного типа личность развивается без осознанного отношения к своему будущему. Подростки также часто испытывают тревогу по поводу будущего [39].

Депривация также оказывает негативное влияние на ценностные ориентации подростков, вызывает трудности в понимании собственных перспектив, связанных с будущим.

Ценности, которые имеют отношение к будущей профессии, а также качества, которые помогают достигать целей, по мнению О.В. Закревской, являются важными для развития в подростковом возрасте. Выбор профессии и построение связанных с ней собственных перспектив являются необходимым новообразованием у подростков старшей группы [23].

М.А. Забанова также указывает на важность выбора профессии среди подростков, которые лишились родителей, так как у них социализация отличается от социализации их ровесников из благополучных семей; у первых отмечается дефицит эмоционального опыта и сложности в общении [22].

Исследования В.И. Рерке показывают, что у детей и подростков, воспитывающихся в условиях учреждения интернатного типа, отсутствуют мотивы и представления, которые относятся к прошлому, и наблюдается проекция травмирующих факторов в будущее. Также наблюдается преобладание целей, ориентированных на краткосрочную перспективу в ущерб долгосрочной, отсутствие навыка связывать события прошлого и

перспективы будущего, выражена неспособность определить свое место в социуме [46].

Е.Г. Уманская указывает, что доминирующими ценностями у подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации, являются материальное обеспечение и счастье в семье. Ценностные ориентации, связанные с перспективной работой и с привязанностью и близостью, для них менее значимы. Наибольшую важность для подростков имеют те ценности, которые менее всего представлены в их текущей ситуации [56].

Основная причина семейной депривации заключается в неудовлетворительных взаимоотношениях между подростками и родителями, в которых не реализуются потребности в заботе, принятии, внимании и любви. Также влияние оказывают социальные и экономические условия, в которых проживает семья.

И.В. Дубровина выделяет следующие причины, по которым формирование личности воспитанников идет неблагоприятно: неверно организованное общение между взрослыми и детьми, частая сменяемость воспитателей и детей, бедность окружающей среды и конкретно-чувственного опыта, неподготовленность воспитателей или их равнодушие к детям, не компенсирующие личностных особенностей программы воспитания, не соответствующие дефекту ребенка поощрения [20].

И.Ю. Блясова выделяет внешние и внутренние причины развития депривации. К внешним относятся низкое качество жизни семьи, трудности в отношениях с родителями, недостаток в среде, в которой воспитывается подросток, необходимые предпосылки для развития. К внутренним относятся субъективно переживаемое – неумение найти выход из ситуации, пассивность в поведении. Вместе эти причины формируют у подростков повышенную тревожность, гневливость, обидчивость и зависть. Это выражается в стремлении показать свою значимость и проявить силу в отношении более незащищенных ровесников [3].

Й. Лангмейер и З. Матейчек выделяют условия для возникновения депривации: во-первых, это недостаток социально-эмоциональных стимулов в семье, а именно низкая культура семьи, недостаток финансовых средств, отсутствие одного из родителей. Во-вторых, это отношение к ребенку внутри семьи, имеющее негативные последствия: эмоциональная холодность, гипоопека и т.д. [33].

Однако, по мнению тех же авторов, идея о негативном влиянии воспитания детей в учреждениях интернатного типа сильно переоценена, поскольку зачастую воспитание тех же детей в их родных семьях может носить более серьезные последствия. Основными факторами может быть общее неблагополучие семьи, угроза для жизни детей и т.д. [33].

По мнению З. Матейчек и Й. Лангмейер, сложившаяся ситуация в семье также является депривацией, которая потом переходит в депривацию в условиях интерната. Дети могут труднее переживать проблемы внутри семьи, по сравнению с теми, кто связан с помещением их в соответствующие учреждения. Это обусловлено тем, что отношение родителей к детям может носить более деструктивный характер в отличие от отношения и позиции, которые занимают к тем же детям воспитатели учреждений [33].

Таким образом, различные исследования показывают, что дети и подростки, испытывающие на себе влияние депривации, развиваются медленнее по сравнению со своими ровесниками из более благополучных семей. Социализация таких детей и подростков происходит труднее, в силу условий воспитания они обретают личностные черты и мотивы, которые препятствуют успешной коммуникации, установлению доверительных контактов и формированию близких отношений. Дети и подростки, которые находятся в учреждениях интернатного типа, более агрессивны, замкнуты и тревожны. Им сложно определить свои перспективы, их мотивация связана с краткосрочными целями.

### 1.3 Особенности эмпатии у депривированных в семье подростков

Подростковый возраст связан с появлением новых для человека нравственных, социальных чувств, с появлением представлений о добре, сопереживании, способностью идти на уступки ради других. Именно этот возраст, по мнению В.И. Майстренко, чувствителен для формирования эмпатических способностей, которые помогают подростку налаживать общение и преодолевать личные проблемы. [36].

Л.Н. Бережнова указывает, что развитие эмпатии у депривированных в семье подростков и у их обычных сверстников отличается. Депривация служит причиной негативных последствий для эмоционально-волевой сферы подростков и их личности в целом. Это выражается в искажении представлений подростка о своем становлении в обществе, потере доверия по отношению к окружающим [2].

Ряд авторов [24, 45, 53] развивают мысль о том, что сложности, которые испытывают дети и подростки, связаны с дисгармоничным общением (при различных видах депривации) и приводят к разным психологическим и психосоматическим расстройствам, нарушению социализации.

Н.Ф. Федорова также указывает, что семейная депривация негативно сказывается на эмоциональной сфере личности подростков. Прежде всего, это проявляется в дезорганизующих чувствах, в негативизме и фрустрированности, способствует формированию делинквентного поведения. [57].

Явным критерием семейной депривации, по мысли Н.Ф. Федоровой, является сниженная способность к эмпатии. Это вызвано тем, что потребности подростка долгое время не удовлетворяются в детско-родительских отношениях, и в свою очередь это приводит к тому, что у подростков развиваются повышенная тревожность и агрессивность, которые играют существенную роль в искажении восприятия мотивов и поступков

других людей, затрудняют взаимодействие с социумом и снижают доверие депривированных подростков к миру [57].

На отрицательные последствия семейной депривации также указывает М.А. Чупрова, утверждающая, что именно семейная депривация вносит негативные установки и отношения в общение со взрослыми, в представления о взаимодействиях между детьми и родителями, снижает способность понимать чувства как свои собственные, так и других людей [59].

По мнению исследователей, депривированные в семье подростки имеют различные характеристики, которые препятствуют развитию эмпатии. Влияние данных личностных особенностей на способность к сопереживанию связывают как с неблагоприятной социальной ситуацией, в которой подростки лишены контакта с родителями, так и с возрастными особенностями развития подростков.

И.М. Юсуповым установлено, что развитию эмпатии мешают такие характеристики подростков, воспитывающихся в учреждении интернатного типа, как эгоцентризм и различные виды переживаний, связанные с фрустрацией – тревожность, агрессивность, депрессия, невротизация. В то же время существуют убеждения, которые мешают развитию эмпатийных навыков, а именно: установка на избегание контактов, представление о том, что проявлять любопытство к людям является неуместным и т.д. [25].

М. Галюкова выделяет следующие характеристики подростков, которые испытывают семейную депривацию и которые препятствуют формированию эмпатических способностей:

- отсутствие способности к глубоким эмоциональным переживаниям, эмпатии;
- равнодушие к чувствам других, неспособность устанавливать эмоциональные отношения;
- отсутствие чувства вины за социальные последствия своих поступков;

- стремление к получению элементарных удовольствий (без труда и определенных волевых усилий);
- повышенная подверженность групповому воздействию или влиянию взрослых правонарушителей;
- отсутствие интереса к познавательной деятельности, обусловленной педагогической и семейной запущенностью;
- неустойчивое настроение, склонность к конфликтам, раздражительности; склонность к индивидуальной и групповой жестокости;
- пренебрежительное или индифферентное отношение к общечеловеческим ценностям;
- социально-правовой нигилизм, усвоение навыков асоциального поведения;
- выраженное чувство правомерности своего асоциального поведения, стремление к обвинению окружающих в его последствиях или к его оправданию [16].

И.В. Ярославцева также выделяет интроверсию как главную тенденцию личности подростков - проявление скрытности, малой общительности, замкнутость, застенчивость, неуверенность в себе, склонность многое усложнять, несамостоятельность, нерешительность, непостоянство в отношениях и интересах. Такие подростки склонны общаться с одним или двумя друзьями, чем с большой компанией, а также чувствительны к критике и к оценкам в свой адрес со стороны окружающих, что также имеет и отношение к эмпатии [69].

Низкий уровень развития эмпатии у депривированных в семье подростков отражается на их способности строить доверительные отношения с ровесниками. Таким подросткам трудно устанавливать контакты, поддерживать длительные отношения, их общение носит поверхностный характер.

Как отмечает И.В. Ярославцева, многие юноши и девушки подросткового возраста, которые испытывают на себе семейную

депривацию, имеют высокую склонность к общению ввиду неудовлетворенной потребности в коммуникации. Однако особенность данных подростков заключается в том, что они имеют низкую тенденцию к групповой деятельности, где необходимо организованно принимать решения и распределять обязанности. Это связано с тем, что эмпатия у подростков, воспитывающихся в учреждении интернатного типа, ниже среднего показателя, и вместе с тем их самооценка завышена. Всё вместе это вызывает сложности адекватно оценивать себя и затрудняет общение со сверстниками [69].

О наличии трудностей у депривированных подростков в установлении контактов внутри большой компании сверстников также говорит Н.И. Волчкова. Для таких подростков остаются непонятными проявленные чувства других людей и мотивы их поведения. Депривированные подростки ставят приоритет на занятие предметной деятельностью, чем на деятельность, связанную с общением с другими людьми. Также Н.И. Волчкова отмечает, что для данных подростков характерен прагматичный подход к взаимодействию с окружающими людьми, они ценят деловые качества ровесников и придерживаются точных формулировок в общении, в то время как чуткость и отзывчивость как качества личности они ценят меньше [13].

В исследовании Н.Ф. Федоровой было выявлено, что низкий уровень эмпатии приводит к частому проявлению физической агрессии по отношению к ровесникам, что связано с неумением проявлять сочувствие и понимать намерения других [57].

Исследуя развитие эмпатии у подростков, которые воспитывались в детском доме и в семье, С.А. Николаева выделила следующую особенность: «проникающая способность» эмпатии (по В.В. Бойко) у подростков, которые испытывают семейную депривацию, по показателю ниже, чем у их ровесников, которые воспитываются в семье. С.А. Николаевой отмечается, что это связано с условиями воспитания – сироты больше подвержены

развитию нарушений в эмоциональной сфере, снижению общительности и самооценки. Таким подросткам трудно понять и переживать чувства другого, что мешает их социализации [40].

В результате исследования С.А. Николаевой было также выявлено, что у девочек-подростков, воспитывающихся в условиях детского дома, уровень развития эмпатии ниже, чем у их сверстниц, которые воспитываются в семье. Вместе с тем в приведенном исследовании указывается, что у мальчиков-подростков из детского дома уровень эмпатии оказался выше, чем у их ровесников из благополучных семей. Данное явление С.А. Николаева объясняет тем, что в учреждениях интернатного типа преобладает женская модель воспитания и отсутствует модель мужского поведения. Влияние женщин-воспитательниц на мальчиков - подростков проявляется в эмоциональной сфере последних - они более чувствительны к эмоциям окружающих [40].

И.М. Юсупов занимался исследованием подростков, переехавших из сельской местности в городские школы-интернаты, и выявил, что развитие уровня эмпатии положительно коррелирует с социализацией подростков именно в городских условиях, в то время как связь между социализацией в сельских условиях и развитием эмпатийности не выявлена [25].

Эмпатия также является копинг-ресурсом, который служит для снижения влияния стрессовых факторов. Депривированные в семье подростки имеют сложности в использовании данного ресурса для совладания.

В ситуации, когда подростки лишены общения со своей семьей и не могут удовлетворить потребность, влияние стрессового фактора на личность увеличивается. Чтобы справиться с нарастающим психическим напряжением, необходимо использовать копинг-ресурсы и копинг-стратегии. Одним из копинг-ресурсов служит эмпатия как навык способности к сочувствию и умение смотреть на проблему глазами другого человека. Как указывает М.О.

Рубцова, этот навык является ключевым ресурсом совладания в критической ситуации и развития взаимоотношений с социальной средой [50].

По данным, М.О. Рубцовой, для подростков даже со средним уровнем развития эмпатии характерно признание своей ответственности за свою жизнь и трудности, которые происходят с ними, а также им свойственно искать решение актуальных для них проблем. Им также свойство планировать свои действия и прилагать усилия для разрешения критической ситуации. Они оценивают положительно свои возможности в преодолении трудностей [50].

О.Б. Симатова также подчеркивает важность высокого уровня эмпатии как копинг-ресурса и необходимость его развития у подростков, имеющих трудности, связанные с семьей или с внутриличностными конфликтами, а также подчеркивает необходимость развития эмпатия в качестве психологической профилактики [52].

С.А. Лигер установила связь между показателем уровня эмпатии и показателем копинг-стратегии поиска социальной поддержки: высокая эмпатия способствует успешному совладению со стрессом через общение и взаимодействие с другими людьми. Низкий уровень эмпатии вызывает трудности в коммуникации, а также склонность к эгоцентризму и пассивности, приводит к отказу от поиска поддержки в социуме и тенденции избегания общения с кем-либо. Также низкая эмпатия является одной из причин замедления развития личности, прекращения контактов с социумом и аутоагрессивного поведения [32].

По Т.Д. Марцинковской, у депривированных в семье подростков выражено недоразвитие «интимно-личностной» сферы, причиной чего служит отсутствие эмпатии. Иными словами, такие подростки не могут полноценно разделить переживания другого человека. По Т.Д. Марцинковской, депривация способствует тенденции к отчуждению, которое также влечет за собой невозможность проявлять заботу и тепло к окружающим [37].

У подростков, испытывающих семейную депривацию, Т.И. Шульгой было выявлено, что стремление к аффилиации гораздо ниже, чем у их ровесников из благополучных семей. Также у первых присутствует боязнь отвержения, и чем дольше подросток пребывает в условиях интерната, тем сильнее выражается эта тенденция, что в дальнейшем влияет на взаимоотношения с социумом и способность к эмпатии. Это указывает на необходимость коррекционной работы с подростками, которые попадают из семьи в подобные учреждения [62].

Эмпатия, как указывает Н.Л. Бенеш, это свойство личности, которое поддается осознанному, последовательному развитию, так как оно имеет общественную природу. Развитие эмпатии сопряжено с моральными качествами личности, характеристикой ее роста [1].

Формирование эмпатических способностей находится в зависимости от усвоенных знаний и навыков, которые имеют свою основу в культурно-историческом развитии общества и в способах удовлетворения своих потребностей. Как отмечает О.В. Порваткина, на сегодняшний день учебные учреждения в своих образовательных программах не ставят такой общественной задачи, как развитие эмпатии, что приводит к случайному ее формированию и уровню развития [42].

Также О.В. Порваткина отмечает, что эмпатия состоит из таких действий, как сопереживание, сочувствие, содействие, где каждое из них состоит из ориентировочной и исполнительной части. Эмпатия как деятельность берет свое начало в потребности в общении, и ее целью служит поддержка собеседника в неблагоприятной жизненной ситуации [42].

Таким образом, по мнению ряда исследователей, эмпатия у депривированных в семье подростков качественно отличается от эмпатии у подростков, воспитывающихся в семьях - она имеет сниженный уровень развития по причине дефицита общения со значимыми взрослыми.

Обобщая теоретическую часть, можно выделить следующие тезисы. Феномен эмпатии исследуется с древнейших времен, в психологии эмпатия

является ключевым образованием психики, необходимым для успешного взаимодействия в обществе. Эмпатия как форма переживания подробно исследовалась Ф.Е. Василюком, который выделил ее структуру и предложил идею схемы ее развития на основе ориентировочной основы деятельности - составил структуру эмпатических фраз. Развитие эмпатии начинается с внутрисемейного взаимодействия, связана с появлением нравственных чувств в пубертатном возрасте и способствует социализации подростков, поэтому становится актуальным вопрос об особенностях развития подростков, испытывающих депривацию в семье. Главными чертами депривированных подростков являются фрустрированность, повышенная агрессия и тревожность, негативное отношение к коллективным формам деятельности, низкие коммуникативные навыки. Сниженный уровень эмпатии является здесь одним из важнейших факторов нарушения социализации. Низкие эмпатические навыки, по мнению различных исследователей, служат причиной неспособности депривированных подростков устанавливать прочные, доверительные связи и отношения с ровесниками и со взрослыми, что усложняет процесс их становления в обществе. Поскольку эмпатия общественна по своему происхождению и служит характеристикой роста личности и ее зрелости, то ее можно и необходимо развивать у подростков, попавших в неблагоприятную семейную ситуацию.

## **ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование развития эмпатии у депривированных в семье подростков**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе Областного специализированного государственного учреждения социального обслуживания системы социальной защиты населения «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» г. Белгорода (ОСГБУСОССЗН). В исследовании приняли участие 36 человек в возрасте от 13 до 15 лет. В экспериментальную группу исследования вошли 18 человек, в контрольную группу - 18 человек.

Социально-реабилитационный центр принимает несовершеннолетних, которые находятся в трудной семейной ситуации и нуждаются в социальной реабилитации. Дети и подростки, которые остались без попечения родителей или лиц, их заменяющих, проживают в неблагоприятных условиях или нуждаются в защите и определяются органами опеки в данное учреждение. Подростки, проходящие здесь реабилитацию, испытывают семейную депривацию.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1. На этапе подготовки проводился теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировалась цель, определялись гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

2. На втором этапе (организации и проведения исследования) проводилась экспериментальная работа: была разработана и апробирована психокоррекционная программа по формированию и развитию эмпатических способностей у семейно-депривированных подростков.

3. На третьем этапе проводилась оценка эффективности, разработанной психокоррекционной программы.

В рамках данного исследования применялся экспериментальный план для двух рандомизированных групп с тестированием до и после воздействия:

R O1 X O2

R O3 O4

В качестве независимой переменной выступала семейная депривация подростков. Зависимая переменная – уровень развития эмпатии.

Гипотеза нашего исследования состоит в том, что депривированные в семье подростки, имеющие неудовлетворенную потребность в близости и принятии со стороны родителей, имеют сложности в выражении взаимности и сочувствия, что выражается в общем низком уровне эмпатии. Установки в отношении проявления эмпатии носят негативный характер и препятствуют ее развитию. Таким подросткам трудно поставить себя на место другого. Использование программы формирования эмпатических способностей способствует развитию у подростков понимания чувств и мотивов других людей.

Методы исследования включают в себя организационный (сравнительный), эмпирические (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент), обработки данных (описательная статистика; критерия t-Стьюдента для независимых выборок; критерий  $\phi^*$  – угловое преобразование Фишера), методы интерпретации.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики:

1. Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко) [5];
2. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупова) [65];
3. Опросник для диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн) [44];
4. Проективная методика "Неоконченные рассказы" (Т.П. Гаврилова) [63];

5. Беседа;

6. Наблюдение.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко направлена на определение уровня развития эмпатических способностей (каналов эмпатии) испытуемого. Каналы эмпатии служат ее параметрами, которые определяют ведущую способность испытуемого в понимании других людей. В.В. Бойко выделяет шесть каналов эмпатии:

1. Рациональный канал.
2. Эмоциональный канал.
3. Интуитивный канал.
4. Установки, способствующие эмпатии.
5. Проникающая способность.
6. Идентификация.

С помощью данной методики можно определить уровень развития каждого из шести каналов, преобладание или снижение той или иной эмпатической способности.

Рациональный канал эмпатии определяет направленность внимания, восприятия и мышления на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение.

Эмоциональный канал эмпатии характеризует способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – испытывать по отношению к ним сопереживание.

Интуитивный канал эмпатии свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам

окружающих.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности.

Идентификация – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Методика диагностики уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупова) предназначена для определения эмпатических тенденций. Опросник состоит из 36 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по степени согласия с ними, используя 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да».

Результаты методики кроме общего показателя развития эмпатии также показывают эмпатические тенденции к родителям, животным, пожилым людям, детям, героям художественных произведений и к незнакомым людям. Данная методика может показать проблемные области во взаимоотношениях испытуемых с окружающим миром и другими людьми.

Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана, Н. Эпштейна предназначена для диагностики эмпатии как уровня развития эмпатии. Опросник разработан А. Мехрабианом и М. Эпштейном (Эпстайном) в 1972 году, адаптирован на русском языке Ю.М. Орловым и Ю.Н. Емельяновым в 1986 году. Данная методика позволяет определить тенденцию эмпатии у испытуемых. Эмпатия предполагает эмоциональные, непосредственные реакции на поведение других людей, сочувствие им, предугадывание их состояний. Эмпатия способствует идентификации (отождествлению) себя с человеком, находящимся в затруднительном положении, мысленной постановке себя на его место и оказанию на этой основе действенной помощи.

Проективная методика «Неоконченные рассказы» Т.П. Гавриловой состоит из трех рассказов, в которых затрагивается та или иная проблемная ситуация, которые повествуются с позиции главного героя, находящегося в центре рассказа и последующие события развиваются вокруг данного героя. Излагаются рассказы от третьего лица. Каждый рассказ содержит в себе конфликт, где один из персонажей является его инициатором, а другой является потерпевшим. Проблемная ситуация в каждом рассказе может быть решена в пользу одного из героев. Задача испытуемого в этой методике состоит в том, чтобы закончить рассказ так, чтобы проблема того или иного персонажа рассказа решилась. В зависимости от того, какое решение принял испытуемый, можно говорить о характере направленности эмпатии – эгоцентрическом или гуманистическом. Если испытуемый заканчивает рассказ так, что это решает проблему других персонажей истории, то это говорит о гуманистическом характере эмпатии, а решение проблемы центрального персонажа – говорит об эгоцентрическом характере. Создание данной методики связано с теорией Т.П. Гавриловой о существовании двух форм эмпатии – сопереживания (переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой) и сочувствия (переживание субъектом по поводу чувств другого, которые отличаются от текущих переживаний человека).

Также, в процессе нашей работы применялся метод наблюдения, при котором обращалось внимание на такие невербальные проявления, как темп и громкость речи, скорость ответа, мимика при ответе на вопросы.

Метод беседы носил неформальный характер и применялся в качестве вводной части к проведению методики «Неоконченные рассказы». В ходе беседы устанавливался доверительный контакт с испытуемыми, выяснялись особенности жизнедеятельности в условиях социально-реабилитационного учреждения, актуальные трудности подростков. Отдельно были заданы вопросы об отношениях с родителями и ровесниками, выяснялось, способны ли подростки к интерпретированию переживаний других людей. Для этого

уточнялись следующие вопросы: «Как ты считаешь, что в этой ситуации чувствуют твои родители (друзья)?», «О чем они могли бы подумать?», «Легко ли тебе удастся понять других людей?», «Пробовал ли ты себя поставить себя на место этого человека?», «Хотелось ли тебе выразить свое отношение или мнение по поводу переживаний собеседника?» и другие.

## 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для изучения уровня развития эмпатии у депривированных подростков, выборка была поделена на две группы: экспериментальную (18 человек) и контрольную (18 человек).

На рисунке 2.1 представлены результаты общего уровня развития эмпатии у депривированных в семье подростков выявленные с помощью методики В.В. Бойко:

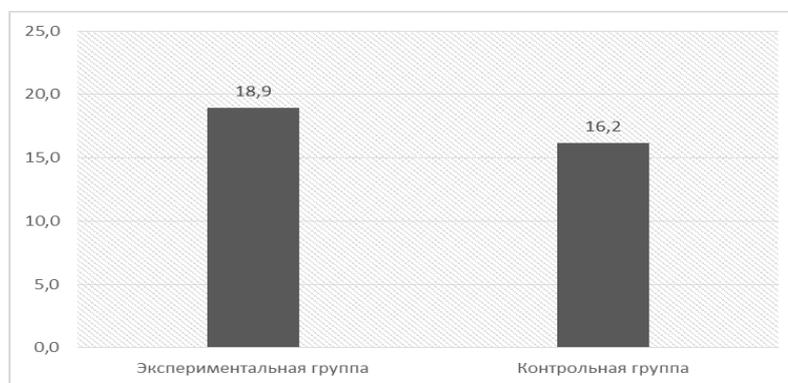


Рис. 2.1. Выраженность общего уровня развития эмпатии (в ср.знач.).

Рисунок иллюстрирует данные о том, что экспериментальная группа ( $\bar{x} = 18,9$ ) и контрольная группа ( $\bar{x} = 16,2$ ) характеризуются низким уровнем развития эмпатии (показатель среднего развития эмпатии по методике В.В. Бойко начинается от 22 баллов), что указывает на то, что депривированные в семье подростки реже испытывают сопереживание и сочувствие к другим людям, им трудно поставить себя на место других людей, проявлять

поддержку и участие. Общее развитие эмпатии у человека связано с пониманием социального контекста или ситуации общественного взаимодействия и помогает ориентироваться в них. Низкое развитие общего уровня эмпатии у депривированных подростков может предполагать трудности понимания социальной ситуации, внутри которой они находятся, вызывать сложности в построении отношений с ровесниками и воспитательским коллективом учреждения, искажать процесс социализации личности подростка и затруднять включение подростков в различную деятельность, предполагающую взаимодействие с другими людьми.

Полученные данные о низком уровне развития эмпатии также подтверждают результаты проведенных методик А. Мехрабиана и И.М. Юсупова. Полученные данные по методике А. Мехрабиана указывают на низкий уровень развития эмпатических тенденций у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 17,2$ ) и контрольной группы ( $\bar{x} = 15,9$ ). Результаты теста И.М. Юсупова также говорят о сниженном общем уровне эмпатии у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 35,6$ ) и контрольной группы ( $\bar{x} = 34,7$ ). В целом, на основании полученных результатов, можно сделать вывод о том, что уровень общего развития эмпатии у депривированных в семье подростков низкий.

В таблице 2.1. представлены результаты особенностей проявления эмпатии к различным объектам социальной среды:

Таблица 2.1.

Выраженность отношения депривированных в семье подростков к различным объектам эмпатии (в ср.знач.)

Шкала	Результаты тестирования экспериментальной группы	Результаты тестирования контрольной группы
Эмпатия к родителям	5	5
Эмпатия к животным	9	10
Эмпатия к пожилым людям	5	5
Эмпатия к детям	14	13
Эмпатия к героям художественных произведений	8	9
Эмпатия к незнакомым	10	11

Таблица отражает данные о том, что низкие оценки имеет шкала «Эмпатия к родителям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 5$ ) и у контрольной группы ( $\bar{x} = 5$ ), что говорит о выраженном снижении сочувствия и сопереживания по отношению к родителям или к лицам, их заменяющим, у депривированных в семье подростков. Такие подростки испытывают сложности в межличностном общении с лицами, выполняющих родительскую функцию или опекунами, могут проявлять безразличие к ним и их проблемам, часто вступают в ссоры и конфликты, не понимая мотивов и чувств старших.

Низкие значения имеет шкала «Эмпатия к пожилым людям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 5$ ) и у контрольной группы ( $\bar{x} = 5$ ), что также указывает на низкую способность проявлять альтруистические чувства по отношению к людям пожилого возраста у данных подростков. Это может выражаться в пренебрежительном отношении к более старшему поколению, невнимательности к их нуждам и состоянию здоровья, в склонности отторгать их советы и замечания. Депривированные в семье подростки чаще проявляют неуважение к людям пожилого возраста, что может послужить почвой для низкого развития культуры и нарушении преемственности ценностей между поколениями.

Средние оценки имеют шкалы «Эмпатия к животным» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 9$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 10$ ), «Эмпатия к героям художественных произведений» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 8$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 9$ ), «Эмпатия к незнакомым людям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 10$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 11$ ), что говорит о том, что депривированные в семье подростки в умеренной степени готовы выражать поддержку или сопереживать животным, героям художественных произведений или незнакомым людям. Это говорит о более лояльном отношении депривированных подростков к вышеуказанным объектам эмпатии по сравнению с родителями или людьми пожилого

возраста. Депривированные в семье подростки больше склонны выразить свое сопереживание к животным, например, бездомным и покалеченным. Вместе с тем, незнакомые люди или вымышленные герои художественных произведений имеют нейтральное значение для подростков, что существенно не сказывается на выражении сочувствия к ним сочувствия или равнодушия. Проявление эмпатии в данном случае носит случайный, ситуативный характер.

Высокую оценку имеет шкала «Эмпатия к детям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 14$ ) и контрольной группы ( $\bar{x} = 13$ ), что свидетельствует о выраженности эмпатических проявлений в отношении детей. Это характеризует подростков как сочувствующих младшим детям, попавшим в те же условия учреждения, говорит о тенденции оказывать им помощь и поддержку, проявлять свое соучастие. Общение с младшими для депривированных в семье подростков может служить им ресурсом, удовлетворяющим их потребность в общении и признании.

Таким образом, депривированные в семье подростки имеют низкие тенденции эмпатийности в отношении родителей или лиц их заменяющих, что может являться следствием недостатка заботы и защищенности в семье, неудовлетворенной потребности в близости и проявляться в конфликтных отношениях и обидчивости. Также проявление низкой эмпатийности к пожилым людям может быть следствием отсутствия опыта или искажения взаимоотношений между поколениями. В случае, если за депривированного подростка вместо родителей несет ответственность кто-то из родственников более старшего поколения, то низкие значения по шкале «Эмпатия к пожилым людям» могут дополнять низкие значения по шкале «Эмпатия к родителям». Высокие оценки по шкале «Эмпатия к детям» может отражать перенос своих чувств и опыта при ответе на вопросы методики, отражающих проблемные ситуации, связанные с детьми. Вместе с тем, отношения с младшими могут послужить почвой для общего развития эмпатии.

В.В. Бойко описал каналы, через которые реализуется эмпатия. В

таблице 2.2. представлены результаты особенностей проявления эмпатии:

Таблица 2.2.

Выраженность развития компонентов эмпатии у депривированных в семье подростков (в ср.знач.)

Канал эмпатии	Результаты тестирования экспериментальной группы	Результаты тестирования контрольной группы
Рациональный канал	2	2
Эмоциональный канал	2	1
Интуитивный канал	3	3
Установки, способствующие эмпатии	4	3
Проникающая способность	4	3
Идентификация	2	2

В таблице приведены данные о том, что низкие оценки имеет шкала «Рациональный канал» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 2$ ), у контрольной группы ( $\bar{x} = 2$ ), также низкие оценки по шкале «Эмоциональный канал» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 2$ ), контрольной ( $\bar{x} = 1$ ), и по шкале «Идентификация» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 2$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 2$ ).

Вместе с тем, средняя выраженность имеется по шкале «Интуитивный канал» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 3$ ) и контрольной группы ( $\bar{x} = 3$ ), по шкале «Установки, способствующие эмпатии» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 4$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 3$ ), по шкале «Проникающая способность» у экспериментальной ( $\bar{x} = 4$ ), контрольной ( $\bar{x} = 3$ ).

На основе полученных результатов, можно сделать вывод о том, что депривированные в семье подростки, имея низкие значения по рациональному каналу эмпатии, проявляют слабовыраженное внимание и интерес по отношению к другим людям. Восприятие и мышление, направленные в отношении других, имеет также низкое проявление, что делает последующее эмоциональное и интуитивное отражение внутреннего состояния собеседника менее доступным. Эмоциональный канал, имея низкое проявление, говорит о слабовыраженной способности попадать в

один эмоциональный фон с собеседником и тем самым проявлять сочувствие и сопереживание. Это приводит к тому, что депривированные в семье подростки имеют трудности в понимании внутреннего мира другого человека, не могут спрогнозировать его поведение и осуществить эмоциональную подстройку. Данные эмпатические способности играют ключевую роль в социальном взаимодействии, поэтому их недоразвитие может негативно сказываться на процессе социализации депривированных в семье подростков. Низкие оценки по каналу «Идентификация» может говорить о ригидности эмоциональных переживаний депривированных подростков, которая приводит к неспособности поставить себя на место другого человека при помощи подражания, а также гибкости и подвижности эмоциональной сферы.

Т.П. Гавриловой описаны два характера проявления эмпатии. На рисунке 2.2 представлены результаты исследования преобладающего направления эмпатии:

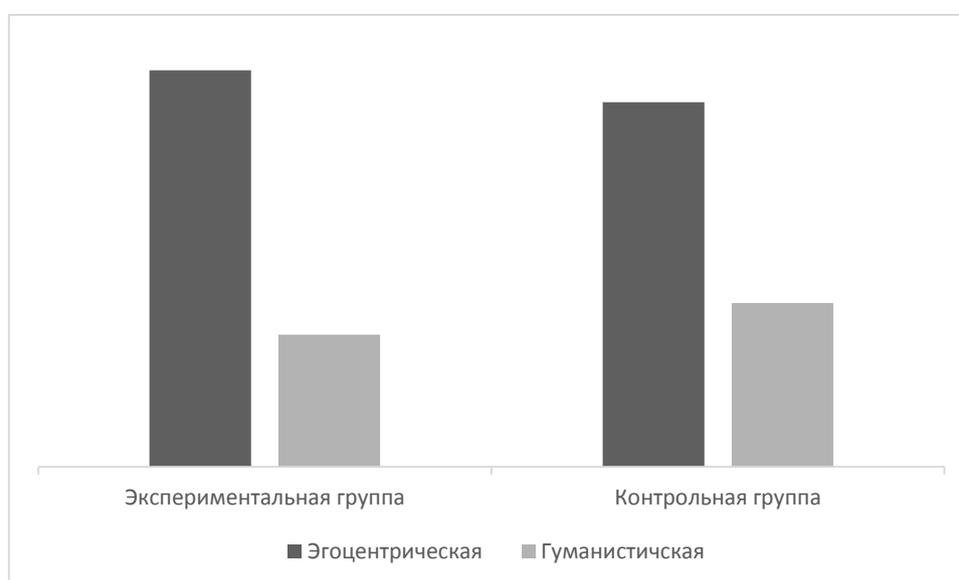


Рис. 2.2. Выраженность характера проявления эмпатии в экспериментальной и в контрольных группах (в %).

Как видно из приведенных данных, характерен эгоцентрический характер эмпатии для экспериментальной группы (75%) и контрольной группы (69%). Обеим группам подростков был предложен тест, в котором

главный герой сталкивается с той или иной проблемной ситуацией – с конфликтом интересов – где есть также и другие персонажи рассказа, которые также нуждаются в разрешении трудного спора. Участникам обеих групп депривированных подростков было предложено закончить предложения текста на их выбор. В зависимости от своего решения, испытуемые становились или на сторону главного героя текста, или на сторону других персонажей. Большинство подростков обеих выборок решили проблемные ситуации проективной методики, заняв позицию главного героя. В проективной методике Т.П. Гавриловой подобное решение говорит об эгоцентрическом характере эмпатии и указывает на то, что испытуемые могут переживать те же самые чувства героя, отождествляясь с ним, проецировать собственные переживания. Другая более малая часть испытуемых закончила рассказ, заняв сторону других персонажей. В методике этот выбор говорит о гуманистическом характере эмпатии и он выражается в том, что испытуемые больше проявляют сочувствие как аспект эмпатии. Сочувствие (гуманистический характер эмпатии) является социальным проявлением эмпатии, он связан с переживаниями человека по поводу чувств и состояний другого человека, умением выразить это отношение. Таким образом, в экспериментальной и в контрольной выборке процент испытуемых, которым присущ эгоцентрический аспект эмпатии выше, чем тем, для которых характерен гуманистический. Это выражается в особенностях того, как заканчивают рассказ подростки. В первом неоконченном рассказе перед героем стоит выбор – вернуть собаку, которую на время оставили ему хозяева, или оставить ее себе. Респонденты группы должны закончить рассказ, как они считают правильным. Так, большинство депривированных подростков оканчивали свой рассказ тем, что мальчик оставлял собаку себе. Данный выбор, по Т.П. Гавриловой, говорит об эгоцентрическом характере эмпатии, то есть депривированные подростки ориентируются прежде всего на свои ощущения и идентифицируют себя с главным героем рассказа, сопереживают ему. В таком случае, к мотивам и

чувствам других персонажей рассказа они остаются более равнодушны. Второй неоконченный рассказ создает перед респондентами условие, в котором главный герой ссорится со своей бабушкой на почве привязанности к бездомному котенку, которого принес домой. Мальчик становится перед выбором – простить бабушку или допустить, чтобы она расстроенная уехала к себе домой. В данном случае большинство депривированных подростков экспериментальной и контрольной групп сходилось во мнении, что «бабушка сама виновата» и не должна была выбрасывать котенка, а мальчику не стоит извиняться, потому что он хотел поступить правильно с животным. Сопереживание мальчику и игнорирование переживаний бабушки из рассказа также говорит об эгоцентрическом проявлении эмпатии. Третий неоконченный рассказ методики предлагает закончить респондентам конфликтную ситуацию между двумя детьми – первый мальчик разбивает окно и обвиняет второго, после чего об этом все узнают и с первым перестают общаться все друзья. Респондентам предлагается вопрос - как поступить второму мальчику? Прощать ли первого? Многие участники обеих групп исследования заняли позицию, что прощать мальчика, разбившего окно, не стоит, и он «получил по заслугам».

Таким образом, депривированные в семье подростки обладают низким уровнем развития эмпатии, у них выражено низкое сочувствие к родителям и к пожилым людям, а также снижены показатели по шкалам «Рациональный канал», «Эмоциональный канал», «Идентификация». В результате работы с неоконченными рассказами, большинство депривированных подростков обеих выборок оканчивали рассказ так, что результаты говорили об эгоцентрическом проявлении эмпатии. Только около четверти испытуемых в обеих группах исследования закончили рассказы альтернативным решением, которое носило гуманистический характер.

### **2.3. Организация и проведение коррекционно-развивающей программы и оценка ее эффективности**

Для подростков экспериментальной группы была разработана специальная программа развития уровня эмпатии у депривированных в семье подростков (Приложение 3).

Основные этапы коррекционно-развивающей программы:

1. Установочный этап: сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Цель программы заключается в развитии способности к эмпатии у депривированных в семье подростков через реализацию игровых тренинговых упражнений, построенных по принципу моделирования ситуаций межличностного общения.

Задачи программы:

1. Организовать необходимые условия для группового взаимодействия;
2. Сформировать навыки коммуникации через игровую деятельность и взаимодействие;
3. Сформировать способность адекватного выражения своих переживаний;
4. Развить восприятие и понимание переживаний другого человека, навык внимательности по отношению к чувствам других.
5. Развить рефлексия своих переживаний и навык давать обратную связь собеседнику.

Методические средства программы реализовались в игротерапии, арт-терапии, тренинге развития коммуникативных навыков, упражнении на релаксацию.

Логика работы: от формирования коммуникативных навыков, реализующихся в организованном групповом взаимодействии в форме

игровой деятельности и переходящей во внутренне содержание как развитие уровня эмпатии.

Прогнозируемые результаты: развитие уровня эмпатии через организованную групповую деятельность в форме игровых, тренинговых упражнений.

Структура занятия.

1. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков (позволяет активизировать подростков, снять мышечное напряжение, настроить их на продуктивную групповую деятельность).

3. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.

4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.

5. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 15 групповых занятий по 40 минут. Занятия проводились психологом-практикантом 1 раз в неделю с группами по 9 человек под наблюдением психолога социально-реабилитационного центра, курирующего группы подростков.

Тематическое планирование программы развития уровня эмпатии у депривированных в семье подростков представлено в виде таблицы 2.3.:

Таблица 2.3.

Учебно-тематический план программы развития уровня эмпатии у депривированных в семье подростков

№	Тема	Цель	Упражнения
1	«Для чего мы тут встретились?»	Знакомство с правилами групповой работы и сплочение группы подростков	1. Вводная беседа; 2. Обсуждение и принятие правил работы; 3. Упражнение-разминка «Карандаши»; 4. Знакомство – упражнение «Снежный ком»; 5. Упражнение «Метафоры»; 6. Рефлексия занятия.

2	«Мы – сила!»	Закрепление результатов сплоченности предыдущего занятия	1.Разминка «Циферблат»; 2.Упражнение «Что мне в тебе нравится»; 3.Упражнение «Совместный счет»; 4.Упражнение «Встреча взглядами»; 5.Сюжетно-ролевая игра «Мафия»; 6.Рефлексия занятия.
3	«Я смотрю»	Развитие восприятия и понимания невербальных сигналов при общении	1. Разминка «Циферблат»;; 2.Упражнение «Эмоции»; 3.Упражнение «Диалог руками»; 4.Упражнение «Передача сообщения жестами»; 5.Рефлексия занятия.
4	«Шаги друг к другу»	Развитие взаимопонимания между участниками группы	1.Разминка «Копирование движений»; 2.Упражнение «Вчувствование»; 3.Упражнение «Дуэлянты»; 4.Упражнение «Слепец и поводырь»; 5. Упражнение «В одну точку»; 6.Рефлексия занятия.
5	«Учимся слушать собеседника»	Развитие навыков активного слушания	1.Разминка «Сбор по голосам» 2.Упражнение «Испорченный телефон»; 3.Упражнение «Рисование по инструкции»; 4.Упражнение «Слушание в разных позах»; 5.Рефлексия занятия.
6	«Учимся понимать»	Развитие взаимопонимания участников группы	1.Разминка «Бип»; 2.Упражнение «Создание эмпатических предложений»; 3.Упражнение «Ассоциации»; 4. Упражнение «Перестановка ролей» 5.Упражнение «Поделись со мной»; 6.Рефлексия занятия.
7	«Мы – это одно»	Развитие взаимопонимания участников группы	1.Разминка «Печатная машинка»; 2.Упражнение «Угадай эмоцию»; 3.Упражнение «Дистанция общения»; 4.Упражнение «Поиск предметов (вербальное общение)»; 5.Упражнение «Поиск предметов (тактильный контакт)»; 7.Рефлексия занятия.
8	«Невербальная коммуникация»	Отработка и закрепление навыков невербального взаимодействия	1.Разминка «Сбор по голосам»; 2.Упражнение «Стеклянная дверь»; 3.Упражнение «Дублирование»; 4. Упражнение «Поиск предметов (тактильный контакт)» 5.Упражнение «Передай другому»; 6.Рефлексия занятия.
9	«Нас двое»	Развитие эмпатийного понимания	1.Разминка «У кого голубые глаза...»; 2.Упражнение «Солнце светит для тех, кто...»; 3.Упражнение «Становление другим человеком»; 4.Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»;

			5.Рефлексия занятия.
10	«Открытие переживаний»	Развитие эмпатийного понимания	1.Разминка «Хлопки по коленям»; 2.Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций»; 3.Игра-соревнование «Замороженные»; 4.Рефлексия занятия.
11	«Мои чувства»	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере	1.Разминка «Путаница»; 2. Упражнение «Я тебя понимаю» 3.Упражнение «Дублирование»; 4.Игра «Таможня»; 5.Рефлексия занятия.
12	«Мы одно целое»	Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия	1.Разминка «Воздушные шарики»; 2.Игра «Волк и семеро козлят»; 3.Упражнение «Комиссионный магазин»; 4.Упражнение «Воображение эмоций исторических персонажей» 5.Рефлексия занятия.
13	«Кто ты?»	Формирование адекватного представления участников группы о себе и окружающих.	1.Разминка «Две шеренги»; 2.Упражнение «Букет цветов»; 3.Упражнение «Скульптурный портрет группы»; 4.Упражнение «Круг доверия»; 5.Упражнение «Комплименты»; 6.Рефлексия занятия.
14	«Автопортрет»	Закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга	1.Рисуночная разминка «Становление другим человеком»; 2.Композиция «Мои ресурсы»; 3.Групповая композиция «Наш сад». 4. Рефлексия
15	«Наши итоги»	Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге	1.Разминка (по выбору участников); 2.Упражнение «Чемодан»; 3.Упражнение «Чепуха»; 4.Групповая дискуссия «Шляпы»; 5.Проведение анкеты обратной связи по тренингу.

В итоге проведения коррекционно-развивающей работы на основе разработанной нами программы после повторного тестирования группы, на которой ставился эксперимент, были получены данные, указывающие на положительные изменения в развитии уровня эмпатии и отдельных ее шкал. Для сравнения результатов с контрольной группой испытуемых было также проведено тестирование, результаты статистической обработки которого не выявили значительных различий с данными предварительного тестирования с этой же группой.

В таблице 2.4 отражены результаты математической статистики, свидетельствующие о достоверности различий результатов между экспериментальной и контрольной группой.

Таблица 2.4

Показатели форм проявлений эмпатии у депривированных в семье подростков после коррекционно-развивающей работы (в ср.знач.)

Формы проявления эмпатии	Среднее значение балла		Достоверность различий критерия t-Стьюдента
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Общий уровень развития	22,5	16	$T_{Эмп} = 4,19, p \leq 0,01$
Рациональный канал эмпатии	4	2	$T_{Эмп} = 2,959, p \leq 0,05$
Эмоциональный канал эмпатии	4	1	$T_{Эмп} = 6,450, p \leq 0,001$
Установки	4	3	$T_{Эмп} = 2,082, p \leq 0,05$
Эмпатия к детям	15	12	$T_{Эмп} = 0,673, p \leq 0,05$

Таблица отражает положительную динамику развития эмпатии в целом, а также отдельных ее форм проявления. Полученные результаты указывают на то, что подростки экспериментальной группы стали чаще проявлять сочувствие и интересоваться собеседником, эмоционально вовлекаться в разговор. Их убеждения о необходимости понимать чувства другого стали носить более положительный характер. Развилось сопереживание к детям.

Полученные данные заключительного тестирования контрольной и экспериментальной группы изучения уровня развития эмпатии представлены на рисунке 2.3. Результаты указывают на положительную динамику развития общего уровня эмпатии у депривированных в семье подростков после проведения коррекционной работы в экспериментальной группе.



Рис. 2.3. Выраженность общего уровня развития эмпатии после коррекционно-развивающей работы (в ср.знач.).

Данной группой был достигнут порог значений в 22 балла ( $\bar{x} = 22,5$ ) по методике В.В. Бойко, указывающий на среднее развитие эмпатии, в то время как значения контрольной группы ( $\bar{x} = 16$ ) остались практически такими же, что говорит о том, что уровень развития эмпатии не изменился. Данные статистической обработки (с помощью Microsoft Excel) с использованием критерия t-Стьюдента для независимых выборок подтвердили достоверность различий ( $t_{Эмп}=4,19$ ,  $p \leq 0,01$ ) между экспериментальной и контрольной группой по шкале «Общий уровень» методики исследования эмпатии В.В. Бойко. Достоверные различия между развитием уровня эмпатии у экспериментальной и контрольной групп также выявлены по шкале «Общий уровень» методики И.М. Юсупова ( $t_{Эмп}=2,245$ ,  $p \leq 0,05$ ) и по методике А.Мехрабиана ( $t_{Эмп}=2,885$ ,  $p \leq 0,05$ ), что дополняет данные о развитии уровня эмпатии у экспериментальной группы.

В результате проведения коррекционно-развивающей программы экспериментальная группа стала более открыто выражать свои переживания и у нее появилась тенденция к восприятию чувств других, возможности выражать эмпатические фразы, понимать и анализировать эмоции собеседника, выразить сочувствие и свое отношение к трудностям собеседника.

В таблице 2.5. представлены результаты особенностей проявления эмпатии к различным объектам социальной среды:

Таблица 2.5.

Выраженность отношения депривированных в семье подростков к различным объектам эмпатии после коррекционно-развивающей работы (в ср.знач.)

Шкала	Результаты тестирования экспериментальной группы	Результаты тестирования контрольной группы
Эмпатия к родителям	5	5
Эмпатия к животным	9	10
Эмпатия к пожилым людям	6	5
Эмпатия к детям	15	12
Эмпатия к героям художественных произведений	9	9
Эмпатия к незнакомым людям	11	10

Таблица иллюстрирует данные о том, что средние показатели по шкалам остались практически неизменными, кроме шкалы «Эмпатия к детям». Достоверные различия ( $t_{\text{Эмп}}=0,673$ ,  $p \leq 0,05$ ) указывают на то, что экспериментальная группа ( $\bar{x} = 15$ ) стала относиться к детям и их трудностям более эмпатийно, появилась тенденция оказывать поддержку детям, вступать с ними в контакт, взаимодействовать с ними, в целом быть небезразличными к более младшим воспитанникам социально-реабилитационного учреждения. Несмотря на высокие значения контрольной группы по данной шкале ( $\bar{x} = 12$ ), дальнейшее развитие эмпатии к детям не произошло. Напротив, средний показатель у контрольной группы по шкале «Эмпатия к детям» незначительно снизился. Подобную динамику развития эмпатийности к младшим товарищам в экспериментальной и в контрольной группе можно объяснить условиями организации коррекционно-развивающей программы. Экспериментальная группа получила условия, структурированные занятия и упражнения, игровую форму взаимодействия под руководством практиканта и психолога учреждения, что в совокупности способствовало более эффективному взаимодействию, в том числе с младшими по возрасту

подростками. Контрольная группа, оказавшись в своих обычных условиях жизнедеятельности в учреждении, не получила организованной практики межличностного взаимодействия, самостоятельно организовывала свой досуг во внеурочное время или этим занимались воспитатели и администрация учреждения, что не предполагало целенаправленного развития эмпатии.

Достоверных различий по шкалам «Эмпатия к родителям», «Эмпатия к животным», «Эмпатия к пожилым», «Эмпатия к героям художественных произведений», «Эмпатия к незнакомцам» выявлено не было. Данные результаты могут объясняться тем, что отдельное развитие эмпатии к каждой из вышеуказанных категорий окружения подростка требует иного подхода в коррекционной работе. Так, развитие эмпатии к родителям или пожилым людям может предполагать иную форму психологической работы, например, индивидуальное консультирование, семейное консультирование, психотерапевтическую работу и т.д., что не предполагается приведенной программой коррекционно-развивающей работы, рассчитанной на группу подростков.

Низкие показатели по шкале «Эмпатия к родителям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 5$ ) и у контрольной группы ( $\bar{x} = 5$ ) после проведения коррекционной работы говорят о том, что отношение к родителям у депривированных в семье подростков осталось прежним, то есть подростки по-прежнему относятся к родительским фигурам холодно, насторожено, могут испытывать конфликтные переживания, связанные с детством.

Низкие оценки имеет шкала «Эмпатия к пожилым людям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 6$ ) и у контрольной группы ( $\bar{x} = 5$ ), что указывает на сложности в отношениях с пожилыми людьми, как незнакомыми, так из семейного окружения. Часто функции родителей берут на себя бабушки и дедушки подростков, что также может вызывать у подростков сложные, противоречивые эмоции. Депривированные подростки

могут иметь сложности в общении с более старшим поколением, вступать в конфликты.

Средние оценки имеет шкала «Эмпатия к животным» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 9$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 10$ ), что характеризует подростков как имеющих развитое сочувствие к животным, проявляющееся в любви к ним, желании играть с ними или заботиться. Подобное отношение может послужить ресурсом для подростка в положительных эмоциях и впечатлениях, развитии эмпатии к людям.

Средние показатели по шкале «Эмпатия к героям художественных произведений» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 9$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 9$ ), а также по шкале «Эмпатия к незнакомым людям» у экспериментальной группы ( $\bar{x} = 11$ ), контрольной группы ( $\bar{x} = 10$ ), говорят о том, что депривированные в семье подростки могут иметь положительные тенденции, присущие и другим людям, к сопереживанию людям, имеющим для подростков нейтральное значение, например, персонажу книги или прохожему на улице.

В таблице 2.6. представлены результаты особенностей проявления эмпатии:

Таблица 2.6.

Выраженность развития компонентов эмпатии у депривированных в семье подростков после коррекционно-развивающей работы (в ср.знач.)

Канал эмпатии	Результаты тестирования экспериментальной группы	Результаты тестирования контрольной группы
Рациональный канал	4	2
Эмоциональный канал	4	1
Интуитивный канал	3	3
Установки, способствующие эмпатии	4	3
Проникающая способность	4	3
Идентификация	3	2

Данные, приведенные в таблице, говорят о положительном изменении в развитии эмпатических каналов. В результате проведенной статистической обработки достоверные различия определены по шкале «Рациональный

канал» ( $t_{\text{Эмп}}=2,959$ ,  $p \leq 0,05$ ), который отражает направленность внимания, мышления, восприятия во время выражения эмпатии, по шкале «Эмоциональный канал» ( $t_{\text{Эмп}}=6,450$ ,  $p \leq 0,001$ ), характеризующий способность к эмоциональному отклику, вхождения в эмоциональный резонанс и по шкале «Установки, способствующие эмпатии» ( $t_{\text{Эмп}}=2,082$ ,  $p \leq 0,05$ ), которые отражают убеждения и отношения к проявлению эмпатии, общее любопытство к людям.

Для респондентов контрольной группы ( $\bar{x} = 2$ ) характерна неустойчивость внимания на собеседнике во время общения, у них возможны трудности в восприятии человека целостно, мышление в процессе общения не затрагивает тем разговора, а происходит обдумывание других задач, что делает общение поверхностным, не настроенным на совместное решение актуальных вопросов на момент беседы. Для экспериментальной выборки ( $\bar{x} = 4$ ) отмечается развитие рационального канала. Это выражается в том, что депривированные подростки данной группы проявляют больше любопытства к собеседнику, их внимание на собеседнике стало более устойчивым, они воспринимают собеседника целостно, то есть его внешность, манера речи, невербальное поведение, мимика и психологические особенности одинаково попадают в поле зрения подростков. Мышление больше связано с темами текущего разговора, такие подростки быстрее включаются в межличностное взаимодействие.

Низкие показатели по эмоциональному каналу эмпатии у контрольной группы ( $\bar{x} = 2$ ) говорят о слабо выраженной экспрессии, подростки не склонны эмоционально откликаться на нужды и трудности других людей, отражать эмоциональное состояние собеседника. Понимание эмоций другого человека у них затруднено, что в дальнейшем приводит к снижению сопереживания и сочувствия в целом. Для экспериментальной группы ( $\bar{x} = 4$ ) характерно развитие эмоционального канала после коррекционно-развивающей работы. Данная группа респондентов более отзывчива и эмоционально вовлекается в разговор с собеседником. Это позволяет

открыто входить в эмоциональное пространство межличностного взаимодействия, воспринимать климат группы или понимать эмоциональное состояние другого человека. У экспериментальной группы развилась положительная тенденция к сопереживанию и сочувствию по отношению к ровесникам.

Несмотря на то что развитие эмпатии по шкале «Установки, способствующие эмпатии» выражено средне в контрольной ( $\bar{x} = 3$ ) и экспериментальной ( $\bar{x} = 4$ ) группах, как и в предварительном тестировании, статистический анализ выявил различия по данной шкале. Показатель среднего значения у экспериментальной группы незначительно выше, что может объясняться влиянием коррекционной работы, а именно рефлексией каждого занятия по итогу проведения, которая могла способствовать изменению отношения к проявлению эмпатии и установок, связанных с выражением сочувствия по отношению к другим людям. В частности, респонденты экспериментальной группы стали положительно оценивать роль эмпатии в общении, а выражение своего сопереживания по отношению к другим воспринимать как приемлемое отношение.

На рисунке 2.4. представлены результаты проективной методики Т.П. Гавриловой «Неоконченные рассказы» после проведения коррекционно-развивающей работы. В результате проведенной статистической обработки данных с использованием  $\phi$ -критерия Фишера были выявлены статистически значимые различия в экспериментальной группе по выраженности эгоцентрического и гуманистического характера эмпатии до и после проведения коррекционной работы ( $\phi = 1,984$ ,  $p \leq 0,05$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что у части экспериментальной группы характер проявления эмпатии существенно изменился, а именно снизился процент выраженности эгоцентрического характера эмпатии и повысился процент выраженности гуманистического характера эмпатии, в то время как в контрольной группе процент соотношения эгоцентрического характера эмпатии к гуманистическому значимо не отличается.

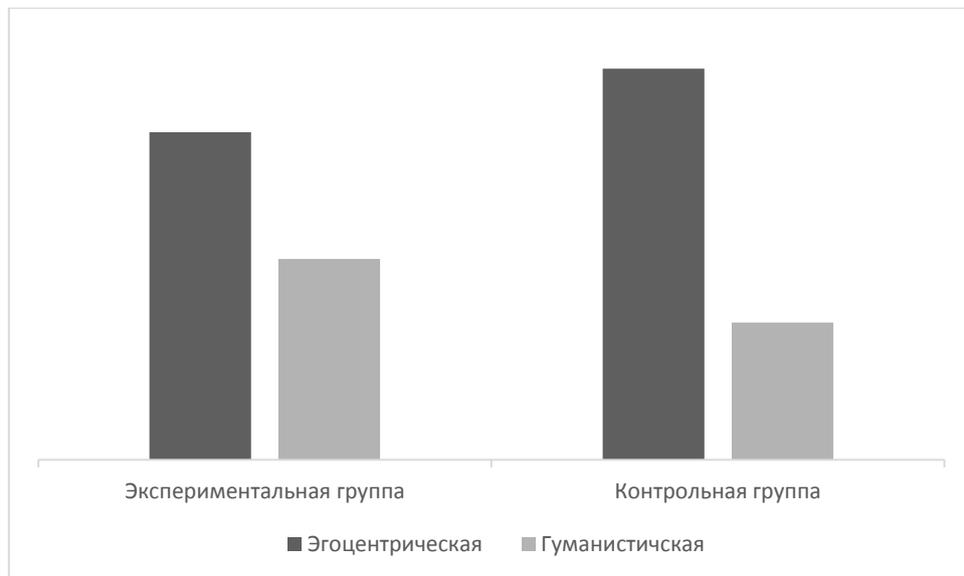


Рис. 2.4. Выраженность характера проявления эмпатии в экспериментальной и в контрольных группах после коррекционно-развивающей работы (в %).

Для респондентов экспериментальной группы доля проявления гуманистического характера эмпатии (38%) увеличилась, а доля эгоцентрического характера (62%) снизилась по сравнению с данными, полученными при первом тестировании. Это говорит о том, что часть участников данной группы смогла развить сочувствие как форму выражения эмпатии, выражающейся в гуманном отношении к переживаниям другого человека, но отличающейся от собственных эмоций депривированного в семье подростка. Также выявленные результаты характеризуют экспериментальную группу как способную в большей мере, чем контрольная, переводить фокус своего внимания с внутренних, личных переживаний на текущее эмоциональное состояние собеседника и оказывать ему поддержку.

Для контрольной группы характерно преобладание эгоцентрического характера эмпатии (74%) по сравнению с гуманистическим (26%). Это указывает на то, что для респондентов контрольной группы характерно выражать эмпатию через сопереживание, то есть через такую форму ее проявления, которая предполагает отождествление текущего эмоционального состояния депривированного в семье подростка с актуальными эмоциональными переживаниями собеседника. В таком случае депривированные подростки, не испытывая схожих с собеседником эмоций в

текущей ситуации, а фиксируясь только на своих собственных, имеют в результате сниженную эмпатийность к другому человеку. Такие подростки зачастую проявляют «холодность» в отношениях с ровесниками или другими людьми, не устанавливая взаимности, и только в случае, если испытывают подобные с другим человеком чувства, начинают ему сопереживать.

Особенности ответов испытуемых на завершение рассказов в обеих выборках после проведения коррекционной работы отличались больше, чем на этапе первичного тестирования. Так, в рассказе, где главный герой должен был принять решение, возвращать ли собаку, оставленную ему знакомыми на время, большинство участников контрольной группы сошлись во мнении, что мальчик должен оставить животное себе. При уточнении мотивов такого поступка депривированные в семье подростки контрольной группы давали следующие ответы: «Мальчик оставит себе собаку, потому что хозяева собаки любят ее меньше» или «Мальчику собаку жалко, а тем, кто ее привел - нет». С одной стороны, подобные ответы указывают на отождествление подростков с главным героем рассказа, сопереживании ему, с другой – говорят о том, что контрольной группе подростков сложно или недоступно переключение внимания на эмоциональные переживания других персонажей рассказа, в целом преобладает эгоцентрический характер эмпатии у данной группы испытуемых. В то же время в экспериментальной группе количество ответов, раскрывающих гуманистический характер эмпатии, было выше. К таким ответам относились: «Собака очень скучала по своим хозяевам, поэтому мальчик ее вернет» или «Мальчик вернет собаку, потому что у нее есть хозяин». Приведенные примеры ответов респондентов экспериментальной группы говорят о том, что часть депривированных подростков после коррекционно-развивающих занятий научилась делать акцент на переживаниях других людей, учитывать их мнения, принимать решения, занимая позицию другого человека, отходя на время от своей, тем самым выражать сочувствие как форму проявления эмпатии, ее гуманистический аспект. Схожий характер ответов прослеживается в двух

последующих незаконченных рассказах методики. Контрольной группе, несмотря на некоторые исключения, были свойственны ответы, говорящие в большинстве случаев об эгоцентрическом характере эмпатии, в то время как в экспериментальной группе частота ответов, раскрывающая гуманистическую ее составляющую, после проведения коррекционной работы была выше.

Таким образом, данные, полученные по итогам коррекционно-развивающей работы, свидетельствуют о существовании статистических значимых различий между респондентами экспериментальной и контрольной групп. Исследование показало, что участники экспериментальной группы, в отличие от участников контрольной группы, получили развитие общего уровня эмпатии, что стало проявляться в общем выражении чувств, а также понимании эмоций других людей, способности воспринимать климат группы, предугадать реакцию собеседника, проявлять сочувствие, входить в эмоциональный резонанс группы и осознавать текущее настроение участников группы. Это стало возможным благодаря развитию эмоционального канала эмпатии. Развитие рационального канала эмпатии и изменения в установках относительно проявления сочувствия способствовало у экспериментальной группы более активному включению восприятия и внимания при общении, стимулировало любопытство к собеседнику и его чувствам, а также сформировало отношение у депривированных подростков к эмпатии как к приемлемому и нормальному проявлению человека в ответ на ситуацию взаимодействия с другими людьми. В целом характер эмпатии у депривированных в семье подростков экспериментальной группы получил изменения, что проявилось в росте ее гуманистического аспекта.

## Заключение

Значимость эмпатии, проявляющейся в социально важных качествах, как сочувствие, сопереживание, содействие, выражается в полноценном развитии личности подростка и становлении его в обществе. Подростковый возраст наиболее ценен для усиления эмпатических способностей, поскольку данному возрастному периоду свойственны расширение рефлексии и развитие потребности в общении со сверстниками, установлении первых интимно-личностных, доверительных контактов с ровесниками. Результаты исследований эмпатии у подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, показывают, что общий уровень ее развития снижен в результате нарушения контакта с родителями, отношениями с ними. (Т.И. Шульга, Т.Д. Марцинковская, М.О. Рубцова).

В результате нашего исследования были решены поставленные задачи. Нами была изучена эмпатия, которая является формой рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека и которая имеет общественную природу. Необходимость в ее формировании и развитии обоснована потребностью человека в отношениях с другими людьми, в совместной жизнедеятельности. Изучение особенностей депривированных в семье подростков позволило сделать вывод о том, что общий уровень развития эмпатии у них низкий вследствие различных причин, главными из которых являются неудовлетворительные взаимоотношения с родителями, невозможность реализовать потребность в защищенности, близости, признании в семье. Такие подростки характеризуются низким стремлением к аффиляции, они избегают общества других людей, не строят эмоционально значимых, доверительных отношений. Для них свойственна боязнь отвержения социумом, которая развивается по мере уединенного, отдельного от семьи пребывания в учреждении. Депривированным в семье подросткам сложно разделять переживания другого человека, у них выражено недоразвитие «интимно-личностной» сферы. Отсутствие развитых

эмпатических навыков у данной категорию подростков приводит к эгоцентризму, нарушению коммуникации с другими людьми, пассивности. Также для них характерно отсутствие копинга, заключающегося в поиске социальной поддержки, что выражается в отчужденности, тревожности, агрессивности, в росте психического напряжения. Низкая эмпатия у депривированных в семье подростков также приводит к сниженной ответственности за свою жизнь и перекладыванию ее на других людей, чьих мотивов и чувств они не понимают.

По итогам предварительного тестирования было установлено, что для подростков экспериментальной и контрольной групп в одинаковой мере присуща низкая эмпатия.

1. Общий уровень развития эмпатия низкий. Депривированные в семье подростки реже испытывают сопереживание и сочувствие к другим людям, им трудно поставить себя на место других людей, проявлять поддержку и участие. Низкое развитие общего уровня эмпатии у депривированных подростков может предполагать трудности понимания социальной ситуации, внутри которой они находятся, вызывать сложности в построении отношений с ровесниками и воспитательским коллективом учреждения, искажать процесс социализации личности подростка и затруднять включение подростков в различную деятельность, предполагающую взаимодействие с другими людьми.

2. Низкое развитие эмпатии к родителям и пожилым людям у депривированных в семье подростков говорит о выраженном снижении сочувствия и сопереживания по отношению к данным категориям людей из окружения. Подростки испытывают сложности в межличностном общении, проявляют безразличие, часто вступают в ссоры и конфликты, не понимая мотивов и чувств старших.

3. Эмпатия к животным, незнакомым людям и героям художественных произведений имеет среднее развитие, что говорит о возможности подростков сочувствовать им. Эмпатия к детям имеет высокий показатель,

свидетельствующий о наибольшем предрасположении к общению с младшими по возрасту.

4. У депривированных в семье подростков преобладает эгоцентрический характер эмпатии над гуманистическим, что выражается в способности проявлять сопереживание другому только при наличии в актуальный момент таких же чувств.

В ходе исследования была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие уровня эмпатии у депривированных в семье подростков. Занятия были также направлены на обучение коммуникативным навыкам, построение эмпатических фраз и развитие восприятия и понимания чувств другого человека.

В результате проведенной коррекционно-развивающей работы были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в развитии общего уровня эмпатии у депривированных в семье подростков. Выявлены статистически значимые различия между респондентами экспериментальной и контрольной групп.

1. В отличие от респондентов контрольной группы, респонденты экспериментальной группы стали более открыто выражать свое мнение по поводу эмоций других людей и сочувствовать им.

2. У респондентов экспериментальной группы выявилась положительная динамика в эмоциональном и рациональном каналах эмпатии, подростки стали больше интересоваться внутренним миром другого человека и эмоционально откликаться на него. Также наметилась положительная динамика по установкам в отношении эмпатии – экспериментальная группа расценивает эмпатию как приемлемое и важное переживание.

3. В целом показатели эмпатии к родителям, пожилым людям, животным, а также к героям художественных произведений и незнакомым людям остались прежними, что указывает на необходимость более специализированной формы работы с подростками. Однако достоверные

различия были выявлены по шкале «Эмпатия к детям». Подростки еще лучше стали относиться к ним.

4. В экспериментальной группе значительно вырос процент выраженность гуманистического характера эмпатии. Подростки научились переключаться с собственных переживаний на чувства и мотивы других людей.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: депривированные в семье подростки, имеющие неудовлетворенную потребность в близости и принятии со стороны родителей, имеют сложности в проявлении взаимности и сочувствия, что выражается в общем низком уровне эмпатии. Установки в отношении проявления эмпатии носят негативный характер и препятствует ее развитию. Таким подросткам трудно поставить себя на место другого. Использование программы формирования эмпатических способностей способствует развитию у подростков понимания чувств и мотивов других людей.

На основе полученной информации можно дать следующие рекомендации:

1. Депривированные в семье подростки нуждаются в доверительных отношениях со своими ровесниками. Им трудно сопереживать собеседнику, ощущать эмоциональный фон социального окружения, адекватно выразить собственные эмоции. Чтобы сократить психологическую дистанцию с окружающими, можно прибегнуть к игровым методам, предполагающим тактильный контакт с партнером по команде. Игры на командообразование, сплочение также будут полезным таким подросткам.

2. Открытое выражение чувств от первого лица поможет высказать переживания депривированного в семье подростка, подтолкнуть его к более доверительному общению, развить эмоциональный канал эмпатии и обратить внимание такого подростка на допустимость такой ситуации, когда он может поделиться своими переживаниями. Это также может послужить примером

того, что интересоваться чувствами другого человека приемлемо и нормально.

3. Если это возможно, то необходим контакт с родителями и близкими родственниками. Отношения с членами семьи, поддержка ими, внимательность к нуждам и потребностям депривированных в семье подростков может повлиять на удовлетворение потребности в принятии, что способствует снижению общей тревожности, агрессии, повышению самооценки.

4. Как показало наше исследование, депривированные в семье подростки могут сочувствовать и сопереживать животным. Контакт подростков с ними может благоприятно сказаться на общем эмоциональном фоне, расслаблению, проявлению заботы и ласки по отношению к живым существам.

На основе полученной информации можно дать следующие рекомендации:

1. Депривированные в семье подростки нуждаются в доверительных отношениях со своими ровесниками. Им трудно сопереживать собеседнику, ощущать эмоциональный фон социального окружения, адекватно выразить собственные эмоции. Чтобы сократить психологическую дистанцию с окружающими, можно прибегнуть к игровым методам, предполагающим тактильный контакт с партнером по команде. Игры на командообразование, сплочение также будут полезны таким подросткам.

2. Открытое выражение чувств от первого лица поможет высказать переживания депривированного в семье подростка, подтолкнуть его к более доверительному общению, развить эмоциональный канал эмпатии и обратить внимание такого подростка на допустимость такой ситуации, когда он может поделиться своими переживаниями. Это также может послужить примером того, что интересоваться чувствами другого человека приемлемо и нормально.

3. Рекомендуем контакт с родителями и близкими родственниками. Отношения с членами семьи, поддержка ими, внимательность к нуждам и потребностям депривированных в семье подростков может повлиять на удовлетворение потребности в принятии, что способствует снижению общей тревожности, агрессии, повышению самооценки.

4. Как показало наше исследование, депривированные в семье подростки могут сочувствовать и сопереживать животным. Таким подросткам рекомендовано больше контактировать с животными, посещать зоопарки открытого типа. Это может благоприятно сказаться на общем эмоциональном фоне, расслаблению, проявлению заботы и ласки по отношению к живым существам.

## Список литературы

1. Бенеш, Н.Л. Эмпатия как важнейшее личностное качество / Н.Л. Бенеш // Альманах современной науки и образования. – 2007. – №1. – С. 49-51
2. Бережнова, Л.Н. Предупреждение депривации в образовательном процессе / Л.Н. Бережнова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 435 с.
3. Блясова, И.Ю. Влияние депривации на развитие личности подростка / И.Ю. Блясова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – №43. – С.189-194.
4. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев [Электронный ресурс]. – [http://lib100.com/contact/lichnost\\_i\\_obshenie/doc/](http://lib100.com/contact/lichnost_i_obshenie/doc/)
5. Бойко, В.В. Диагностика уровня эмпатических способностей / В.В.Бойко. – Самара, 2001. – 490 с.
6. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко [Электронный ресурс]. – <http://osp.kgsu.ru/library/PDF/389.pdf>
7. Борисенко, С.Б. Методы формирования и диагностики эмпатии учителей [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Борисенко С.Б. – Ленинград, 1988. – 14 с.
8. Василюк, Ф.Е. Методологический анализ в психологии / Ф.Е. Василюк. – М.: МГППУ; Смысл, 2003. – 240 с.
9. Василюк, Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система / Ф.Е. Василюк // Вестник практической психологии образования. 2007. №3. – С. 1-15.
10. Василюк, Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. 2007. № 2. – С. 3–14.

11. Василюк, Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27–37.
12. Володина, Ю.А. Влияние стресса и кризисных ситуаций на развитие детей-сирот / Ю.А. Володина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – с. 3–12.
13. Волчкова, Н.И. Особенности эмпатии у современных подростков [Электронный ресурс]. – <http://psychology.snauka.ru/2012/06/705>
14. Выговская, Л.П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи: автореф. дис. канд. псих. наук / Выговская Л.П. - Киев, 1991. – 20 с.
15. Гаврилова, Т.П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего дошкольного возраста / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии : издается с 1955 года / Ред. А.А. Смирнов, О.А. Конопкин. – 1974. – №5 сентябрь-октябрь 1974. – с. 107–115.
16. Галюкова, М. Детская депривация как фактор насилия в современном обществе / М. Галюкова // Alma mater. Вестник высшей школы. – № 9. – 2006. – С. 40–42.
17. Гиппенрейтер, Ю.Б., Феномен конгруэнтной эмпатии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягина, Е.Н. Козлова [Электронный ресурс]. – <http://www.voppsy.ru/issues/1993/934/934061.htm>
18. Дильтей, В. Построение исторического мира в науках о духе / В. Дильтей // Дильтей В. собр. соч.: в 6 т. Т. 3 / под ред. А. В. Михайлова, Н. С. Плотникова; пер. с нем. под ред. В. А. Куренного. – М.: Три квадрата, 2004. – С. 10–413.
19. Домаскин, И. Точное изложение православной веры / И. Домаскин [Электронный ресурс]. – [https://azbyka.ru/otechnik/Ioann\\_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very/2\\_14#sel=153:29,153:34](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very/2_14#sel=153:29,153:34)

20. Дубровина, И.В. Психологическое развитие воспитанников детских домов [Электронный ресурс]. – <https://www.twirpx.com/file/636289/>
21. Жиронкина, Ю. Далай-лама. Сострадание или жалость? / Ю. Жиронкина [Электронный ресурс]. – [http://savetibet.ru/2012/08/20/dalai\\_lama.html](http://savetibet.ru/2012/08/20/dalai_lama.html)
22. Забанова, М.А. Проблемы профессиональной ориентации воспитанников социально-реабилитационного центра / М.А. Забанова [и др.] // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №28. – с.120-125.
23. Закревская, О.В. Особенности развития ценностно-смысловой сферы старших подростков / О.В. Закревская // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №3. – с. 655-665
24. Заширинская, О.В. Коммуникативная ситуация в семье как предпосылка самореализации личности ребенка / О.В. Заширинская // Психологические проблемы самореализации личности. – СПбГУ, 2005. вып. 9. – С. 215–226.
25. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин – Питер, 2010. – 704 с.
26. Ильин, Е.П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е.П. Ильин. – Питер, 2013. – 304 с.
27. Карягина, Т.Д. Проблема формирования эмпатии / Т.Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – с. 38–54
28. Карягина, Т.Д. Эволюция понимания «эмпатия» в психологии: автореф. дисс. канд. псих. наук / Карягина Т.Д. – М., 2013 – 175 с.
29. Климов, Е.А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов [Электронный ресурс] – [http://lib100.com/common\\_psychology/introduction\\_psy\\_work/djvu](http://lib100.com/common_psychology/introduction_psy_work/djvu)
30. Комарова, И.А. Особенности психолого-педагогической работы с подростками в условиях социальной депривации / И.А. Комарова // Психология обучения. – № 9. – 2011. – с. 106–107.

31. Кондратьева, Н.И. О проблеме семейных форм воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и их психолого-педагогического сопровождения / Н.И. Кондратьева // Сиб. психол. журн. – 2008. – № 28. – С. 45–49.
32. Крюкова, Т.Л. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении / Т.Л. Крюкова. – М.: Уч.–метод.коллектор «Психология», 2000.
33. Лангмейер, Й. Психическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмейер [Электронный ресурс] – [http://lib100.com/common\\_psychology/psyc\\_deprivation/doc](http://lib100.com/common_psychology/psyc_deprivation/doc)
34. Липпс, Т. Руководство к психологии / Т. Липпс; пер. с нем. М.А. Лихарева. – СПб.: Изд-во О. Н. Попова, 1907. – 394 с.
35. Лосев, А.Ф. История античной эстетики. Аристотель и поздняя классика / А.Ф. Лосев [Электронный ресурс] – [https://imwerden.de/pdf/losev\\_istoriya\\_antichnoj\\_filosofii\\_konspekt\\_1989\\_text.pdf](https://imwerden.de/pdf/losev_istoriya_antichnoj_filosofii_konspekt_1989_text.pdf)
36. Майстренко, В.И., Проблема исследования эмпатии и ее развития у подростков / В.И. Майстренко, А.Р. Крэдор [Электронный ресурс]. – <http://gisap.eu/node/75468>
37. Марцинковская, Т.Д. Детская практическая психология: учебник / Т.Д. Марцинковская. – Москва: Гардарики, – 2000. – 255 с.
38. Мочкин, А.Н. Фридрих Ницше (интеллектуальная биография) / А.Н. Мочкин. – М., 2005. – 246 с.
39. Мухина, В.С. Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия / В. С. Мухина [Электронный ресурс]. – [http://lib100.com/common\\_psychology/parental\\_care/doc](http://lib100.com/common_psychology/parental_care/doc)
40. Николаева, С.А. Особенности развития эмпатии у подростков, воспитывающихся в условиях детского дома / С.А. Николаева // Студенческая наука и XXI век. – 2015. – № 12. – С. 92–94.
41. Пономарева, М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2006. – 76 с.

42. Порваткина, О.В. Психологические условия формирования эмпатических действий у подростков: автореф. дисс. канд. псих. наук / Порваткина О.В. – Балашов, 2002. – 154 с.
43. Прихожан, А.М. Особенности развития личности детей, воспитывающихся в условиях материнской депривации / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых // Психологическая наука и образование. – 2009. – №3. – с. 5–12.
44. Психодиагностика толерантности личности / Г.У. Солдатова и др. – М.: Смысл, 2008. – 172 с.
45. Регуш, Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л.А. Регуш – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
46. Рерке, В.И. Изучение жизненной перспективы личности воспитанников интернатного учреждения в контексте субъективной картины мира / В.И. Рерке // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2015. – №1. – С. 248–250
47. Роджерс, К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология мотивации и эмоций; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002. – С. 430
48. Рольф, Д. Философия хорошей жизни. 52 нетривиальных идеи / Д. Рольф. – Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 384 с.
49. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 2008. – 416 с.
50. Рубцова, М.О. Взаимосвязь эмпатии и копинг-стратегий поведения в юношеском возрасте / М.О. Рубцова // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.–практ. конф. №5. – Новосибирск: СибАК, 2011. – С. 36-40
51. Руженков, В.А. Особенности межличностного взаимодействия подростков, воспитывающихся в условиях лишения родительского попечения / В.А. Руженков // СПЖ. – 2008. – №28. – С. 39-44.

52. Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы / О.Б. Симатова – Чита: ЗабГГПУ, 2009 – 172 с.
53. Слободчиков, В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001, №4. – С. 91–105.
54. Стрелкова, Л.П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников: автореф. дисс. канд. психол. наук / Л.П. Стрелкова – М., 1987. – 24 с.
55. Титченер, Э. Учебник психологии. Ч. 1–2 [Электронный ресурс] – <https://www.twirpx.com/file/913222/>
56. Уманская, Е.Г. Психологические особенности развития подростков в условиях депривации / Е.Г. Уманская // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 9. – С. 22-24.
57. Федорова, Н.В. Депривация в семье как фактор делинквентного поведения подростков: автореф. дисс. канд. псих. наук / Федорова Н.В. - Казань, 2007. - 157 с.
58. Фурманова, И.А. Психология депривированного ребенка. / И.А. Фурманова – М.: Владос, 2009. – 157 с.
59. Чупрова, М.А. Нарушения интерперсональных отношений и эмоционального развития у детей-сирот без опыта жизни в семье: автореф. дисс. канд. психол. Наук / Чупрова М.А. – М., 2007. – 24 с.
60. Шнейдер, Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Лекция 6 [Электронный ресурс]. – [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?ID=200902211](http://psy.1september.ru/view_article.php?ID=200902211)
61. Шопенгауэр, А. Мир как воля и представление: [перевод с немецкого] / А. Шопенгауэр. – Москва.: Эксмо, 2015. – 160 с.
62. Шульга, Т.И. Психологические особенности подростков-сирот, не имеющих опыта социализации в семье / Т.И. Шульга, Д.Д. Татаренко // Психологическая наука и образование psyedu.ru – 2013, № 2. – С. 1–11

63. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие / А.М. Щетинина. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.
64. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин [Электронный ресурс]. – [http://lib100.com/age\\_psychology/psych\\_works/doc/](http://lib100.com/age_psychology/psych_works/doc/)
65. Юсупов, И.М. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии / И.М. Юсупов // Диагностика эмоционально-нравственного развития – СПб., 2002. С.114–118
66. Юсупов, И.М. Психология эмпатии. Теоретические и прикладные аспекты: автореф. дисс. д-р псих. наук автореф. дисс. канд. псих. наук / Юсупов И.М. – Санкт-Петербург, 1995. – 252 с.
67. Юсупов, И.М. Психология взаимопонимания / И.М. Юсупов. – М.: Гардарики, 2003. – 314 с.
68. Якобсон, П.М. Изучение чувств у детей и подростков / П.М. Якобсон [Электронный ресурс]. – <http://www.law.edu.ru/book/book.asp?bookID=132933>
69. Ярославцева, И.В. Психическая депривация в детском и подростковом возрасте: учеб. пособие / И. В. Ярославцева. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. – 190 с.
70. Ясперс, К. Общая патопсихология / К. Ясперс [Электронный ресурс]. – <http://psychiatry.ru/siteconst/userfiles/file/PDF/yaspers.pdf>
71. Ferenczi, Sh. The elasticity of psychoanalytic technique / Sh. Ferenczi // The evolution of psychoanalytic technique / ed. by M. Bergmann, F. Hartman. – New York: Columbia University Press, 1990. – P. 216–229.

## Приложения

## Приложение 1.

### Таблица 1

Результаты статистической обработки данных (критерий t-Стьюдента)

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ОбщУрЮсупов	3,538	,069	2,245	34	,031	7,72222	3,43962
			2,245	29,376	,032	7,72222	3,43962
ОтнКРод	,213	,647	-,072	34	,943	-,05556	,77696
			-,072	33,742	,943	-,05556	,77696
ОтнКЖив	1,085	,305	-,815	34	,421	-,88889	1,09133
			-,815	32,454	,421	-,88889	1,09133
ОтнКПож	,045	,834	,803	34	,428	,61111	,76138
			,803	33,987	,428	,61111	,76138
ОтнКДет	1,103	,304	,673	34	,004	2,11111	,68705
			,673	21,744	,006	2,11111	,68705
ОтнКГер	,201	,657	-,366	34	,717	-,38889	1,06378
			-,366	32,225	,717	-,38889	1,06378
ОтнКНез	1,776	,192	,000	34	1,000	,00000	,93682
			,000	32,771	1,000	,00000	,93682
ОбщУрБойко	,717	,403	4,190	34	,000	6,33333	1,51139
			4,190	33,493	,000	6,33333	1,51139
Рациональный	,775	,385	2,959	34	,006	1,05556	,35675
			2,959	33,226	,006	1,05556	,35675
Эмоциональный	,029	,866	6,450	34	,000	2,11111	,32729
			6,450	33,554	,000	2,11111	,32729
Интуитивный	,021	,884	1,219	34	,231	,61111	,50145
			1,219	33,631	,231	,61111	,50145
Установки	,186	,669	2,082	34	,045	,94444	,45354
			2,082	33,154	,045	,94444	,45354
Проникающая	,004	,953	,537	34	,595	,22222	,41399
			,537	33,844	,595	,22222	,41399
Индентификация	2,024	,164	,268	34	,791	,11111	,41530
			,268	31,211	,791	,11111	,41530
ТестМехрабиана	1,487	,125	2,885	34	,007	4,33333	1,50224
			2,885	29,297	,007	4,33333	1,50224

### Ключи для обработки психодиагностического инструментария.

#### Методика диагностики уровня эмпатических способностей

Инструкция к тесту-опроснику Бойко.

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ «да» или «нет»).

Тестовый материал (вопросы)

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко 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 волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

**Бланк ответов**

<b>№ Утверждения</b>	<b>Ответ</b>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	

Ключ к тесту.

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

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, —13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: —2, +8, —14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: —3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, —10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, —11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии.

В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация — еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе со переживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы теста Бойко на уровень эмпатии .

30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии;

29-22 — средний;

21-15 — заниженный;

менее 14 баллов — очень низкий.

### Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупова)

Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, пожилым людям, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов:

- «не знаю» (0);
- «никогда или нет» (1);
- «иногда» (2);
- «часто» (3);
- «почти всегда» (4);
- «всегда или да» (5).

Каждому варианту ответа соответствует числовое значение (указано в скобках): 0, 1, 2, 3, 4, 5.

#### Инструкция к тесту

Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать. Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя. Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным на тот или иной ответ.

#### Тест

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

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

Номер утверждения	ОТВЕТЫ					
	1	2	3	4	5	6
	Не знаю	Никогда <i>или нет</i>	Иногда	Часто	Почти всегда	Всегда <i>или да</i>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

### Обработка и интерпретация результатов теста

Следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника:

- «не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33;
- «всегда или да»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Кроме того, следует выявить:

- сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36;
- сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен для одного из утверждений, а ответ типа «никогда» или «нет» для другого в следующих парах: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов. Если общая сумма 5 или более, то результат исследования недостоверен; при сумме, равной 4, результат сомнителен; если же сумма не более 3, результат исследования может быть признан

достоверным.

При недостоверных и сомнительных результатах целесообразно, если это возможно, выяснить причины отношения испытуемого к исследованию. Следует иметь в виду, что помимо нежелания обследоваться или стремления преднамеренно давать противоречивые, неискренние ответы, недостоверные результаты могут быть обусловлены, например, нарушением некоторых психических функций, их развития, а также социальным инфантилизмом.

При достоверных результатах исследования дальнейшая обработка данных направлена на получение количественных показателей эмпатии и ее уровня. Единая метрическая униполярная шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом-дешифратором, получить характеристику эмпатии на основании данных, которые представляют все диагностические шкалы и дают характеристику отдельных составляющих эмпатии.

Ключ к тесту

Номер	Шкала	Проявление эмпатии к:	Номер утверждения
I	Родителям		10, 13, 16
II	Животным		19, 22, 26
III	Пожилым людям		2, 5, 8
IV	Детям		25, 29, 32
V	Героям художественных произведений		9, 12, 15
VI	Незнакомым или малознакомым людям		21, 24, 27

С помощью таблицы на основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Уровень      Количество баллов  
по шкалам    в целом

Очень высокий	15	82-90
Высокий	13-14	63-81
Средний	5-12	37-62
Низкий	2-4	12-36
Очень низкий	0-1	5-11

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Уровневые характеристики эмпатии

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

63 до 81 балла – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и

интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но чаще вы держите их под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому их поступки порой оказываются для вас неожиданными. Вы не отличаетесь раскованностью чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12-36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это исправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатийности. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны для вас контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

### Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиан, Н. Эпштейн.

Методика предназначена для диагностики эмпатии как личностной черты. Опросник разработан А. Мехрабианом и М. Эпштейном (Эпстайном) в 1972 году, адаптирован на русском языке Ю.М. Орловым и Ю.Н. Емельяновым в 1986 году.

Тест-опросник способности к эмпатии предназначен для определения уровня эмпатических тенденций. Эмпатия (как сопереживание и сочувствие) является механизмом восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Эмпатия предполагает эмоциональные, непосредственные реакции на поведение других людей, сочувствие им, предугадывание их состояний. Эмпатия способствует идентификации (отождествлению) себя с человеком, находящимся в затруднительном положении, мысленной постановке себя на его место и оказанию на этой основе действенной помощи.

Выявлено, что уровень эмпатических тенденций у женщин выше, чем у мужчин, что, вероятно, связано с влиянием культурных особенностей, ожиданий и стереотипов, проявляющихся в поощрении большей чуткости и отзывчивости у женщин и большей сдержанности и невозмутимости у мужчин. Необходимо помнить о возможности развития способностей к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.

Опросник состоит из 33 пунктов, с которыми респондент выражает своё согласие или несогласие. По шкале подсчитывается один общий балл.

#### Инструкция

Прочитайте утверждения и, ориентируясь на то, как Вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие «+» или несогласие «-» с каждым из них.

№	Утверждение	Согласен	Несогласен
1	Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко		
2	Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать		
3	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства		
4	Меня раздражает в несчастных людях то, что они себя сами жалеют		
5	Когда со мной кто-то рядом нервничает, я тоже начинаю нервничать		
6	Я считаю, что плакать от счастья глупо		
7	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей		
8	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств		
9	Я сильно волнуюсь, когда должен сообщить людям неприятное для них известие		
10	На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди		
11	Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными		
12	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми		
13	Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно		
14	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки		
15	По-моему, одинокие люди часто бывают недоброжелательными		
16	Когда я вижу плачущего человека, то и сам расстраиваюсь		
17	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым		
18	Когда я читаю книгу (роман, повесть), то так переживаю, как будто то, о чем читаю, происходит на самом деле		
19	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь		
20	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг волнуются		
21	Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему		
22	Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут		
23	Чужой смех меня не заражает		
24	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет		
25	Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены		
26	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков		
27	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных		
28	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге		
29	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей		
30	Чужие слезы вызывают у меня раздражение		

31	Я очень переживаю, когда смотрю фильм		
32	Я могу оставаться равнодушным к любому волнению вокруг		
33	Маленькие дети плачут без причины		

### Интерпретация

Подсчёт сырых баллов

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл:

Ответ Номера утверждений

Согласен 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

Не согласен 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

Нормативные значения

Пол Уровень эмпатических тенденций

Высокий Средний Низкий Очень низкий

Юноши 26 - 33 17 - 25 8 - 16 0 - 7

Девушки 30 - 33 23 - 29 17 - 22 0 - 16

## Проективная методика "Неоконченные рассказы"(Т.П.Гаврилова)

Цель: изучение характера эмпатии: эгоцентрическая, гуманистическая

Материал: 3 неоконченных рассказа.

Проведение исследования.

Исследование проводится индивидуально. Ребенку говорят: "Я расскажу тебе рассказы, а ты, послушав их, ответишь на вопросы". Если испытуемым является девочка, то в рассказах фигурировать должна девочка.

Рассказы:

1. Мальчик мечтал завести собаку. Однажды знакомые привели свою собаку и попросили поухаживать за ней, пока они будут в отъезде. Мальчик очень привязался к собаке, полюбил ее. Он ее кормил, водил гулять, ухаживал за ней. Но собака очень тосковала по своим хозяевам, очень ждала их возвращения. Через некоторое время знакомые вернулись и сказали, что мальчик сам должен решить - вернуть собаку или оставить ее себе.

Как поступит мальчик? Почему?

2. Мальчик нашел на улице котенка и принес его домой. Бабушка сказала, что котенок может быть больным и выкинула его на улицу. Мальчик очень рассердился и накричал на бабушку. Вечером бабушка сказала: "Ну что ж, придется мне уезжать домой, хотя мне там и одиноко". Как поступит мальчик? Почему?

3. Вася разбил окно. Он испугался, что его накажут и сказал воспитателю, что окно разбил Андрей. Ребята в детском саду об этом узнали и перестали с Васей разговаривать, не брали его в игры. Андрей подумал: "Простить мне Васю или нет?".

Как поступит Андрей? Почему?

Интерпретация ответов детей: если ребенок решает ситуацию в пользу другого (собаки, бабушки, Васи), то это указывает на гуманистический характер эмпатии; решение ребенком ситуации в свою пользу – об эгоцентрическом характере эмпатии.

### Коррекционно-развивающая программа по развитию уровня эмпатии у депривированных в семье подростков

Для подростков экспериментальной группы была разработана специальная программа развития уровня эмпатии у депривированных в семье подростков.

Основные этапы коррекционно-развивающей программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Цель программы:

развитие способности к эмпатии у депривированных в семье подростков через реализацию игровых тренинговых упражнений, построенных по принципу моделирования ситуаций межличностного общения.

Задачи программы:

1. Организация необходимых условий для группового взаимодействия;
2. Формирование и отработка навыков коммуникации с через игровую деятельность;
3. Формирование способности адекватного выражения своих переживаний;
4. Развитие восприятия и понимания переживаний другого человека, формирование навыка внимательности по отношению к чувствам других.
5. Развитие рефлексии своих переживаний и навыка давать обратную связь собеседнику.

Методические средства реализации программы: игротерапия, арт-терапия, упражнения когнитивно-поведенческой терапии.

**Логика работы:** от формирования коммуникативных навыков, реализующихся в организованном групповом взаимодействии в форме игровой деятельности и переходящей во внутренне содержание как развитие уровня эмпатии.

**Прогнозируемые результаты:** развитие уровня эмпатии через организованную групповую деятельность в форме игровых, тренинговых упражнений.

Структура занятия:

6. Ритуал приветствия (позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия).
7. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков (позволяет активизировать подростков, снять мышечное напряжение, настроить их на продуктивную групповую деятельность).
8. Основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.
9. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию.
10. Ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 15 групповых занятий по 40 минут. Занятия проводились психологом-практикантом 1 раз в неделю с группами по 9 человек под наблюдением психолога социально-реабилитационного центра, курирующего группы подростков

#### ЗАНЯТИЕ 1

**Цель:** Знакомство с правилами групповой работы и сплочение группы подростков.

**Знакомство с правилами группы:**

Цель: Информирование о правилах поведения; разогрев

Ведущий информирует учащихся о правилах поведения в кругу:

1. «Здесь и сейчас»: говорится только о том и обсуждается то, что происходит именно сейчас.

2. Безоценочность (Я не оцениваю суждения и поведение других участников).

3. Персонификация высказывания: Я говорю «Я», а не «Мы» или «Все»- это значит, что я несу ответственность за свои слова, высказываю собственную точку зрения.

4. Невынесение проблемы за пределы круга (Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за пределы круга)

5. Активность

6. Искренность (Я стараюсь говорить максимально искренне) и внимательное слушание

Инструкция: «Разбейтесь на тройки. Каждая тройка возьмет по два правила, (напечатанные на листочках), при этом никто не знает – у кого какие правила. Вам нужно в течение 5-10 минут придумать для этих правил девизы и написать их на листах бумаги».

Комментарий: необходимо заранее листы с напечатанными на них правилами. После выполнения задания листы вывешиваются на стену. Затем участники должны дать свое согласие на выполнение каждого правила.

### **Упражнение – разминка «Карандаши»**

*Описание упражнения.* Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- ◆ сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);
- ◆ использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- ◆ держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- ◆ выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

*Психологический смысл упражнения.* При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

*Обсуждение.* Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

### **Упражнение «Снежный ком»**

Цель упражнения: знакомство участников между собой, разряжение обстановки

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Обсуждение.

Участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Были ли сложности в том, чтобы запомнить имена других участников. Было ли упражнение интересным.

### **Упражнение «Метафоры»**

Это упражнение дает участникам возможность составить представление о команде как о едином целом, об особенностях и основных способах ее работы, о царящей в ней атмосфере. На основе предложенных в ходе упражнения метафор можно будет выделить сильные и слабые стороны работы конкретной группы.

Инструкция

Мне бы хотелось, чтобы сейчас каждый из вас выразил свое личное видение команды как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: "Она похожа на клетку со львами, где прекрасные могучие звери втиснуты в очень маленькое пространство, и поэтому мешают друг другу. Прутья мешают им двигаться, теснота делает их агрессивными, и, помимо всего этого, их еще недостаточно кормят". Другую команду можно было бы описать так: "Мерседес без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали. Внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед".

Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы к вашей команде...

Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

— Есть ли во всех этих образах что-то общее?

— Все ли образы вам понравились?

— Почему возникли те или иные образы?

— Какие вопросы мы должны себе задать, чтобы понять, что привело команду к нынешнему состоянию?

Во второй части упражнения участники создают метафоры, характеризующие идеальную команду, то есть такую, в которой они могли бы работать с радостью и увлечением. Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены команды.

Обсуждение.

Участники делятся впечатлениями. Какие метафоры, по их мнению, больше всего отражают группу, чьи метафоры понравились больше всего, какие были наиболее запоминающиеся? Чьи метафоры по мнению участников могут не подходить.

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 2**

**Цель:** закрепление результатов сплоченности предыдущего занятия.

### **Разминка «Циферблат»**

Цель данного упражнения заключается в интеллектуальной разминке, развитии внимательности, создании условий для наблюдения за партнерами по общению.

Описание: участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит "один", сосед справа произносит "два" (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — "три", а "четыре" — опять тот, кто начинал счет — и так далее. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно

половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.  
Обсуждение: обмен впечатлениями.

### **Упражнение «Ты мне нравишься тем...»**

Упражнение направлено на формирование навыка открытого выражения чувств симпатии, проявления внимания к собеседнику.

Описание.

Вариант 1. Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» и называет понравившееся качество (несколько качеств). Участник, получивший мяч, бросает его другому человеку и называет понравившиеся ему качества. Мяч должен побывать у всех участников.

Вариант 2. Разделите группу на пары. Это упражнение можно проводить в парах.

Обсуждение

Участники делятся впечатлениями и дают обратную связь. Высказывают свое мнение и переживания, связанные с комплиментами, высказанными в их адрес, а также о том, было ли сложно говорить комплименты другому.

### **Упражнение «Совместный счет»**

Цель упражнения заключается в развитии групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Описание.

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой - «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном -- с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено.

Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

Обсуждение.

Участникам задаются следующие вопросы: в чем причина того, что такое, на первый взгляд, простое задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче?

### **Сюжетно-ролевая игра «Мафия»**

Данная игра развивает навыки восприятия невербальных сигналов собеседника.

Описание.

Всем участникам группы выдается по карточке с указанием их ролей: «Мирный житель», «Мафия», «Комиссар», «Врач». Карточки не показываются друг другу до окончания игры. Каждый раунд «город засыпает» - все участники закрывают глаза по команде ведущего и «просыпаются» (открывают глаза) по одному, когда указывается их роль. Задача «мафии» - устранить все роли и тем самым выиграть, задача остальных участников – угадать, кто является мафией и совместно проголосовать, и принять решение открыть карту этого игрока.

Обсуждение.

Участники обсуждают их ощущение и возникшие сложности в чтении невербальных сигналов и эмоции. Были ли совпадения их предположений с результатами игры. Насколько трудным или легким было «вычисление» ролей участников по их поведению, эмоциям.

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 3**

**Цель:** развитие восприятия и понимания невербальных сигналов при общении

### **Разминка «Циферблат»**

Цель данного упражнения заключается в интеллектуальной разминке, развитии внимательности, создании условий для наблюдения за партнерами по общению.

Описание: участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит “один”, сосед справа произносит “два” (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — “три”, а “четыре” — опять тот, кто начинал счет — и так далее. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

### **Упражнение «Эмоции»**

Цель упражнения заключается в развитии навыка выражения и понимания эмоций.

Описание.

По процедуре, упражнение делается в четыре этапа.

1 этап: Один из партнеров делает (выражает) какое-то эмоциональное состояние из списка, другой это эмоциональное состояние по его выразительным движениям угадывает. Условие - эмоции выражаются без слов и средствами только естественной, житейской выразительности, без ярких театральных жестов и преувеличенных поз.

2 этап: Один из партнеров делает (выражает) какое-то эмоциональное состояние из списка, а его партнер «редактирует» выразительные средства, делает изображение эмоции более понятным, точным и ярким.

3 этап: Один из партнеров называет какое-то эмоциональное состояние из списка, другой делает это состояние на скорость и с акцентом на внешнюю выразительность. Сила и правда внутреннего переживания в данном случае не нужна.

4 этап: Один из партнеров называет какое-то эмоциональное состояние из списка, другой делает это состояние с задачей на скорость и с акцентом на внутреннее переживание. В этом случае внешняя выразительность естественно присутствует, но она скорее служит средством пробуждения внутреннего чувства.

Обсуждение

Участники группы делятся своим впечатлениями. Удалось ли передать свою эмоцию собеседнику, были ли трудности в понимании эмоций. Какие ощущения и чувства возникали в процессе выполнения упражнения?

### **Упражнение «Диалог руками»**

Цель упражнения заключается в развитии умения чувствовать другого человека.

Описание.

Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга только через прикосновение рук.

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 5-7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Обсуждение

Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнера, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство близости, даже интимности.

### **Упражнение «Передача сообщения жестами»**

Цель упражнения заключается в развитии способности к пониманию другого человека через восприятие невербальных сигналов и их интерпретацию.

Описание.

Участники группы делятся на пары. Один участник составляет простое предложение и не проговаривая его пытается его выразить через жесты. Задача второго участника попробовать понять, что пытается сообщить первый. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение.

В группе обсуждаются впечатления.

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 4**

**Цель:** развитие взаимопонимания между участниками группы.

### **Разминка «Копирование движений»**

Участники группы повторяют движения ведущего. Движения чередуются и темп их смены ускоряется. Упражнение служит для разогрева, снятия мышечных зажимов, релаксации и расположению к диалогу.

### **Упражнение вчувствование**

Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего.

Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их.

Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он слышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас.

Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств.

Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

### **Упражнение "Дуэлянты"**

Цель упражнения - развитие эмпатийного понимания.

Описание

Группа разбивается на пары, которые, медленно удаляясь в противоположную сторону, должны одновременно оглянуться.

Обсуждение:

Участники делятся переживаниями и мнениями

### **Упражнение "Слепой-поводырь"**

Цель упражнения. Оно рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

Описание

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и "поводырь". "Поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Обсуждение

Участники делятся эмоциональными переживаниями, возникшими во время выполнения упражнения и своими ассоциациями.

### **Упражнение "В одну точку".**

Цель упражнения заключается в развитии тактильной перцепции другого человека.

Описание.

Закрытыми глазами партнеры пытаются встретиться указательными пальцами.

Обсуждение

Участники рассказывают о своих эмоциях и ощущениях при выполнении этого упражнения.

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 5**

**Цель:** Развитие навыков активного слушания

### **Упражнение «Сбор по голосам»**

Цель упражнения - разминка, демонстрация имеющей место в любом общении избирательности восприятия информации: во всем потоке звуков удается выделить именно нужные, остальные как будто отходят на второй план.

Описание

Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.) — по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

Обсуждение

Как удалось выявить именно нужные звуки во всем этом шуме? Мы слышим именно то, что хотим услышать. В каких жизненных ситуациях проявляется такой же эффект?

### **Игра «Испорченный телефон»**

Цель – раскрыть участникам группы важность правильного понимания информации и ее передачи, в том числе сообщений о своих переживаниях.

Описание

Передача по цепочке короткого сообщения

Участники игры находятся вместе в одном помещении, располагаясь цепочкой, один за другим. Ведущий тихим голосом (или шёпотом), так, чтобы не было слышно остальным, произносит на ухо первому участнику заранее заготовленную, обычно записанную на листе бумаги короткую фразу или труднопроизносимое слово. Первый участник должен так же тихо повторить сказанное на ухо второму, тот — третьему и так далее, до конца цепочки. Повторять и переспрашивать нельзя. Последний участник громко произносит то, что он услышал, после чего ведущий громко зачитывает с бумаги то, что было им сказано первому участнику. Как правило, при достаточной длине цепочки и необычной, труднопроизносимой фразе, выбранной ведущим, на выходе цепочки получается совсем не то, что было на входе. Далее, если это требуется, участники могут обсудить результаты, сказать, что каждый из них услышал и выяснить, где произошли искажения.

Передача инструкции

Создаётся инструкция, описывающая, что должен сделать исполнитель (набор из нескольких доступных действий, например, построить участников группы по алфавиту, затем поднять руки у тех из них, у кого в фамилии есть определённая буква). Участники игры выстраиваются цепочкой, исполнитель встаёт последним. Инструкция зачитывается первому в цепочке, он пересказывает её второму и так далее. Обычно требуется передавать инструкцию максимально быстро, без повторов и переспрашивания. Исполнитель в конце цепочки, получив инструкцию, должен её выполнить, после чего оглашается её исходный вариант. Участники отмечают искажения, внесённые в инструкцию при передаче, и обращают внимание на изменение результата (действий исполнителя) по отношению к исходным требованиям.

Передача небольшого связного рассказа

Ведущий заранее готовит рассказ на какую-нибудь достаточно нейтральную и общепонятную тему, небольшого размера, так, чтобы его содержание можно было в основном запомнить с одного прочтения без больших затруднений (обычно не более чем на половину страницы печатного

текста). Участники, за исключением двух, выходят из помещения. Печатный текст вручается первому участнику. Он читает его с листа второму. Затем приглашается третий участник, второй рассказывает ему услышанный текст, стараясь передать его как можно точнее. Третий рассказывает текст четвертому, и так далее до конца цепочки. Рассказав, участник отходит в сторону и ожидают, не контактируя с теми, кто ещё не слышал текста. Слушающий может уточнять, просить пояснить или повторить какие-то детали. Последний участник повторяет рассказ. После завершения пересказов участникам зачитывается исходный текст. Описание увиденного. Похоже на предыдущий вариант, но первому участнику демонстрируется картинка, изображающая какую-то жизненную ситуацию, сцену, конфликт. Он должен описать картинку второму, второй — третьему и так далее. После завершения рассказа последнего участника сравнивается с оригиналом картинки.

**Обсуждение**

Участники по очереди рассказывают о своих впечатлениях и приводят примеры из своей жизни о случаях неверного понимания или интерпретации своих чувств другими людьми.

### **Рисование по инструкции**

Цель упражнения состоит в развитии умений четко и однозначно излагать информацию, понимать, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

**Описание упражнения**

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенному на рисунке. Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение. Упражнение проводится в двух вариантах: с обратной связью — рисующий; участник может задавать уточняющие вопросы.

Без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя. Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случае. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

**Обсуждение**

Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался

говорящим и слушающим?

### **Упражнение "Слушание в разных позах".**

Цель: демонстрация эффективности общения в зависимости от разных позиций взаимодействующих.

**Описание упражнения.**

Работа в парах – проигрывание ролей «говорящий» и «слушающий». Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой, о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение – теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

**Обсуждение.**

При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

## **ЗАНЯТИЕ 6**

**Цель:** Развитие взаимопонимания участников группы

### **Упражнение «Бип»**

Цель: развиваются навыки социальной перцепции и тактильного контакта. Кроме того, упражнение служит хорошей разминкой и обычно оставляет яркий положительный эмоциональный след.

**Описание упражнения.**

Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий встает в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово: «Бип». Задача водящего – угадать по голосу, на чьих коленях он сидит. Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда интерес к нему еще не успеет угаснуть, и – при желании участников – возобновить на следующем занятии..

Обсуждение.

Кого было легко узнать, кого – не очень? На что еще ориентировались водящие помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась?

### **Игра "Ассоциации".**

Цель: развитие навыка социальной перцепции, способности поставить себя на место другого человека.

Один из участников выходит за дверь. Группа выбирает человека, которого должен вычислить водящий. В том числе можно загадать и его самого. Затем водящий входит и начинает задавать вопросы: "Если бы этот человек был литературным героем, то каким?", "Если это погода, то какая?", "Если это животное, то какое?", "Если это цвет?", "Если это дерево?". Запах, время года, историческая эпоха, воинское звание, мебель - все, что угодно, можно использовать в вопросах.

Водящий должен также выбирать, кому какой вопрос задавать, чтобы: как ему кажется, получить наиболее ценную информацию для выполнения задачи отгадывания. Игра обычно проходит легко и живо, но не только потому, что вызывает спортивный азарт: "отгадает - не отгадает". Очевидно, что она дает "загаданному" огромное количество обратных связей, то есть видений его участниками, которые они в этой игре выражают в метафорической форме. Игра обязательно обсуждается. Какие чувства вызвали те или иные ассоциации? Тебе кажется, что тебя здесь видят не таким, каков ты есть? Обязательно проговаривается общее отношение к игре, стимулируется любое высказывание, поощряется любая позиция: от "надо же!" до "ерунда какая!".

### **Упражнение «Поделись со мной»**

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 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 какого-либо качества (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

### **Упражнение «Создание эмпатических предложений»**

Цель упражнения – построение эмпатических фраз и получение обратной связи.

Описание

Ваша задача — создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций.

Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_. Я прав?»

«Я чувствую \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_».

Помните, что вы можете подставлять совершенно любую эмоцию: злость, раздражение, счастье, подавленность, пустоту, смятение.

Обсуждение

Участники делятся впечатлениями – удалось ли им воспринять эмоциональное переживание другого.

### **Упражнение «Перестановка ролей»**

Цель упражнения в том, чтобы переключить внимание о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему.

Описание: эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вы можете пройти это упражнение как в группе, так и отдельно, но тогда вам придется напрячь свое воображение. Вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

1. Как вас зовут?
2. Каков ваш возраст?
3. Какие ваши любимые книги?
4. Куда вы ездили в отпуск?
5. Что вы больше всего любите?
6. Что вас больше всего печалит?
7. Что вас приводит в восторг?
8. В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?
9. Чего вы боитесь?
10. На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Обсуждение

Участники говорят о внутренних переживаниях исходя из роли, что удалось почувствовать.

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 7**

**Цель:** Развитие тактильного чувствования другого, восприятия информации от другого человека через тактильный контакт и невербальное общение

### **Упражнение "Печатная машинка"**

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### **Упражнение «Угадай эмоцию»**

Цель: тренировка навыка выражения и понимания эмоций

Каждому участнику игры раздаются листки, на которых задана определённая эмоция (радость, гнев, печаль, интерес, раздражение, злость, отвращение, удивление). И по очереди один участник изображает свою эмоцию, все остальные угадывают ее. Это упражнение для развития эмпатии также можно усовершенствовать и менять под интересы участников. Например, можно дать задание поздороваться со всеми с заданной эмоцией, все остальные должны угадать с каким настроением пришел этот участник.

### **Упражнение «Дистанция общения»**

Цель: психологический смысл упражнения. Возможность попрактиковаться в определении комфортной дистанции общения с разными собеседниками.

Описание упражнения. Участники встают в две шеренги друг напротив друга на расстоянии примерно 3м таким образом, чтобы каждый нашел свою пару в противоположной шеренге. По сигналу ведущего одна шеренга начинает медленно подходить к другой. Участники, стоящие в неподвижной шеренге, ждут, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это происходит, они жестом руки останавливают своих напарников. После этого участники встают на свои места и роли стоящих в шеренгах меняются — двигаться начинают те участники, которые до того были неподвижны. Дальше шеренги смещаются относительно друг друга на одного человека (крайние участники при этом переходят в другую шеренгу), и цикл повторяется. При небольшом количестве участников можно выполнить упражнение по полному кругу (каждый с каждым), при большом — ограничиться 2–3 циклами.

Обсуждение.

Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности, от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более/менее комфортной?

### **Упражнение «Поиск предметов» (вербальное общение)**

Цель: для успешного выполнения данного упражнения «поводырь» должен очень четко подавать команды и описывать необходимые движения, исходя из положения партнера, а не своего (отход от эгоцентричной позиции в общении). «Слепой» же должен внимательно слушать. Это упражнение способствует также укреплению доверия.

Описание упражнения.

Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в аудитории небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Обсуждение. Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

### **Упражнение «Поиск предметов» (общение с помощью тактильного контакта)**

Психологический смысл упражнения. Повышение уровня эмпатии между участниками, развитие навыков тактильной чувствительности и использования касаний как средства общения.

Описание упражнения. В данном упражнении, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй — «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников на то, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Обсуждение.

Как в предыдущем упражнении.

**Рефлексия.**

## **ЗАНЯТИЕ 8**

**Цель:** отработка и закрепление навыков невербального взаимодействия.

### **Упражнение «Сбор по голосам»**

Цель упражнения - разминка, демонстрация имеющей место в любом общении избирательности восприятия информации: во всем потоке звуков удастся выделить именно нужные, остальные как будто отходят на второй план.

Описание

Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.) — по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

Обсуждение

Как удалось выявить именно нужные звуки во всем этом шуме? Мы слышим именно то, что хотим услышать. В каких жизненных ситуациях проявляется такой же эффект?

### **Упражнение «Стеклянная дверь»**

Цель - упражнение развивает экспрессивность и способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники в ходе выполнения этого упражнения убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи

Описание.

Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй - нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд - потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра, ведущий дает команду : «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15- 17 секунд ведущий говорит «Поезд уехал!» - общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все – таки имел в виду. Потом участники меняются ролями. При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует так же обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы сообщения.

Обсуждение.

С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

### **Упражнение «Дублирование»**

Цель: развитие навыка восприятия и передачи эмоций.

Описание.

Данное упражнение выполняется в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытывает спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Обсуждение.

Итоги упражнения: После того, как два человека поменяются местами и пройдут упражнение еще раз, задайте себе следующие вопросы. Каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках? Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера? Что было самым сложным? Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче? Как это упражнение помогло мне узнать человека?

### **Упражнение «Поиск предметов» (общение с помощью тактильного контакта)**

Психологический смысл упражнения. Повышение уровня эмпатии между участниками, развитие навыков тактильной чувствительности и использования касаний как средства общения.

Описание упражнения. В данном упражнении, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй — «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников на то, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний..

Обсуждение.

Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

### **Упражнение «Передай другому»**

Описание.

Дети сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется до тех пор, пока все не примут участие.

Обсуждение.

Легко или трудно было передавать предмет? Кому легко? А в чем были трудности? Легко или трудно было отгадывать предмет? Кому было легко?

**Рефлексия.**

## **ЗАНЯТИЕ 9**

**Цель:** Развитие эмпатийного понимания

### **Упражнение «Солнце светит для тех кто...»**

Цель: игра способствует развитию чувства сплоченности.

Время проведения: 15 минут.

Этапы игры:

1. Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга.

2. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть.

3. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим.

4. Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански...») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях.

5. Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность. Эта игра дает возможность получить в сжатые сроки богатейшую информацию, которая потом может быть переработана Вами.

Обсуждение

Что стало для меня неожиданностью? Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»? Радует ли меня, что между нами так много общего?

### **Упражнение «Зеркало молчащее и говорящее»**

Цель: развитие навыков вербальной и невербальной эмпатии и экспрессии.

Один из участников (водящий) садится на стул – это основной игрок, он будет «смотреть в зеркала» и определять, кто стоит за его спиной. Второй игрок располагается за спиной первого. Два участника, изображающие зеркала, становятся напротив основного игрока. Одно «зеркало» молчащее: оно будет «отражать» того, кто стоит за спиной основного игрока, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее: оно будет «отражать» только при помощи слов, не называя имен, не упоминая узнаваемых деталей одежды и внешности. Начинает «молчащее зеркало». Если основной игрок не может сразу угадать, кто стоит за его спиной, присоединяется «говорящее зеркало» и произносит лишь одну фразу или слово, наиболее характерное для того, кто стоит за спиной водящего. Если и теперь основной игрок не угадывает, опять присоединяется «молчащее зеркало» и т. д. Задача основного игрока – угадать как можно скорее. После успешного угадывания игроки меняются местами.

Обсуждение

Участники проговаривают возникшие во время упражнения ощущения.

### **Упражнение «Становление другим человеком»**

Цель: развитие способности поставить себя на место другого человека.

Описание: чтобы выполнить это упражнение, обратитесь за помощью к двух близким друзьям. Напишите диалог между тремя действующими лицами. Например: жертва, задира, наблюдатель или придирчивый покупатель, ранимый продавец и наблюдатель. Можете придумать свои варианты.

Каждый сценарий играется трижды и при каждом исполнении люди меняются ролями. Таким образом вы играете роли жертвы, задиры и наблюдателя.

После завершения упражнения, все участники делятся впечатлениями о своих мыслях, эмоциях и ощущениях.

Обсуждение

Какие эмоции вы испытывали, будучи жертвой? Какие эмоции вы испытывали, будучи задирой? Какие эмоции вы испытывали, будучи наблюдателем? Какие решения вы приняли по окончании упражнения?

## **ЗАДАНИЕ 10**

**Цель:** развитие эмпатийного понимания

### **Упражнение «Хлопки по коленям»**

Цель: упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, а также развивает внимательность и навыки группового взаимодействия.

Описание

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (т.к. его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся – выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выбудет примерно половина участников.

Обсуждение

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

### **Упражнение «Внешние проявления эмоций»**

**Цель:** развитие навыка распознавания и понимания эмоций

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На первом этапе целесообразно использовать картинки или фотографии, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Рекомендуется использовать и другие источники, например «Атлас по психологии», и иллюстративный материал, размещенный в «Психологии эмоций» К. Изарда. Кроме того, участникам можно предложить в качестве домашнего задания самостоятельно подобрать и принести на занятие портреты и фотографии, которые помогают увидеть яркие выражения эмоций. Ведущий демонстрирует иллюстративные материалы всем участникам сразу и/или пускает по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются. Когда участники освоятся с такой работой, можно привлечь и более сложный материал, отражающий не изолированно мимику, а полный облик людей, переживающих эмоции и чувства. Очень много для такой работы дают произведения живописи. Например, можно использовать репродукции картины И. Репина «Запорожцы пишут письмо турецкому султану» (все разновидности смеха) и «Иван Грозный и сын его Иван» (ужас, раскаянье), полотна А. Иванова «Явление Христа народу» (его персонажи демонстрируют широчайшую гамму переживаний, таких как страх, смущение, восторг, надежда, скепсис, спокойная уверенность) и т. д. Далее проводится наблюдение за проявлениями эмоций участников при выполнении тренинговых упражнений. Для этого подойдут любые упражнения, вызывающие у участников сильный эмоциональный отклик. В контексте данного занятия уместно повторить блок телесноориентированных упражнений: «Маятник», «Круг доверия» и «Падение в пропасть». Во-первых, упомянутые упражнения вызывают эмоциональный отклик и предоставляют хороший материал для наблюдения за проявлениями эмоций. Во-вторых, при обсуждении их можно обратить внимание на собственные переживания участников. Особенно информативно в этом плане «Падение в пропасть». Подростки, в конкретный момент непосредственно не участвующие в упражнении, выполняют роли наблюдателей, фиксируя внешние проявления эмоций у активных участников и впоследствии давая им обратную связь.

Обсуждение

Участники выражают свое мнение и рефлексиируют развитие способности к восприятию и пониманию эмоций.

### **Упражнение «Замороженные»**

Цель: тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Описание.

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Обсуждение.

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 11**

**Цель:** актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере

### **Упражнение «Путаница»**

Цель: Повысить тонус группы и сплотить участников.

Описание

Участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

### **Упражнение «Я тебя понимаю»**

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

### **Упражнение «Дублирование»**

Цель упражнения – развитие восприятия эмоциональных переживаний.

Описание: данное упражнение выполняется в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытывает спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Обсуждение

Участникам задаются следующие вопросы: Каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках? Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера? Что было самым сложным? Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче? Как это упражнение помогло мне узнать человека?

### **Упражнение «Таможня»**

Цель: развитие интуитивного канала эмпатии

Описание

Из состава участников выбираются два «работника таможни» и два «иностранца». «Таможенники» остаются в комнате, а «иностранцы» выходят. Задача первых состоит в том, чтобы так организовать беседу с «Иностранцами», чтобы выяснить, кто из них провозит «запрещенный товар». Разумеется, все это не реальные вещи, а игровые символы. Так, «багажом» могут быть две книги, с которыми «иностранцы» подходят к «таможенникам» и ведут беседу, а «запрещенным товаром» – вложенный в одну из книг лист чистой бумаги. «Таможенники» не имеют права брать эти книги в руки и листать. Они должны решить свою задачу, опираясь на свою наблюдательность и интуицию.

Пока «таможенники» рассаживаются и готовятся к принятию «иностранных гостей», те за дверью комнаты придумывают легенду: из какой страны они приехали, с какой целью, на какой период запланирован их визит и т.п. Главная задача «иностранных гостей» состоит в том, чтобы в ходе разговора не вызвать подозрений «таможенников» и рассказать такую легенду, которая поможет отвлечь внимание «таможенников» и помешать принятию ими правильного решения. Например, сентиментальная или остросюжетная история может надолго отвлечь внимание «таможенников». В ходе игры постепенно выясняется, что уже первые действия «иностранцев» часто выдают их «с головой»: тот, кто везет «запрещенный товар», часто либо немного суетится, либо излишне напряжен и зажат. Лидером беседы в большинстве случаев выступает тот из «гостей», кто свободен от «контрабанды».

Беседа длится до тех пор, пока «таможенники» не решают, у кого из «иностранцев» спрятан «запрещенный товар». После того, как ответ высказан, другие участники, которые находились в роли зрителей, также предлагают свои решения. И только потом «иностранцы» признаются.

Обсуждение

В заключении игры происходит общее обсуждение, в котором группа анализирует, какие ответы были правильными и почему. Выявляется, по каким признакам «работники таможни» и зрители определили, у кого из «иностранцев» был спрятан «запрещенный товар».

**Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 12.**

**Цель:** развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия

### **Разминка с воздушными шариками**

Цель: разминочное упражнение.

Описание.

Участники встают в круг. У ведущего в руках два воздушных шарика. Задача участников передавать их по кругу, но не руками, а головой, коленками, локтями, подбородками и пр. Ведущий подбрасывает шарики и участники начинают одновременное движение по кругу двух шаров с разных сторон круга, разными, заранее оговоренными, частями тела. Например, справа от ведущего шар будет передаваться головой, а слева – коленками.

### **Упражнение «Воображение эмоций исторических персонажей»**

Цель упражнения – умение поставить себя на место другого человека.

Описание

Составьте список пяти исторических персонажей. Затем перечислите эмоции, которые человек испытывал на протяжении всей (или части) своей жизни. Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади и в этот момент он ощутил печаль от того, что не имел собственной семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными и беспомощность от того, что он ничего не мог с этим поделать.

Обсуждение

Стали ли вы лучше понимать действия и мотивы исторических персонажей? Какие чувства у вас теперь вызывают эти люди?

### **Упражнение «Волк и семеро козлят»**

Цели упражнения: тренировка умения убеждать, наблюдательности.

### Описание

В основе упражнения – сюжет одноимённой сказки. Семеро добровольцев играют роли «козлят», которые «сидят в домике» (домик можно обозначить, например, с помощью нескольких стульев). Они должны не пускать к себе «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю», «дедушку» и других «родственников». Среди прочих участников роли распределяются таким образом, чтобы примерно половина оказались «волками», а половина – «родственниками козлят». Сами «козлята» не должны знать, кто в действительности «волк», а кто – представитель «козьей родни». Игра проходит следующим образом. К «домику козлят» поочередно подходят другие участники и просят пустить их в «домик», стараясь убедить, что они не «серые волки». На это каждому участнику отводится минута. «Козлята» совещаются решают, пустить данного участника или нет. Игра завершается, когда все, кто был за пределами «домика», уже попробовали свои силы, и каждый сообщает, кто он на самом деле. Теперь можно подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, по ошибке впустив в дом волка, а скольких «родственников» они сами оставили на съедение волкам. Смысл упражнения Тренируется уверенное поведение в ситуациях необходимости убеждать других людей, а также наблюдательность. Хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

### Обсуждение

Чем руководствовались «козлята», когда решали, кому можно верить, а кому нет? Что было важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят»? На основании чего мы судим об искренности или неискренности людей в реальных жизненных ситуациях?

### Упражнение "Комиссионный магазин"

Цель упражнения: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

### Описание

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.

### Рефлексия

## ЗАНЯТИЕ 13

**Цель:** формирование адекватного представления участников группы о себе и окружающих.

### Упражнение «Две шеренги»

**Цель:** Разминка, развитие ловкости, уверенности в своей реакции на быстро меняющиеся обстоятельства.

### Описание

Участники делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 6-7 метров (для участников с хорошей физической подготовленностью – до 10 метров), интервал между соседями 50-60 см. Водящий от каждой из команд встает в противоположную шеренгу. Тот водящий, чьей команде досталось право первого хода (это определяется жеребьевкой), бросает мяч любому члену своей команды, стоящему в противоположной шеренге.

Если участник ловит мяч, то он переходит вместе с ним в противоположную шеренгу, бросает его другому члену своей команды и т.д. Если же мяч падает на пол или ловится игроком из другой команды, право броска переходит к ней. Задача – всей командой перестроиться в противоположную шеренгу. При бросках и ловле мяча игроки не имеют права покидать свое место в шеренге.

### **Упражнение "Скульптурный портрет группы"**

Цель – укрепление сплоченности, развитие рефлексии группового взаимодействия

Описание

Кто-то из участников вызывается (или выбирается группой - это еще интереснее, поскольку показывает, чье мнение и видение, чью обратную связь хотят в первую очередь получить участники группы) быть "скульптором", которому предстоит увековечить группу в "монументальной скульптуре". Например, как увековечивали в скульптурной группе "пламенных революционеров": кто-то смотрит вперед бесстрашным взором, кто-то нагнулся за булыжником - "оружием пролетариата", кто-то поддерживает раненого товарища, пострадавшего в борьбе с "мировым капиталом". У каждого персонажа скульптурной группы должна быть своя роль, своя функция, олицетворяющая какую-то сторону революционной борьбы. Скульптура группы должна как-то "воплотиться в камне", а, может быть и в каком-то другом материале, что поможет высветить роль каждого. "Ты - скульптор. Вот и воплощай то, что ты видишь, как нас чувствуешь. Мы будем твоим материалом скульптура будет состоять из нас. Ставь нас в разные позы, лепи и "высекай" из нас все, что угодно. А потом расскажешь, что автор хотел сказать своим произведением."

"Скульптор" начинает работать. "Скульптуры" при этом могут получиться очень разные: все зависит от того, какая ситуация сложилась в группе и как ее видит этот участник. Например, ведущего могут поставить на стул, у его ног пристроить поднявших на него глаза безоговорочно "следующих" за ним участников, кто-то может оказаться за креслом на периферии скульптурной группы и, с приложенными к глазам пальцами в виде бинокля, наблюдающим происходящее из засады и т. д. Потом следует комментарий "скульптора". Он говорит о том, что имел в виду, придавая тому или иному участнику соответствующую позу, выбирая для него определенное место. А участники говорят о своих ощущениях о той роли, в которой их увидели. Может быть сделано несколько таких "скульптурных портретов" разными участниками.

Обсуждение

Участники обсуждают мнение относительно того как видит группу «скульптор» и как видит группу каждый из участников.

### **Упражнение «Круг доверия»**

Упражнение ориентировано на проявление не физической силы, а взаимной ответственности и эмпатии.

Описание

Оно похоже на предыдущее, но раскачивание происходит не в парах, а в небольшом плотном кругу. Диаметр круга около 1,5 м, водящий находится в центре. Оптимальна такая ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного. Впечатлениями обмениваются после каждого качания. Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга.

Обсуждение

Участники делятся тем, удалось ли им довериться группе.

### **Упражнение "Комплименты"**

Цель упражнения: отработать навыки эмпатии и новых способов поведения, сформировать умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Инструкция

– Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга.

Для этого упражнения фоном можно задействовать лирическую музыку. На упражнение отводится 15-20 минут.

Обсуждение

Участники делятся тем, как они себя чувствуют при получении комплиментов и как чувствуют себя при их произношении

**Рефлексия**

## ЗАНЯТИЕ 14

**Цель:** Закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга.

### **Упражнение «Становление другим человеком»**

Описание.

Чтобы выполнить это упражнение, обратитесь за помощью к двух близким друзьям. Сделайте следующее:

Напишите диалог между тремя действующими лицами. Например: жертва, задира, наблюдатель или придирчивый покупатель, ранимый продавец и наблюдатель. Можете придумать свои варианты.

Каждый сценарий играется трижды и при каждом исполнении люди меняются ролями. Таким образом вы играете роли жертвы, задиры и наблюдателя.

После завершения упражнения, все участники делятся впечатлениями о своих мыслях, эмоциях и ощущениях.

Обсуждение.

Какие эмоции вы испытывали, будучи жертвой? Какие эмоции вы испытывали, будучи задирой? Какие эмоции вы испытывали, будучи наблюдателем? Какие решения вы приняли по окончании упражнения?

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Описание

Построение композиции, отражающей ресурсы - факторы, помогающие участникам тренинга преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например профессионального становления или спортивных успехов. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, по желанию участников, проводиться и в микрогруппах.

Как правило, выделяются такие группы ресурсов:

1. Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.
2. Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.
3. Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.

Помимо использования обычного набора изобразительных материалов, в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у участников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фотография любимого человека, сотовый телефон, ключи от квартиры или автомобиля и т.п.). Время работы 30-40 мин., потом занимающиеся проводят презентации своих композиций. Упражнение обладает ярко выраженным психотерапевтическим эффектом, способствует повышению уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

### **Упражнение «Наш сад»**

Описание

Группа представляется как сад, состоящий из участников. Они располагаются в пространстве так, как им удобнее, и изображают любые элементы сада по своему желанию – деревья, кусты, цветы или цветочные клумбы, сорняки, хозяйственные постройки, ограду, фонари т.п. Каждый из них действует по своему усмотрению, без предварительного распределения ролей, разговаривать по ходу «разбивки сада» не следует. Когда все участники нашли свои места, каждый из них говорит, что именно он изображает. Это ясно для окружающих далеко не всегда – например, одна и та же поза человека с растопыренными руками может обозначать цветущее дерево, а может – засохшую корягу или пугало. После этого в дело вступает садовник (участник который добровольно выбрал эту роль). Он может изменить что угодно по своему усмотрению, чтобы сад стал лучше.

Обсуждение

Каждому из участников предлагается назвать тот объект, который он изображал, прокомментировать причину выбора именно этого объекта и высказаться о своих чувствах на момент нахождения в композиции и после возвращения в круг. А насколько позиция, которую

участник выбрал «в саду», характерна для него в реальном общении? Если с ним «поработал садовник», то ведущий просит уточнить, какие чувства вызвало это вмешательство и как после него изменилось самоощущение. Садовника просят прокомментировать, что побудило взять на себя эту роль и какие идеи он хотел выразить, изменяя расположение участников.

### **Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 15.**

**Цель:** Получение участниками и ведущим обратной связи от группы по результатам работы на тренинге

### **Упражнение «Чемодан»**

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

### **Упражнение «Чепуха»**

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу справа. Тот письменно отвечает на вопрос ведущего, вновь загибает лист и передает дальше. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Вопросы:

1. Кто?
2. Где?
3. С кем?
4. Чем занимались?
5. Как это происходило?
6. Что запомнилось?
7. И что, в итоге получилось?
8. Какой из получившихся текстов показался вам наиболее интересным?

### **Групповая дискуссия «Шляпы»**

Описание дискуссии. Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий - бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достаемой подгруппе. Дискуссия выглядит наиболее интересно, если после этого ведущий действительно снабжает участников шляпами доставшихся им цветов, которые несложно изготовить из полосок цветной бумаги (хотя, в принципе, можно обойтись и без этого). Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге, исходя из следующих значений цветов:

Зеленая шляпа. Охарактеризовать тренинг с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень? Где и как можно использовать полученные знания и умения?

Красная шляпа. Описать тренинг с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что - отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Черная шляпа. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Подгруппам дается 5-10 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшейся им шляпы.

Это модификация педагогического приема «Шесть шляп мышления», применяемого для развития критического мышления. Для тренинга все шесть разновидностей обратной связи - количество избыточное, вполне достаточно и четырех. Лучше всего предоставлять подгруппам слово в таком порядке, как перечислены «шляпы»: начать беседу с позиции разума, потом поделиться чувствами, «поругаться», а напоследок вспомнить все хорошее. Не следует начинать дискуссию с представления отрицательной обратной связи или, тем более, заканчивать его.

Психологический смысл дискуссии. Предлагаемая процедура позволяет структурировать обратную связь, организовать дискуссии в подгруппах, а ее игровой характер обеспечивает активное включение участников. В подростковых (да и не только!) группах это продуктивнее, чем просто рассадить участников в традиционный круг и просить по очереди высказываться по поводу прошедшего тренинга.

Обсуждение. «Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции "шляпы" другого цвета? Сейчас есть такая возможность».

#### **Проведение анкеты обратной связи по тренингу.**

## Приложение 4.

### Сводные таблицы общих показателей по результатам диагностики

#### Результаты первичной диагностики

Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупова)

(в баллах)

Экспериментальная группа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Проявление эмпатии					
		к родит.	к животн.	к пожил.	к дет.	к героям худ. произвед.	к незнач.
x01	23	7	6	10	15	7	8
x02	32	6	8	2	15	9	8
x03	50	4	10	3	11	0	13
x04	45	8	10	3	13	7	14
x05	59	4	13	5	11	14	16
x06	35	8	8	6	14	5	5
x07	49	4	10	4	16	11	13
x08	28	3	7	5	16	14	13
x09	25	7	4	5	13	8	10
x10	26	6	4	4	11	8	8
x11	22	7	15	10	8	9	7
x12	23	3	8	10	15	7	5
x13	20	6	7	5	15	4	14
x14	44	4	10	0	14	7	6
x15	34	5	9	8	14	9	10
x16	49	6	15	0	10	10	13
x17	35	9	11	3	16	5	8
x18	42	0	8	3	16	5	10
Контрольная группа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Проявление эмпатии					
		к родит.	к животн.	к пожил.	к дет.	к героям худ. произвед.	к незнач.
x19	25	4	7	4	14	7	9
x20	32	6	3	4	15	7	5
x21	43	3	13	4	15	6	13
x22	28	3	10	4	13	8	10
x23	56	7	12	10	13	9	7
x24	28	4	8	4	9	3	13
x25	32	7	13	5	8	13	11
x26	39	10	11	5	15	13	10
x27	40	5	8	3	13	15	12
x28	29	10	11	3	13	10	11
x29	43	4	6	4	9	9	13
x30	36	4	14	3	14	11	13

x31	33	4	5	10	7	9	11
x32	36	6	10	4	13	9	15
x33	25	4	10	4	14	10	8
x34	26	4	15	3	15	0	10
x35	41	10	16	8	16	10	12
x36	32	3	14	7	10	11	8

Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко)  
(в баллах)

Экспериментальная группа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Каналы эмпатии					
		Рационал.	Эмоционал.	Интуитив.	Устан.	Проник.	Идентифик.
x01	18	2	2	3	4	5	2
x02	23	3	4	3	5	5	3
x03	14	0	5	2	2	2	3
x04	16	3	1	2	3	2	2
x05	22	3	1	3	3	4	3
x06	21	1	3	1	6	4	0
x07	22	6	4	3	6	2	1
x08	22	3	2	4	4	4	5
x09	13	3	1	5	1	3	2
x10	22	3	4	4	4	5	2
x11	16	3	1	3	1	4	4
x12	20	1	3	5	5	4	2
x13	20	2	0	0	4	5	4
x14	18	1	4	3	3	3	0
x15	14	0	0	5	2	5	2
x16	23	3	3	6	3	2	1
x17	18	4	1	1	3	3	2
x18	19	2	4	4	4	2	3

Контрольная работа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Каналы эмпатии					
		Рационал.	Эмоционал.	Интуитив.	Устан.	Проник.	Идентифик.
x19	26	1	0	5	5	4	2
x20	20	1	1	2	4	6	4
x21	12	3	2	2	1	3	1
x22	18	4	1	4	2	5	2
x23	14	3	4	3	2	1	1
x24	22	3	2	4	4	4	5
x25	16	0	1	4	4	2	1
x26	22	4	1	4	1	5	4
x27	17	3	2	3	2	4	2

x28	15	4	1	0	1	2	4
x29	11	2	1	1	3	3	1
x30	9	3	1	0	2	3	0
x31	16	2	0	2	4	4	2
x32	13	2	2	1	3	3	2
x33	14	3	1	3	1	2	4
x34	15	2	0	2	2	3	4
x35	14	3	2	3	2	2	2
x36	17	1	3	3	3	4	2

Опросник для диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн)  
(в баллах)

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
№ n/n	Уровень эмпатических тенденций	№ n/n	Уровень эмпатических тенденций
x01	11	x19	13
x02	18	x20	16
x03	14	x21	9
x04	17	x22	13
x05	15	x23	16
x06	10	x24	19
x07	15	x25	22
x08	15	x26	16
x09	15	x27	14
x10	11	x28	16
x11	13	x29	18
x12	21	x30	16
x13	28	x31	17
x14	25	x32	16
x15	11	x33	13
x16	28	x34	11
x17	15	x35	20
x18	27	x36	22

Проективная методика "Неоконченные рассказы" (Т.П. Гаврилова).

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
№ n/n	Характер эмпатии	№ n/n	Характер эмпатии
x01	0	x19	1
x02	0	x20	1
x03	0	x21	0
x04	1	x22	0
x05	0	x23	0

x06	1	x24	0
x07	0	x25	1
x08	0	x26	0
x09	1	x27	0
x10	0	x28	1
x11	0	x29	0
x12	0	x30	0
x13	0	x31	0
x14	1	x32	1
x15	0	x33	0
x16	1	x34	0
x17	0	x35	1
x18	0	x36	0

## Результаты итоговой диагностики

Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупова)  
(в баллах)

Экспериментальная группа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Проявление эмпатии					
		к родит.	к животн.	к пожил.	к дет.	к героям худ. произвед.	к незнаком.
x37	30	7	6	10	16	7	8
x38	36	6	8	4	14	9	9
x39	55	4	10	4	13	5	16
x40	47	8	10	4	13	9	15
x41	67	4	13	5	16	14	14
x42	58	8	8	6	14	5	10
x43	57	4	10	4	16	11	13
x44	37	3	11	5	16	14	13
x45	40	7	7	5	15	11	10
x46	30	6	4	4	14	8	8
x47	33	7	15	10	14	9	7
x48	23	3	8	10	15	7	7
x49	27	6	7	5	15	8	14
x50	47	4	10	5	14	7	6
x51	38	5	9	8	14	9	10
x52	55	6	15	3	15	10	13
x53	41	9	11	4	16	5	8
x54	42	0	8	4	14	5	10

Контрольная группа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Проявление эмпатии					
		к родит.	к животн.	к пожил.	к дет.	к героям худ. произвед.	к незнак.
x55	25	4	7	4	14	7	9
x56	32	6	3	4	15	7	5
x57	43	3	13	4	15	6	13
x58	28	3	10	4	13	8	10
x59	56	7	12	10	13	9	7
x60	28	4	8	4	9	3	13
x61	32	7	13	5	8	13	11
x62	39	10	11	5	15	13	10
x63	40	5	8	3	13	15	12
x64	29	10	11	3	13	10	11
x65	43	4	6	4	9	9	13
x66	36	4	14	3	14	11	13
x67	33	4	5	10	7	9	11
x68	36	6	10	4	13	9	15
x69	25	4	10	4	14	10	8
x70	26	4	15	3	15	0	10
x71	41	10	16	8	16	10	12
x72	32	3	14	7	10	11	8

Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко)  
(в баллах)

Экспериментальная группа							
№ п/п	Общий уровень эмпатии	Каналы эмпатии					
		Рационал.	Эмоционал.	Интуитив.	Устан.	Проник.	Идентифик.
x37	18	4	3	3	4	5	1
x38	35	3	4	3	5	5	4
x39	17	3	5	2	2	2	2
x40	20	4	3	2	3	2	3
x41	25	3	3	3	3	4	2
x42	27	2	3	1	6	4	2
x43	26	6	5	3	6	2	2
x44	24	5	3	4	4	4	4
x45	16	3	4	5	1	3	2
x46	26	4	4	4	4	5	3
x47	20	3	2	3	1	4	4
x48	23	3	3	5	5	4	2
x49	25	3	2	0	4	5	4
x50	20	4	4	3	3	3	1
x51	18	2	5	5	2	5	3
x52	27	3	3	6	3	2	1
x53	19	4	3	1	3	3	2

x54	19	4	4	4	4	2	3
-----	----	---	---	---	---	---	---

Контрольная работа							
№ n/n	Общий уровень эмпатии	Каналы эмпатии					
		Рационал.	Эмоционал.	Интуитив.	Устан.	Проник.	Идентифик.
x55	26	1	0	5	5	4	2
x56	19	1	1	2	4	6	4
x57	12	3	2	2	1	3	1
x58	18	4	1	4	2	5	2
x59	14	3	4	3	2	1	1
x60	22	3	2	4	4	4	5
x61	16	0	1	4	4	2	1
x62	22	4	1	4	1	5	4
x63	17	3	2	3	2	4	2
x64	15	4	1	0	1	2	4
x65	11	2	1	1	3	3	1
x66	9	3	1	0	2	3	0
x67	16	2	0	2	4	4	2
x68	13	2	2	1	3	3	2
x69	14	3	1	3	1	2	4
x70	15	2	0	2	2	3	4
x71	13	3	2	3	2	2	2
x72	16	1	3	3	3	4	2

Опросник для диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн)  
(в баллах)

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
№ n/n	Уровень эмпатических тенденций	№ n/n	Уровень эмпатических тенденций
x37	17	x55	13
x38	23	x56	16
x39	16	x57	9
x40	20	x58	13
x41	17	x59	16
x42	15	x60	19
x43	16	x61	22
x44	20	x62	16
x45	19	x63	14
x46	16	x64	16
x47	17	x65	18
x48	25	x66	16
x49	30	x67	17
x50	26	x68	16

x51	15	x69	13
x52	30	x70	11
x53	15	x71	20
x54	28	x72	22

Проективная методика "Неоконченные рассказы" (Т.П. Гаврилова).

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
№ n/n	Характер эмпатии	№ n/n	Характер эмпатии
x37	0	x55	1
x38	0	x56	1
x39	0	x57	0
x40	1	x58	0
x41	0	x59	0
x42	1	x60	0
x43	0	x61	1
x44	0	x62	0
x45	1	x63	0
x46	0	x64	1
x47	0	x65	0
x48	0	x66	0
x49	1	x67	0
x50	1	x68	1
x51	0	x69	0
x52	0	x70	0
x53	1	x71	0
x54	1	x72	0