

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ЭМПАТИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Кодырова Зебунисо Маликовна

Магистрант 2-го курса Специальность:

Психология Университет точных и социальных наук, г. Ташкент

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19755285>

Аннотация

В данной статье анализируется понятие эмпатии, механизмы её формирования и психологические особенности подросткового возраста. Рассматривается роль эмпатии в структуре социально-психологической компетентности личности через призму трудов известных ученых, в том числе узбекского психолога Василя Каримовой. В работе представлены результаты эмпирического исследования, проведенного среди учащихся 8-9 классов (40 человек) в одной из общеобразовательных школ города Ташкента с использованием методики А. Мехрабиана (EES). Также описываются методы развития аналитических и эмпатических способностей подростков в процессе психологического тренинга.

Ключевые слова: эмпатия, подростковый возраст, эмоциональный интеллект, социально-психологическая компетентность, профилактика агрессивного поведения, психологический тренинг.

Введение

В условиях современной глобализации и избыточного информационного потока молодежь все чаще сталкивается с вызовами, ведущими к эмоциональной депривации, агрессивности и социальному безразличию. В этом контексте формирование способности к эмпатии становится фундаментом для построения здоровых социальных связей, укрепления принципов гуманизма и толерантности в обществе.

Эмпатия представляет собой не просто сочувствие, а сложный психологический феномен, включающий:

1. Когнитивный аспект: способность понимать и принимать точку зрения другого человека.
2. Эмоциональный аспект: непосредственное сопереживание внутреннему состоянию другого.
3. Поведенческий аспект: активное стремление оказать поддержку и помощь.

Особую актуальность развитие эмпатии приобретает в подростковом возрасте (12–15 лет), когда происходят процессы активного самопознания, освоения социальных ролей и эмоционального созревания. От уровня развития этого качества в данный период напрямую зависит будущая социальная адаптация личности.

Теоретический обзор литературы

Термин «эмпатия» был введен Эдвардом Титченером и берет свое начало от немецкого понятия *Einfühlung* («проникновение в чувства»). Исследования К. Роджера, Т. Липпса и Д. Гоулмана заложили основу понимания психологических механизмов этого процесса.

Значительный вклад в изучение проблемы внесли ученые Узбекистана. Профессор Василя Каримова интерпретирует эмпатию как базисную составляющую социально-психологической компетентности. В её работах подчеркивается, что эмпатия укрепляет

способность личности вызывать уважение и доверие у окружающих. В свою очередь, З. Нишонова в своих исследованиях отмечает, что эмпатичный человек обладает высокой способностью к рефлексии и конструктивному решению жизненных проблем, что делает его социально адаптивным.

Решающими факторами формирования эмпатии ученые называют семейную среду, эмоциональную открытость родителей и позитивный социальный климат в учебном заведении. Факторы, влияющие на развитие эмпатии в подростковом возрасте

Процесс формирования эмпатии не является стихийным; он обусловлен рядом ключевых социально-психологических факторов:

1. Взаимоотношения в семье и роль родителей. Семья является первичным пространством, где закладываются основы эмоционального реагирования. Родители выступают в роли «живой модели»: через личный пример они демонстрируют способы сопереживания. Важнейшим аспектом здесь является обучение ребенка идентификации собственных чувств. Когда подросток понимает свои эмоции, он обретает способность распознавать их и у окружающих.
2. Эмоциональный интеллект (EQ). Эмпатия выступает ядром эмоционального интеллекта. Она включает в себя не только пассивное сочувствие, но и когнитивный анализ – умение моделировать различные ситуации и прогнозировать, как те или иные действия отразятся на состоянии другого человека.
3. Социальный опыт и воспитание. Личный жизненный опыт, накопленный подростком в процессе взаимодействия со сверстниками, а также целенаправленное педагогическое воспитание (направленное на развитие доброты и человечности), определяют глубину и качество эмпатического отклика в зрелом возрасте.

Методы и результаты исследования

Экспериментальная часть исследования была направлена на изучение уровня эмоциональной эмпатии у подростков.

В качестве диагностического инструментария использовалась шкала А. Мехрабиана (EES), адаптированная для местной выборки.

Результаты исследования: В ходе работы с учащимися 9–10 классов (40 человек) было выявлено, что подростки с низким уровнем эмпатии чаще склонны к межличностным конфликтам и испытывают трудности в распознавании невербальных сигналов собеседника (мимики, жестов, интонаций).

Для коррекции этих состояний был разработан комплекс упражнений, направленных на:

- Развитие навыков активного слушания.
- Стимулирование самоанализа (рефлексии).
- Обучение техникам эмоциональной регуляции.

Практические занятия (ролевые игры и тренинги) показали, что активное обсуждение чувств и разбор социальных ситуаций способствуют значительному снижению уровня агрессивности и повышению интереса к внутреннему миру сверстников.

Заключение

Развитие эмпатии в подростковом возрасте является необходимым условием для гармоничного развития личности. Поддержка со стороны семьи, личный пример педагогов и систематическая психологическая работа позволяют подростку не только понимать

чувства других, но и успешно интегрироваться в общество, избегая деструктивных форм поведения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Методология и структура исследования

Для оценки уровня эмпатии была использована методика Альберта Мехрабиана (Mehrabian Emotional Empathy Scale – EES). В соответствии с подходами узбекских исследователей (в частности, В. Каримовой), тест был адаптирован для школьной среды и подросткового возраста.

1. Структура теста: Каждое утверждение оценивается по 5-балльной шкале Ликерта (от 1 – «категорически не согласен» до 5 – «полностью согласен»).
2. Адаптация: Стандартная форма из 33 пунктов была сокращена до 25 утверждений для облегчения восприятия подростками.
3. Критерии: Анализируются когнитивный и эмоциональный компоненты эмпатии. Общий балл варьируется в диапазоне от 25 до 125.

Участники исследования

Исследование проводилось на базе одной из средних школ города Ташкента в условиях анонимности.

Количество участников: 40 человек (20 девочек и 20 мальчиков).

Возраст: 14–15 лет (учащиеся 8–9 классов).

Процедура: Перед началом тестирования был проведен инструктаж и получено согласие участников.

Результаты констатирующего этапа (До тренинга)

Анализ первичных результатов показал значительный разрыв в уровне эмпатии в зависимости от пола.

Таблица 1. Показатели уровня эмпатии на начальном этапе

№	Группа участников	Количество	Средний балл	Уровень эмпатии
1	Девочки	20	65	Средний
2	Мальчики	20	32	Низкий
3	Итого (общий показатель)	40	48.5	Средне-низкий

Анализ результатов:

Средний балл девочек (65) соответствует среднему уровню развития эмпатии, тогда как у мальчиков (32) наблюдается низкий показатель. Это различие можно объяснить социокультурными факторами и гендерными особенностями воспитания: девочки традиционно более ориентированы на эмоциональный отклик и понимание чувств окружающих. Низкий показатель у мальчиков указывает на необходимость специального педагогического воздействия.

Программа развития эмпатических способностей

Для повышения уровня эмпатии была реализована коррекционно-развивающая программа, состоящая из 5 ключевых направлений:

1. Ролевые игры: проигрывание жизненных ситуаций для принятия чужой точки зрения.

2. Упражнения на идентификацию эмоций: развитие словаря чувств и распознавание мимики.
3. Групповые проекты: формирование навыков сотрудничества и взаимопомощи.
4. Работа с окружением: семинары для родителей и учителей по развитию навыков активного слушания.
5. Арт-терапия: творческое самовыражение для снятия эмоциональных барьеров.

Результаты контрольного этапа (После тренинга)

После проведения цикла занятий было проведено повторное тестирование по адаптированной методике А. Мехрабиана и В. Каримовой.

Таблица 2. Показатели уровня эмпатии после реализации программы

№	Группа участников	Количество	Средний балл	Уровень эмпатии
1	Девочки	20	88	Высокий
2	Мальчики	20	85	Высокий
3	Итого (общий показатель)	40	87	Высокий

Выводы по результатам:

Проведенные тренинги существенно повысили уровень эмпатии у обеих групп. Особенно заметный скачок наблюдается у мальчиков (рост с 32 до 85 баллов). Интерактивные методы обучения позволили подросткам развить навыки понимания чужих эмоций, что способствует укреплению социального взаимодействия и снижению конфликтности.

Педагогические и психологические рекомендации

- ✓ Системность: Регулярно проводить в школах занятия по развитию эмоционального интеллекта (тренинги, арт-терапия).
- ✓ Семья: Организовывать семинары для родителей, обучая их методам эмоциональной поддержки подростков.
- ✓ Педагогический такт: Учителям рекомендуется использовать технику активного слушания и открытые вопросы в общении с учениками.
- ✓ Проекты: Внедрять социально-значимые проекты, направленные на волонтерство и коллективную помощь.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
2. Mehrabian A. Manual for the Mehrabian Empathy Scale. – 1988.
3. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
4. Каримова В. Эмпатия и социальная адаптация. – Ташкент, 2019.
5. Нишонова З. Методы развития эмоциональной грамотности. – Ташкент, 2020.
6. Хасанбаева О. Арт-терапия и ролевые игры. – Самарканд, 2021.
7. Психологическая газета – Статьи о механизмах эмпатии и современных методах диагностики: <https://psy.su>
8. Электронная библиотека диссертаций (eLibrary.ru) – Исследования по запросу «Эмпатия в подростковом возрасте»: <https://elibrary.ru>

9. **ZiyoNET**– Информационно-образовательная сеть Узбекистана (раздел психологии и педагогики): <https://ziyonet.uz>

