

**Марьина Софья Александровна**

студентка

*Научный руководитель*

**Маликова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

Бийский филиал им. В.М. Шукшина

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный

педагогический университет»

г. Бийск, Алтайский край

## **РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** *в статье представлено описание исследования эмпатии и возможностей ее развития у обучающихся в период кризиса подросткового возраста. Для реализации цели были использованы эмпирические методы – тестирование (опросник диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна; методика диагностика уровня эмпатических способностей В.В. Бойко). На основе данных исследования представлено описание проявлений эмпатии и описаны основы программы, направленной на ее развитие.*

**Ключевые слова:** *подростки, кризис подросткового возраста, эмпатия.*

Одним из «важнейших личностных качеств» понимания людьми друг друга, с точки зрения Н.Л. Бенеш, является эмпатия [1, с. 49], под которой понимается способность спроецировать собственную личность на объект сопереживания, тем самым понять чувства и эмоции, свойственные ему.

Особую значимость процессы понимания и эмоционального приятия других обретают при рассмотрении отношений в период подросткового возраста, и, в частности, в период возрастного кризиса, что определяет необходимость не просто изучения данной характеристики, но и возможностей её развития. Подростковый возраст считается периодом сензитивности к формированию эмпатии

(Е.А. Быков, В.К. Лахотина, 2018; К.В. Ермакова, 2016), когда интенсивно развиваются нравственные ценности и жизненные установки, на основе которых выстраиваются отношения между людьми [2, с. 103; 3, с. 50].

Нами были изучены особенности эмпатии и процесс её развития у обучающихся в период кризиса подросткового возраста. Для реализации задачи по изучению проявлений эмпатии у подростков был использован следующий диагностический инструментарий: опросник диагностики способности к эмпатии (А. Мехрабиан и Н. Эпштейн) и методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко). Количественные результаты, полученные при проведении данных методик, приведены в таблицах 1–2.

Таблица 1

Распределение подростков по уровню способности к эмпатии (N=38)

Высокий уровень способности к эмпатии	Средний уровень способности к эмпатии	Низкий уровень способности к эмпатии	Очень низкий уровень способности к эмпатии
6 (16%)	20 (53%)	12 (31%)	-

Таблица 2

Распределение подростков по уровню эмпатических способностей (N=38)

Высокий уровень эмпатических способностей	Средний уровень эмпатических способностей	Заниженный уровень эмпатических способностей	Очень низкий уровень эмпатических способностей
8 (21%)	18 (47%)	12 (31%)	-

В целом результаты обеих методик показали идентичные результаты. Так, в общей выборке доминируют подростки со средним уровнем проявления эмпатии и эмпатических способностей (53% и 47%). Такие подростки, как правило, замечают эмоциональное состояние других, они могут поддержать, но не теряют при этом контроля над собой, поскольку их сочувствие является уравновешенным; они дают оценку по словам и поступкам окружающих, не ориентируясь на переживаемые ими чувства и эмоции.

Значительную часть из общей выборки составляют подростки с низким (заниженным) уровнем проявления эмпатии и эмпатических способностей (31%). У таких подростков эмпатия проявляется слабо, интерес и чуткость к переживаниям других очень низкие.

Высоким уровнем проявления эмпатии и эмпатических способностей обладает незначительное число подростков (16% и 21%) из общей выборки, которые ощущают эмоции других на себе, проникаются их переживаниями, стараются проявлять заботу через выражение собственных чувств.

Преобладание подростков со средним и низким уровнями эмпатии и эмпатических способностей обуславливает необходимость организации работы, направленной на повышение их показателей. С этой целью была составлена программа развития эмпатии обучающихся в период кризиса подросткового возраста. Основу программы составили тренинговые упражнения, направленные на выработку навыков активного слушания и формирование способности понимать чувства и эмоции других.

Данные повторной диагностики (после реализации программы) представлены в таблицах 3–4.

Таблица 3

## Распределение подростков по уровню способности к эмпатии (N=38)

Этап	Высокий уровень способности к эмпатии	Средний уровень способности к эмпатии	Низкий уровень способности к эмпатии	Очень низкий уровень способности к эмпатии
Констатирующий этап	6 (16%)	20 (53%)	12 (31%)	-
Контрольный этап	10 (26%)	24 (63%)	4 (11%)	-

Распределение подростков по уровню эмпатических способностей (N=38)

Этап	Высокий уровень эмпатических способностей	Средний уровень эмпатических способностей	Заниженный уровень эмпатических способностей	Очень низкий уровень эмпатических способностей
Констатирующий этап	8 (21%)	18 (47%)	12 (31%)	-
Контрольный этап	11 (29%)	23 (60%)	4 (11%)	-

Данные таблиц показывают, что после реализации программы получены идентичные результаты по обеим методикам, указывающие на положительную динамику в проявлении эмпатии и эмпатических способностей. Так, снизилась численность подростков с низким (заниженным) уровнем проявления эмпатии и эмпатических способностей, в то время как увеличилось число подростков со средним и высоким уровнями проявления эмпатии и эмпатических способностей.

Повышение их показателей говорит о том, что значительная часть подростков стала в большей степени обращать внимание на эмоциональные состояния других, вникать в их переживания и стараться проявлять заботу через выражение собственных чувств, не оставаясь равнодушными к окружающим. Данный факт указывает на то, что программа, направленная на развитие эмпатии у обучающихся в период кризиса подросткового возраста посредством выработки у них навыков активного слушания и формирования способности понимать чувства и эмоции других, показала свою эффективность.

### ***Список литературы***

1. Бенеш Н.Л. Эмпатия как важнейшее личностное качество / Н.Л. Бенеш // Альманах современной науки и образования. – 2007. – №1. – С. 49–51. EDN PEICAF
2. Быкова Е.А. Развитие эмпатии у детей подросткового возраста / Е.А. Быкова, В.К. Лахотина // Вестник ШГПУ. – 2018. – №3(39). – С. 102–107. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-empatii-u-detey-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 07.09.2025). EDN YBJOMP

3. Ермакова К.В. Развитие эмпатии у младших подростков посредством психокоррекционной программы / К.В. Ермакова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №6–1. – С. 48–51. – URL: <https://s.expeducation.ru/pdf/2016/6–1/10106.pdf> (дата обращения: 04.12.2025).  
EDN VXDХТР