Оглавление

[**ВВЕДЕНИЕ** 2](#_Toc167967468)

[**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ЭМПАТИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ** 5](#_Toc167967469)

[**1.1. Саморегуляция поведения как предмет исследования в психологии** 5](#_Toc167967470)

[**1.2. Проблема эмпатии в психологии** 18](#_Toc167967471)

[**1.3. Психологические особенности эмпатии и саморегуляции поведения в подростковом возрасте** 26](#_Toc167967472)

[**ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЭМПАТИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ** 32](#_Toc167967473)

[**2.1 Организация и методы исследования** 32](#_Toc167967474)

[**2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования** 35](#_Toc167967475)

[**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** 51](#_Toc167967476)

[**ПРИЛОЖЕНИЕ** 58](#_Toc167967477)

[**Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления** 58](#_Toc167967478)

[**Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных** 68](#_Toc167967479)

[**Приложение 3. Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных** 72](#_Toc167967480)

[**Приложение 4. Содержание программы, направленной на развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте** 74](#_Toc167967481)

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность проблемы исследования.** Подростковый период является одним из самых важных этапов жизни человека, который во многом определяет последующую его судьбу. В это время формируются устойчивые формы поведения, способы эмоционального реагирования и проявления чувств. И от того, как именно они сложатся в отрочестве, будет зависеть, какой личностью подросток будет в более зрелом возрасте. Подростковый возраст является сенситивным для формирования многих личностных качеств и, в том числе, эмпатии. В период отрочества у подростков отмечается вовлеченность в переживания, связанные с милосердием, сочувствием, со способностью жертвовать своими ценностями, потребностями ради других.

Психологические особенности подросткового возраста изучали Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М. Кае, А. Фрейд, Б.С. Волков и т.д. Д.И. Фельдштейн считал проблему саморегуляции центральной для психологии личности. Л.С. Выготский отмечал, что подростковый возраст характеризуется как переходный, сложный, трудный, критический, имеющий важнейшее значение в становлении личности человека.

Однако подростковый возраст также характеризуется эмоциональной неустойчивостью, что является барьером на пути формирования данного процесса. Школьники постоянно сталкиваются с тем, что испытывают потребности, осуществление которых невозможно из-за наличия объективных или субъективных факторов. Проблеме саморегуляции поведения посвящены работы Р. Баркера, Т. Дембо, К. Левина, Н. Майера, С.Розенцвейга. Мы хотим выяснить, влияет ли умение переживать эмоции других людей (эмпатия) на уровень саморегуляции у подростков, то есть их способностью контролировать свои эмоции, поведение и принимать социальные решения.

**Проблема исследования:** каков характер связи эмпатии и саморегуляции поведения у подростков?

**Цель исследования:** изучить характер связи эмпатии и саморегуляции поведения у подростков.

**Объект исследования:** саморегуляция поведения подростков.

**Предмет исследования:** связь эмпатии и саморегуляции поведения у подростков.

**Гипотеза исследования:** существует связь между эмпатией и саморегуляцией поведения в подростковом возрасте, а именно: чем выше уровень развития эмпатических способностей, тем выше уровень саморегуляции поведения.

**Теоретическую основу исследования** составляют:

- подходы к изучению саморегуляции поведения в подростковом возрасте в деятельностном подходе

- работы в области изучения эмпатии подростков (И.М.Юсупов, В.В. Бойко, Т.П. Гаврилова и др.).

**Задачи исследования:**

1) Изучить разработанность в психологии проблемы связи эмпатии и саморегуляции поведения в подростковом возрасте.

2) Исследовать стиль и показатели саморегуляции поведения у подростков.

3) Изучить уровень и показатели эмпатии подростков.

4) Выявить характер связи эмпатии и саморегуляции поведения у подростков.

5) Разработать программу, направленную на развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте.

**Методы исследования:**

- организационный метод: сравнительный;

- эмпирические методы: опрос, тестирование;

- методы обработки данных: методы качественного анализа, методы математико-статистического анализа данных;

- метод интерпретации: структурный.

**Методики исследования:**

1) Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупов).

2) Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко).

3) Методика "Стиль саморегуляции поведения " для учащихся 7-9 классов (В.И. Моросанова).

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что выработанная и внедренная в практическую деятельность программа по развитию саморегуляции поведения в подростковом возрасте, может быть использована в деятельности психологических служб образовательных учреждений, а также в работе учителей и классных руководителей. Помимо этого результаты исследования могут найти применение в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогов-психологов, а также классных руководителей и учителей.

**База и выборка исследования**: исследование проводилось на базе «МОУ СОШ № 6 им. Л.И. Ошанина» г. Рыбинска Ярославской области. В исследовании приняли участие 67 подростков в возрасте от 13 до 16 лет.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Апробация результатов исследования проводилась на базе «МОУ СОШ № 6 им. Л.И. Ошанина» г. Рыбинска Ярославской области.

**Структура работы**: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Объем работы составляет … страницы машинописного текста.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ ЭМПАТИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**1.1. Саморегуляция поведения как предмет исследования в психологии**

Саморегуляция стала актуальной темой в исследованиях современной психологии. Это свойство личности, благодаря которому функционирует система и в ней существует устойчивость. Понятие саморегуляции «имеет биологическую основу, отражая природные особенности человека как индивида, тогда как саморегулирование относится к социальным аспектам личности».

Саморегуляция - широко применяемый термин в психологии с различными толкованиями в разных направлениях и школах.

Первоначально это понятие появилось в теории систем и физиологии, где оно подразумевало равновесие, норму, адаптацию и гомеостаз.

И.П. Павлов еще в 1903 году подчеркивал, что основная задача физиологических исследований - понять, «как организмы всех уровней сложности поддерживают свою целостность, взаимодействуя с окружающей средой»[33].

Позже Павлов определил человека как саморегулирующуюся систему, которая «обладает способностью к самонаправлению, поддержке, воспитанию и даже самосовершенствованию»[33].

Теория функциональной системы, разработанная П.К. Анохиным, рассматривает функциональные системы как динамические, саморегулирующиеся организации, элементы которых «взаимодействуют для достижения полезных, адаптивных результатов для организма»[2].

Значительная связь понятия «саморегуляция» с адаптивными и уравновешивающими формами функционирования живых организмов усложняет его применение в психологии. Это приводит к неоднозначному пониманию термина «саморегуляция» и необоснованным попыткам распространить адаптивные гомеостатические представления на психику человека по аналогии с физическим гомеостазом, описанным У. Кенноном. В связи с этим целесообразно говорить о психологическом гомеостазе[36].

Согласно теории Льва Выготского, человеческая психика играет активную роль в регулировании поведения, что «отличает ее от пассивного приспособления животных к окружающей среде»[18].

Саморегуляцию нельзя понимать за пределами непроизвольного психического процесса. Более точное определение саморегуляции рассматривает ее как принцип, объясняющий целостность и устойчивость деятельности и личности. «Она организует психические процессы, участвующие в деятельности, обеспечивая их внутреннюю связь, единство и целевую направленность»[18].

Традиционный взгляд на саморегуляцию часто сводит ее к сознательному контролю человеком своих действий. Она определяется как включающая в себя планирование, усилия воли, самоконтроль. Но современные исследования показывают, что саморегуляция так же включает неосознаваемые психические процессы.

В.Е. Клочко предлагает рассматривать саморегуляцию с точки зрения соотношения осознанного и неосознанного, произвольного и непроизвольного. Он подчеркивает, что эти элементы взаимосвязаны и взаимозависимы в рамках целостной системы психической саморегуляции.

Саморегуляция является сложным, многоуровневым процессом, охватывающим различные уровни психики. «Понимание саморегуляции только как осознанной регуляции умаляет объяснительные возможности этого принципа и противоречит его фундаментальным основам»[8].

Научная школа В. М. Бехтерева была направлена на изучение саморегуляции. Из последователей этой научной школы можно назвать А. Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.Н. Мясищева, Б. Г. Ананьева и других.

В концепции саморегуляции поведения М.Я. Басов выделяет два аспекта. Широкий аспект: относится к базовым ориентациям и целям личности, определяющим направление ее деятельности. Узкий аспект: сосредоточен на механизмах и процессах, обеспечивающих регуляцию поведения, включая его структуру и способы организации[3].

Несмотря на это, в науке все ещё не существует общего определения для понятия «саморегуляция».

В разных областях исследователи выделяют разные признаки саморегуляции. Так, в дифференциальной психифизиологии в это понятие включаются интеллектуальные способности личности. Именно в этом ученые видят разницу в уровне саморегуляции индивидуума. В данном контексте саморегуляция и активность рассматриваются как основные и относительно автономные факторы, которые могут объяснить формально-динамические особенности поведения человека. Из этого следует, что существует интеллектуальная саморегуляция, которая отвечает за управление личности своими действиями и основанной на этом системе деятельности.

Однако, первым подходом в определении саморегуляции является понимание ее как регуляторная деятельность самого индивида. Здесь также выделяется «общественная саморегуляция». «Существование общепринятых и стандартизированных способов действий не означает, что исключаются уникальные, индивидуальные формы активности и деятельности, выстроенные на основе личных предпочтений и потребностей. Точнее, нам кажется, будет представление о том, что общественная детерминация предполагает индивидуальную, более того социальной нормой становиться выход суверенной личности за пределы типизированных, нормативно усредненных деятельностей, требующей для их реализации нормативно усредненных качеств». Исходя из этого, одной из задач в психологии мы видим изучение саморегуляции в двух сферах: общепринятых норм и индивидуального развития личности.

«Человеческое существование многогранно и сложно, оно опирается на всю систему психики и проявляется в различных формах. Ключевым проявлением индивидуальности человека является его способность к осознанным целенаправленным действиям, которые позволяют ему достигать поставленных целей»[28]/

Согласно деятельностного подхода, понятие личности и её развития всецело зависит от е деятельности, благодаря которой проявляется «субъектность». Именно поэтому важнейшую роль играет целенаправленная активность и управление ей. «Человек, обладающий высшими формами психики, самостоятельно ставит перед собой цели, выбирает способы их достижения и в ряде случаев даже определяет эти способы. Этот процесс мы называем осознанной саморегуляцией». В контексте развития и существования человека особую важность приобретает изучение закономерностей осознанного управления собственной целенаправленной активностью. Мы придерживаемся этой теории.

«Осознанная саморегуляция – это системный процесс внутренней психической активности человека, включающий инициацию, формирование, поддержание и управление различными формами целенаправленных действий, направленных на достижение поставленных целей.

То есть: саморегуляция является важнейшей функцией личности, поскольку отвечает за её целенаправленную активность. «Успех, надежность, продуктивность и конечный результат любой целенаправленной активности зависят от уровня развития процессов саморегуляции. Более того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности человека определяются особенностями и функционированием процессов саморегуляции, которые он реализует».

Таким образом, изучение саморегуляции занимает важное место в современной психологии. «Исследование этой проблемы открывает широкие возможности для понимания закономерностей, по которым человек строит и реализует свою целенаправленную активность (деятельность, поведение, общение), для определения условий успешного психического развития ребенка, для изучения индивидуальных особенностей деятельности и поведения, а также для решения широкого спектра практических задач».

О.А. Конопкин утверждает, что «ключевая задача исследования психической саморегуляции – это изучение структуры регуляторных процессов и создание единой концептуальной модели, которая бы отражала общую внутреннюю структуру осознанной регуляции, независимо от вида или формы произвольной активности человека»[19]. Если в науке появится единное понимание этого термина, понятие «процесс саморегуляции» приобретает смысл; ранее исследователи занимались только фактом влияния внутренних или внешних факторов на поведение.

Однако существуют свои сложности из-за многообразия целенаправленной деятельности. Кроме того, целенаправленная активность и саморегуляция не являются синонимами, так как саморегуляция – это информационный процесс, обусловленный регуляторной функцией.

Особенности человеческой психики как средства восприятия реальности и ее представления сознанию влияют на структуру процессов психической саморегуляции: на состав и характер регуляторных функций, на взаимосвязь между этими функциями, обеспечивающую целостность процесса саморегуляции.

Эффективный подход к изучению закономерностей саморегуляции должен быть системным. Он должен рассматривать психическую регуляторику, с одной стороны, как регуляторные процессы, реализующие общие принципы, а с другой – как процессы, осуществляемые с помощью специфических средств человеческой психики.

Следовательно, новый подход к изучению саморегуляции должен быть системно-функциональным. Благодаря данному подходу появляется возможность выделить системное отношение регуляторных функций в независимости от факта саморегуляции. Именно это смогло бы решить проблему изучения саморегуляции на данном этапе.

Качественный регуляторный процесс обеспечивает успешное достижение цели, в то время как дефекты в структуре регуляции ограничивают возможности человека, включая учебную деятельность. Совершенство функциональной структуры регуляторных процессов является ключевым условием деятельностного развития в различных сферах. Подход, уделяющий внимание не только умственному, волевому и нравственному, но и системной структуре регуляции, несомненно, важен для успешного развития[27].

Если говорить о уже существующих системах саморегуляции, О. А. Конопкин разработал свою систему саморегуляции, состоящую из следующих компонентов:

Таковыми являются:

1. Цель деятельности, принятая субъектом. Это ключевое звено, определяющее общую направленность саморегуляции. Весь процесс саморегуляции строится вокруг достижения этой цели в том виде, в котором она осознана самим субъектом.

2. Субъективная модель значимых условий. Она представляет собой комплекс внешних и внутренних условий активности, которые субъект считает важными для успешного выполнения задачи. Эта модель является источником информации, на основе которой осуществляется программирование действий. Она также включает информацию о динамике условий в процессе деятельности.

3. Программа действий. Субъект создает конкретную программу действий, реализуя этот аспект саморегуляции. Эта программа определяет характер, последовательность, способы и другие характеристики действий, направленных на достижение цели в учете значимых условий, выделенных самим субъектом.

Система субъективных критериев достижения цели, или критериев успешности, является важным элементом психической регуляции. Она служит для уточнения и конкретизации исходной формулировки цели. Общая постановка цели часто недостаточна для точного регулирования, поэтому субъект вырабатывает критерии оценки результата, соответствующие его субъективному пониманию цели.

Контроль и оценка реальных результатов являются регуляторным элементом, который оценивает текущие и конечные результаты с учетом установленных субъектом критериев успеха. Этот элемент предоставляет информацию о соответствии между запланированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и фактическим ходом их достижения.

Процесс коррекции системы саморегулирования предполагает внесение изменений в ее функционирование для достижения оптимальных результатов. Эта функция данного звена явно определена в его названии. Однако специфика этой коррекции заключается в том, что «если видимым проявлением ее является коррекция самого процесса исполнительных действий, то ее первопричиной может быть изменение, внесенное субъектом в любое другое звено регуляторного процесса, такое как изменение модели значимых условий или уточнение критериев успешности»[47].

«Все звенья регуляторного процесса тесно связаны между собой как информационные образования и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в контексте целостного процесса саморегуляции»[1].

Психическая саморегуляция, как ключевой регуляторный процесс, представляет собой способ преодоления субъектом неопределенности информации на каждом этапе, обеспечивая их информационное соответствие. В рамках этого процесса субъект принимает серию взаимосвязанных решений и осуществляет последовательность согласованных выборов для преодоления различных аспектов субъективной информационной неопределенности при управлении своей деятельностью, начиная с постановки цели и заканчивая оценкой достигнутых результатов.

Существует разнообразие психологических средств преодоления информационной неопределенности, которые активно используются субъектом в зависимости от конкретного контекста деятельности и условий ее осуществления. Это включает в себя процессы активного осмысления, внутреннего моделирования и преобразования информации, которые субъект целенаправленно применяет. «Субъект осуществляет отбор и оценку информации, представленной в форме психических явлений (от конкретных сенсорных восприятий до высокоуровневых личностных ценностей), исходя из принятых им критериев»[18].

Процесс саморегуляции, как система функциональных компонентов, служит основой для создания и поддержания в сознании субъекта целостной модели его деятельности, которая предвосхищает его исполнительные действия как до их начала, так и в процессе их осуществления.

Модель функциональной структуры процессов саморегуляции представляет собой вариант реализации общего положения о том, что структура процесса, рассматриваемая независимо от субстрата, сводится к его внутреннему механизму, к тому, как процесс происходит, к абстрактному понятию «формы процесса» или способа преобразования содержания. Формальная сторона процесса соответствует понятию его функциональной структуры.

Эта модель отражает структурно-функциональный аспект процессов психической саморегуляции, выделяя наиболее устойчивые и инвариантные компоненты, независимо от разнообразия психологических, содержательных и исполнительских аспектов. «Она также учитывает нелинейные этапы и временные характеристики формирования, сопоставления и уточнения функциональных компонентов, а также их согласования в рамках общего регуляторного процесса»[26].

Анализ функциональной структуры процессов саморегуляции является базовым элементом для реализации второго важного содержательно-психологического аспекта их анализа. Этот аспект включает в себя изучение информационного содержания саморегуляции через призму конкретных психических процессов, явлений и результатов психической активности. Только через этот аспект можно рассматривать процесс саморегуляции как живой, осязаемый процесс психической активности субъекта, учитывая все аспекты его определения, содержательные и личностные значения целей, отношение к способам их достижения, условия деятельности, индивидуальные особенности субъекта и другие факторы.

Конкретный процесс саморегуляции, как психический процесс, существует только при сочетании обоих аспектов. Однако реализация содержательно-психологического аспекта процессов саморегуляции, сохраняя их регуляторную суть, возможна только в органичном взаимодействии с уже определенным аспектом их функциональной структуры.

Модель функциональной структуры процессов саморегуляции позволяет анализировать, каким образом отдельные функциональные компоненты и весь процесс в целом поддерживаются необходимыми психическими ресурсами. Она позволяет рассматривать каждый психический феномен, связанный с целенаправленной активностью, в контексте его взаимодействия с конкретными регуляторными компонентами, определяя его роль в обеспечении определенной функции. Это в свою очередь позволяет оценить соответствие этого феномена различным параметрам, таким как его информационное содержание с учетом семантических и аксиологических аспектов, и предсказать, как он взаимодействует с другими компонентами в процессе саморегуляции.

Этот подход помогает преодолеть тенденцию некоторых исследователей, которые, используя термин "саморегуляция", склонны прямо связывать различные психические феномены с особенностями деятельности или поведения, обходя вниманием сам процесс, который опосредствует и определяет влияние этих феноменов на регуляцию процесса.

Таким образом, понимание значимости нормативной модели психической саморегуляции как ключевого инструмента в психологических исследованиях открывает широкий спектр возможностей для решения разнообразных задач, связанных с изучением человека как субъекта целенаправленной деятельности. Это включает в себя развитие субъектных качеств, их проявление в различных сферах жизни, анализ форм произвольной деятельности и многое другое.

Например, данная модель позволяет анализировать регуляторные особенности, связанные с конкретными видами деятельности, и выявлять трудности в их осуществлении. Она также предоставляет новый подход к обеспечению информационной поддержки профессионального труда и позволяет учитывать индивидуальные особенности регуляторики человека при профориентации. Необходимость специальной диагностики развития структуры регуляторных процессов становится важной линией развития психического субъекта.

Кроме того, появляются новые аспекты исследования личностных характеристик, таких как инициативность и самостоятельность, в рамках регуляторных процессов. Это позволяет расширить и углубить понимание индивидуального стиля саморегуляции в произвольной деятельности.

«Стилевые особенности саморегуляции представляют собой типичные и наиболее важные индивидуальные черты организации и контроля как внешней, так и внутренней целенаправленной активности, которые стабильно проявляются в различных сферах деятельности»[32].

В российской психологии стиль часто описывается как постоянные индивидуальные особенности выполнения деятельности, которые определяются свойствами личности на различных уровнях и спецификой самой деятельности, где этот стиль формируется. В.И. Моросанова и Е.М. Коноз разрабатывают новый подход к изучению особенностей стиля человека, фокусируясь на исследовании индивидуального стиля саморегуляции в произвольной активности.

Феномен стиля саморегуляции проявляется в способе, которым человек планирует и настраивает свои усилия для достижения жизненных целей. Это включает учет значимых внешних и внутренних условий, оценку результатов и корректировку деятельности для достижения приемлемых результатов, а также степень осознанности и развитости процессов самоорганизации.

Индивидуальный стиль саморегуляции определяется комплексом характеристик регуляции. Этот комплекс включает в себя типичные для данного человека особенности регуляторных процессов, такие как планирование, программирование, моделирование и оценка результатов, а также личностные и инструментальные свойства, например, самостоятельность, надежность и гибкость.

«Благодаря универсальности функциональной структуры регуляции в самых различных сферах психической активности и деятельности, стиль саморегуляции выражает общую основу регулирования личности, что способствует формированию конкретных стилей деятельности в различных областях»[32].

Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции определяются как типичные для человека характеристики системы психического саморегулирования, которые стабильно проявляются в различных сферах его деятельности и поведения.

Мы можем отнести индивидуально-стилевые особенности саморегуляции к двум категориям. Во-первых, это индивидуальные особенности регуляторных процессов, которые выполняют основные функции в системе саморегулирования, такие как планирование, программирование и оценка результатов. Для изучения этих особенностей мы используем принципиальную модель системы осознанного саморегулирования, разработанную О.А. Конопкиным. Эта модель позволяет нам применять унифицированный подход и сравнивать индивидуальные особенности регуляторных процессов в различных сферах деятельности независимо от их внешней организации и используемых психических средств. Благодаря этому мы можем выявить как индивидуальные, так и типичные стилевые особенности регуляции.

Во-вторых, существуют стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех элементов системы саморегулирования и являются одновременно свойствами личности (например, самостоятельность).

Познание себя и осознание своих различных качеств являются основой формирования когнитивного компонента Я-концепции. Кроме того, существуют ещё два компонента: оценочный и поведенческий. Для детей важно не только понимать, какие они на самом деле, но и насколько значимы их индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, которая формируется под влиянием семьи и сверстников.

Подростки ещё не полностью сформировавшиеся личности. В состав Я-концепции они включают как "реальное Я", так и "идеальное Я". Если у подростка высокие притязания и недостаточное осознание своих возможностей, то "идеальное Я" может значительно отличаться от реального. Это расхождение между идеальным образом и текущим положением вызывает неуверенность в себе, которая может проявляться в обидчивости, упрямстве или агрессивности. Когда же идеальный образ представляется достижимым, он стимулирует самовоспитание. Подростки мечтают не только о том, какими они станут, но и стремятся развить желательные качества в себе.

В этот период развивается самосознание, самоконтроль и саморегуляция. Благодаря этому становится возможным самовоспитание.

В подростковом возрасте происходят изменения в сфере самоконтроля. Во-первых, подростки начинают осознавать значение самоконтроля как фактора, способствующего улучшению их учебной деятельности. Во-вторых, рабочие действия и самоконтроль начинают естественно сливаться в рамках учебной деятельности, становясь неотъемлемой частью процесса. По мере взросления подростка самоконтроль становится более обобщенным и автоматизированным психическим действием, а мыслительные операции, необходимые для самоконтроля, становятся более сокращенными и эффективными.

Под психическим саморегулированием понимается осознанное воздействие человека на свои психические явления (процессы, состояния, свойства), свою деятельность и поведение с целью поддержания или изменения их характера. Субъектом саморегуляции является сам человек, а объектами могут быть его психические явления, выполняемая им деятельность или его поведение.

Изучение проблемы психической саморегуляции произвольной активности является важным аспектом психологических исследований, а в основе формирования всеобъемлющего представления о процессах саморегуляции лежит вопрос о их основной структуре как регуляторных информационных процессов. Обобщенная модель функциональной структуры процессов саморегуляции представляет собой ключевой концептуальный инструмент, который необходим для более глубокого понимания саморегуляции и решения теоретических и практических задач, связанных с изучением человека как субъекта различных видов и форм его произвольной активности.

Определение нормативной модели психической саморегуляции как концептуального инструмента позволяет расширить возможности решения широкого спектра задач, включая традиционные, связанные с изучением человека как субъекта целенаправленной активности. Такая модель помогает провести анализ развития и формирования субъектных качеств, выявить их проявления в различных сферах жизнедеятельности и изучить основные формы произвольной целенаправленной активности.

**1.2. Проблема эмпатии в психологии**

Эмпатия - это состояние духовного слияния, когда один человек настолько сопереживает другому, что временно становится частью его опыта, словно погружаясь в его мир. Взаимопонимание между людьми и качественное общение невозможны без этого явления.

Интересно отметить, что понимание эмпатии как отдельного психологического явления было долгим и сложным процессом, и до сих пор существуют разногласия в его интерпретации у различных исследователей и в рамках различных психологических направлений. Изначально это явление рассматривалось в контексте философии, преимущественно в области этики и эстетики. Поэтому оно часто называлось либо "вчувствованием" в эстетическом контексте, либо "симпатией" с этической точки зрения[20].

А. Смит описал эмпатию как способность чувствовать сострадание к другим людям. Г. Спенсер воспринимал эмпатию как способность сопереживать людям и проявлять интерес к их судьбе. Он выделил два вида эмпатии: интеллектуальную (сочувственную) и инстинктивную (эмоциональное заражение).

А. Шопенгауэр определил эмпатию как сострадание ко всем существам, которое «возникает из понимания общности происхождения и природы всех существ». Он рассматривал сострадание как неотъемлемую черту жизни: «В процессе сострадания человек забывает о различиях между собой и другими людьми»[4].

Т. Липпс исследовал другой аспект эмпатии, который он характеризовал как особый вид познания сущности объекта или предмета, называемый вчувствованием. Субъект понимает себя и свои переживания через содержание объекта или предмета и отражает свою личность в них.

Вчувствование основано на желании найти у другого человека такие же переживания, какие есть у самого субъекта. Наблюдая мимику лица другого человека, субъект подсознательно начинает ей подражать, что вызывает соответствующую эмоцию, соответствующую этой мимике. Таким образом, вчувствование возникает через «имитацию выражения другого человека»[4].

З. Фрейд представлял сопричастие в эмоциональном состоянии другого через два механизма: подражание и заражение[23].

М. Шелер исследовал эмпатию как механизм познания. Он определял ее не только как разделение или сопереживание чувств другого, но как акт, направленный на понимание личности другого как высшей ценности. Он описывал уровни эмпатии - от более низких до более высоких - включая осознание состояния слияния с объектом сочувствия, идентификацию с его переживаниями и роль в переживании другого человека, сохраняя независимость от своих собственных переживаний[24].

В работах психологов XIX века эмпатия изучается как первичное эмоциональное состояние и свойство как людей, так и животных.

Т. Рибо отмечал, что эмпатия на низшем психофизиологическом уровне проявляется как синергия, то есть подражание двигательным стремлениям, а на более высоком уровне проявляется как синестезия, то есть единство переживаний и чувств, вызывающих схожие поступки.

Однако он также указывал на то, что некоторые люди стремятся избавиться от сопереживания страданиям других. «На самом высоком интеллектуальном уровне эмпатии формируется гармония поступков и чувств на основе соответствия темперамента и представлений с объектом эмпатии»[40].

В. Штерн также исследовал эмпатию и рассматривал ее как «первичную эмоцию, которая является основой социальных чувств». Он делал разграничение между чувствами к другим (любовь, нежность) и чувствами с другими (сорадость, сочувствие). Первые являются предпосылкой для развития вторых. «Проявление любви к близким происходит через подражание и обучение, что способствует развитию способности обращать внимание на страдания других людей и формированию альтруистического поведения».

С. Аш выделял два вида эмпатии - сочувствие и сопереживание. «Сопереживание представляет собой переживание аналогичной эмоции с объектом и ориентировано на себя, имея эгоистический характер. Однако после этого может возникать реакция избегания, поскольку переживание негативных эмоций может быть тягостным для самого индивидуума»[48].

Э. Титченер ввел понятие «эмпатия» в психологию на основе идеи Липпса о вчувствовании, рассматривая его как акт восприятия. Данное понятие в последующие годы, после его появления в европейских языках, приобрело многочисленные психологические и лексические значения, частично утратив свою специфику.

Таким образом, зарубежные исследования раскрывают эмпатию как «когнитивный процесс, связанный с восприятием и пониманием внутреннего мира другого человека, а также эмоциональное содержание произведений искусства или природы»[5].

Согласно К. Роджерсу, наличие эмпатии означает способность точно воспринимать внутренний мир другого человека, сохраняя при этом ощущение "как будто". «Такая способность позволяет всегда вернуться к собственному миру переживаний»[43].

В.В. Бойко определяет эмпатию как «форму отражения, объединяющую рациональный, эмоциональный и интуитивный компоненты и особенно проявляющуюся в способности "войти" в психо-энергетическое пространство другого человека». Через эмпатию преодолевается защитный энергетический барьер партнера в общении, а для достижения желаемого результата требуется повышенная проницаемость. Она проявляется, когда человек явно проявляет сопереживание и солидарность по отношению к другому.

В результате сопереживание и солидарность не являются основными функциями или смыслом эмпатии, а скорее представляют эмоциональные способы достижения цели – раскрытия и понимания индивидуальных особенностей другого человека, а затем оказания влияния на него в подходящем направлении (добиваясь его доверия и расположения)[8].

Согласно этому, эмпатия представляет собой форму рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая помогает преодолеть его психологическую защиту и понять причины и предпосылки его проявлений, реакций, состояний и свойств для целей прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение. «Непосредственный интерес к личности и ее субъективной реальности является основной предпосылкой для возникновения глубокой эмпатии»[8].

Однако «часто эмпатия позволяет увидеть неверную картину внутреннего мира другого человека из-за того, что эмпатирующий неправомерно проецирует свои собственные качества, привычки, недостатки, устаревшие взгляды, эмоциональный опыт и предвзятые суждения на него»[12].

Рассмотрим факторы, влияющие на уровень эмпатии. Л. Мерфи отметил, что способность к проявлению эмпатии зависит от степени близости к объекту (близкий человек или незнакомец), частоты взаимодействия с ним и предыдущего опыта сопереживания. У детей развитие эмпатии связано с чувствительностью, изменением их темперамента с возрастом, а также с влиянием социальных групп, в которых они вырастают[26]. Согласно А.А. Бодалеву и Т.Р. Каштановой, общение с одногодками положительно влияет на способность к сопереживанию[7].

Проявлению и развитию эмпатии могут мешать психологические состояния, такие как агрессивность, тревожность, невротизация и депрессия, которые испытывает человек, а также такой аспект личности, как эгоцентризм. «Помехами для эмпатии могут являться установки, которые приводят к игнорированию лишних контактов, равнодушию к чужим проблемам и переживаниям, а также считаются неприемлемыми проявления интереса к другим людям»[35].

Согласно А.П. Васильковой, «высокоэмпатичным людям присущи общительность, мягкость, высокий интеллект, доброжелательность и эмоциональность, в то время как низкоэмпатичные люди могут проявлять недоброжелательность и замкнутость»[6].

Люди, обладающие более высоким уровнем эмпатии, меньше склонны винить других за их неблагоприятные действия и не требовать строгих наказаний за ошибки, а проявляют склонность к снисходительности. В родной психологии толкуются различными способами сущность эмпатии, описывая ее как процесс, состояние или способность, связываясь с различными психологическими особенностями и ментальными процессами личности. Именно поэтому ученые рассматривают эмпатию как «социальную сенситивность, чуткость, доброжелательность, эмоциональную идентификацию, сопереживание, гуманные отношения и сострадание»[14].

С. Л. Рубинштейн интерпретировал эмпатию как «форму чувственного отношения к окружающим, как часть взаимной любви между людьми». Он противопоставлял настоящие эмпатические отношения явлению «расширенного эгоизма»[44]. Д. Б. Эльконин утверждал, что способность человека откликаться эмоционально на переживания другого является одним из показателей развития социальной децентрации. Т. П. Гаврилова выделила два типа эмпатических переживаний (сочувствие и сопереживание) и отметила, что «сочувствие способствует появлению альтруистических тенденций, в то время как сопереживание может вызвать эгоистические проявления»[21].

Итак, эмпатия рассматривается как социально-психологическая характеристика личности, которая представляет собой комплекс социально-психологических способностей человека, позволяющих этому свойству проявиться и для субъекта, и для объекта сострадания.

Среди таких способностей можно выделить:

1) умение распознавать чувства других людей и сопереживать им, ментально переноситься в их ситуацию;

2) умение применять способы взаимодействия, способствующие облегчению страданий других;

3) способность реагировать эмоционально на переживания других людей.

Существует несколько критериев, которые позволяют выделить различные виды и формы эмпатии. Например, можно выделить:

1) Генезис эмпатии, который включает в себя просоциальную, эгоцентрическую и глобальную эмпатию;

2) Модальность основного компонента в структуре эмпатии, включающая эмоциональную, поведенческую и когнитивную эмпатию;

3) Уровень развития эмпатии, охватывающий личностные и элементарно-рефлекторные формы эмпатии;

4) Диспозиционность эмпатии, включающая ситуативную и личностную эмпатию.

В работе А.П. Сопикова приведены три вида эмпатии[47]:

1) Познавательная эмпатия, которая проявляется, когда субъект в первую очередь стремится понять объект эмпатии;

2) Эмоциональная эмпатия, когда в основе отношения лежат эмоциональные состояния;

3) Поведенческая эмпатия, которая характеризуется воздействием субъекта на объект и ожиданием взаимной эмпатической реакции.

Согласно В.В. Бойко, эмпатия может проявляться на разных этапах в зависимости от того, какой компонент эмпатии является ведущим[8]:

1) Рациональная эмпатия, которая включает в себя внимание, сопричастность и аналитическую обработку информации о другом человеке;

2) Эмоциональная эмпатия, основанная на эмоциональном опыте и переживаниях в процессе отражения чужих состояний;

3) Интуитивная эмпатия, где основным средством отражения другого является интуитивность, позволяющая обрабатывать информацию о партнере на бессознательном уровне.

Критерий определения форм эмпатии связан с направлением эмпатических переживаний. Этот показатель эмпатии зависит от ценностных ориентаций личности и ее общей направленности. В соответствии с этим критерием эмпатия делится на две формы: сочувствие и сопереживание. Сочувствие, согласно Т.П. Гавриловой, основано в основном на собственном опыте и связано с потребностью в личном благополучии и собственными интересами. С другой стороны, сопереживание основано на понимании страданий другого человека и связано с его интересами и нуждами. В результате сопереживание проявляется более импульсивно и интенсивно, чем сочувствие[22].

Л.П. Калининский и его соавторы отмечают, что при анализе эмпатических реакций более уместно говорить не о критерии разнонаправленности потребностей, а о степени эмоциональной вовлеченности своего Я в процессе такой реакции.

Исследователи считают, что сопереживание скорее является индивидуальным свойством, так как оно связано с особенностями типа личности, например, с уязвимостью психики, в то время как сочувствие – это личное качество, формирующееся в ходе социального обучения[22].

Т.П. Гаврилова выявила, что сопереживание, особенно выраженное у младших школьников, представляет собой конкретную форму эмпатии, в то время как сочувствие более характерно для подростков и является более сложной формой эмпатического переживания, связанной с моральным пониманием. Современная психология не опровергает возможность эмпатии как по отношению к себе, так и к другим людям[16].

Форму эмпатии, направленную на себя, обычно называют чувством дискомфорта, сопереживанием или личным дистрессом. Она проявляется, когда чувствуемое состояние другого человека вызывает у субъекта эмпатии фрустрацию и напряжение в его собственных межличностных потребностях, что делает его эмоционально уязвимым.

Когда человек сопереживает кому-то, он испытывает схожие эмоции, как если бы сам переживал ту же ситуацию. Это отражается на содержании их эмоций, которые связаны либо с потенциальным будущим опытом, либо с прошлым событием. «Эти направленные на себя эмоции помогают уменьшить личный стресс и восстановить психологическое благополучие, выполняя защитную функцию»[39].

Различные типы эмпатии порождают различное поведение по отношению к другим людям и их потребностям. Когда человек испытывает личный дистресс или дискомфорт, он склонен сосредотачиваться на преодолении собственного негативного состояния, стремясь избежать травматических переживаний и разрабатывать эгоцентричную стратегию взаимодействия.

За основу в нашем исследовании мы берем теорию В.В. Бойко.

**1.3. Психологические особенности эмпатии и саморегуляции поведения в подростковом возрасте**

В подростковом возрасте потребность в дружбе становится особенно значимой, характеризующейся стремлением к полному принятию и пониманию других, что определяет интимный и личностный характер отношений со сверстниками, а в дальнейшем и со значимыми взрослыми.

Более того, эмпатия широко рассматривается в исследованиях как необходимое условие успешного межличностного взаимодействия. «Секрет успешных отношений между людьми заключается в конструктивном, дружеском и успешном применении эмпатии»[38].

По концепции И.М. Юсупова, эмпатия — «целостное явление, связывающее подсознательные и сознательные экземпляры нервной системы, стремящееся проникнуть во внутренний мир другого человека или подобного ему существа»[49].

Феномен эмпатии имеет социально-психологическое происхождение и многоуровневую структуру, включающую психологический, социально-психологический и психофизиологический уровни, и проявляется в формах процесса, состояния и свойства.

Эмпатийное понимание, которое является одним из ключевых аспектов эмпатии, обладает своей уникальностью и развивается как результат социализации личности через взаимодействие когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов. В онтогенезе личности эмпатия проходит свой особенный путь развития: начиная с этапа эмоционального заражения у новорожденных и заканчивая просоциальным поведением в более поздние периоды жизни.

Множество исследователей как из зарубежных, так и отечественных научных кругов, таких как Н. Айзенберг, Г. Крайг, Т. Липпс, Л. Мерфи, К. Рождерс, В. Штерн, А.А. Бодалев, В.В. Бойко, А.П. Василькова, Т.П. Гаврилова, А.П. Сопиков, И.М. Юсупов и другие, обратились к вопросу о развитии эмпатии в разные возрастные периоды. В данном случае представлена краткая характеристика особенностей эмпатии, присущих подростковому возрасту[43].

В подростковом возрасте происходит важное социально-психологическое явление - формирование Я-концепции, описываемое И.М. Юсуповым как период маргинальной социализации. Подросток оказывается на грани различных социальных и возрастных групп, что оказывает особое воздействие на его психику. «Это может проявляться в повышенной тревожности, агрессивности, эгоцентричности, замкнутости в общении, а также в стремлении к компенсации, эмансипации, формированию групповых связей среди сверстников и других проявлениях»[49].

В различных исследованиях подчеркивается, что в подростковом возрасте просоциальная мотивация часто действует на бессознательном уровне, убеждения и моральные принципы могут проявляться через поведение, и в этот период сострадание становится одним из наиболее устойчивых мотивов поведения по отношению к другим.

Эксперименты, проведенные Т.П. Гавриловой с участием младших школьников и подростков, показали, что с возрастом наблюдается тенденция к постепенному уменьшению проявлений эмпатии и сопереживания. В свою очередь, анализ эмпатийного потенциала сельских подростков 14-15 лет, проведенный И.М. Юсуповым, выявил тенденцию к увеличению сочувствия и альтруистического поведения, а сопереживание, наоборот, снижается[14].

Результаты исследований, проводимых в подростковой среде, указывают на появление половых различий в отношениях к различным объектам эмпатии. Девочки-подростки проявляют больше сочувствия к животным, чем мальчики.

Этот факт можно рассматривать как результат более раннего внедрения нравственных норм у девочек, а также их большей склонности к общению и стремлению к признанию в межличностных отношениях. С другой стороны, мальчики чаще ориентированы на достижения в области предметов.

И.М. Юсупов объясняет подобные различия особенностями социализации девочек, которые проявляются в изменении поведения и стремлении к социальному одобрению[30]. По мнению Н. Айзенберга, у девочек в возрасте от 10 до 12 лет проявляется более выраженная забота и сострадание, так как эмпатия развивается у них раньше, чем у мальчиков этого возраста. Он предполагает, что это «связано с более быстрыми темпами созревания девочек, поскольку мальчики этого уровня достигают только в переходном возрасте»[37].

Способность к эмпатии играет ключевую роль в формировании дружеских отношений, которые занимают важное место в межличностном общении подростков. По мнению Г. Крайга, эмпатия основывается на «социальном выводе, так как отсутствие понимания чувств другого человека мешает проявлению сочувствия к нему»[41].

Исследования, проведенные за рубежом и посвященные эмпатии подростков, демонстрируют глубокую взаимосвязь между нравственным поведением и эмпатийностью. Нравственные нормы, усвоенные на ранних стадиях развития, начинают проявляться в моральных суждениях и поступках.

«В межличностном взаимодействии дети с высоким уровнем эмпатии обычно объясняют свои собственные неудачи внутренними причинами, в то время как дети с низким уровнем эмпатии склонны приписывать свои неудачи внешним факторам и оценивать их как результат внешнего контроля»[11].

Кроме того, помимо связи между эмпатией и нравственным поведением, было выявлено, что в период подросткового возраста эмпатия имеет не только онтогенетические корни. Ориентация на сочувственное отношение к другим во время взаимодействия в эксперименте способствует появлению чувства вины и переживанию за несчастливое положение других.

Подростки, которым дали установку на сочувственное отношение к нуждающимся в этом отношении, опирались на справедливое отношение к ней и чувствовали наиболее сильное чувство вины, чем испытуемые, не получившие подобного настроя. Любопытным оказался тот факт, что эмпатийные переживания у мальчиков в виде сочувствия оказались гораздо сильнее, чем у девочек.

Вследствие этого необходимо знать, что «установка на эмпатийное реагирование, направленная в искусственно созданных условиях, способствует стремлению к глубокому осознанию и пониманию ситуации и причины поведения объекта в условиях опыта, но это не означает альтруистической, просоциальной направленности личности. Такая эмпатийная установка не может быть гарантией того, что эти испытуемые в реальных условиях при виде страдания другого человека покажут подобные эмпатийные переживания»[10].

Поскольку подростковый период считается критическим для формирования личности и развития характера, изменения в чертах характера, начиная с подросткового возраста и далее, чаще всего происходят под воздействием сильных факторов[13].

В зарубежных исследованиях, посвященных подростковому и юношескому возрастам, был описан эффект переноса эмпатических переживаний из детства в юность и даже в зрелый возраст, сохраняя эмоциональную отметку.

Этот эффект переноса эмпатийных переживаний проявляется в том, что когда эмпатия проявляется по отношению к определенному объекту, она может распространяться и на другие объекты, к которым ранее личность относилась равнодушно. «Стимулирование испытуемых к эмпатическим переживаниям сдерживало у них возникновение сильной потребности в помощи и усиливало просоциальное поведение»[45].

Следовательно, можно утверждать, что эмпатия как явление демонстрирует динамику изменений со временем. «Индивидуальные особенности эмпатии формируются под влиянием социального окружения подростков и комплекса разнообразных социально-психологических факторов»[48].

С возрастом подростки обычно проявляют более высокий уровень эмпатии, частично благодаря увеличению общения со сверстниками и заводя новые знакомства. «Развитие эмпатии играет ключевую роль в различных сферах деятельности, где необходима способность чувствовать эмоциональное состояние других людей, тонко понимать партнера по общению и умение поставить себя на его место, включая управление, обслуживание, торговлю, педагогику, психологию, медицину и другие»[17].

После исследования стало ясно, что существующие исследования и знания о развитии эмпатии у подростков часто имеют фрагментарный характер, и систематизация представлений об этом процессе в онтогенезе остаётся неполной[41].

Эмпатия играет важную роль в формировании личности подростка, влияя как на ожидаемые, так и на непредсказуемые аспекты его развития. Она способствует установлению межличностных взаимодействий, определяет круг общения и нравственные установки подростка. Через эмпатию подросток погружается в мир переживаний других людей и формирует представления не только о своих собственных ценностях, но и о ценностях окружающих.

Исследование саморегуляции деятельности у подростков направлено на решение одной из ключевых проблем в области психологии и педагогики – формирование у подростков способности регулировать своё поведение, преодолевать трудности в различных сферах деятельности. Это также связано с выявлением психологических факторов, способствующих развитию подростка как активного участника своей собственной деятельности и поведения. Саморегуляция предполагает интеграцию её различных аспектов: энергетических, динамических и содержательно-смысловых.

В то же время результаты анализа научных исследований подтверждают, что проблема психологических особенностей личностной саморегуляции у подростков остается недостаточно изученной и актуальной. Она не была объектом специального исследования и остается вне поля зрения ученых. С другой стороны, возникла проблема разработки системы работы, предназначенной для формирования и развития психологических компонентов личностной саморегуляции.

Основой интереса к этой теме является необходимость поиска путей и способов обнаружения и мобилизации потенциала человеческого организма, а в первую очередь, активация неосознанной сферы психики. Психическая саморегуляция в педагогике рассматривается как возможность оптимизации психических процессов для решения конкретных задач. Главной проблемой нашего исследования является недостаточная степень саморегуляции поведения подростков старшего возраста.

Один из основных факторов, влияющих на поведенческие отклонения подростков, является неадекватность саморегуляции психических механизмов поведения. Это проявляется в виде:

Отсутствия положительных, нравственных устоев;

* Низкой самооценке;
* Недостаточном самоуважении;
* Неосведомленности и презрении к моральным нормам и праву в обществе;
* Неэтичного поведения;
* Заниженной самооценки моральных качеств и качеств окружающих.

Отечественные и зарубежные психологи направляют свои исследования на стремление развивать интеллектуальное, духовное, феноменально-художественный рост личности.

Используя традиционные и нетрадиционные методики психологии, попытки охватить ряд проблем, связанных с развитием подрастающего поколения, основаны на глубоком изучении духовно-нравственных, мотивационных и эмоционально-волевых особенностей личности.

Л.С. Выготский в своих исследованиях детально исследовал процесс психического развития и заключил, что более яркий и энергичный переход подросткового кризиса способствует формированию целостной личности. В это время, когда происходит кризис, меняются и перестраиваются фундаментальные системы переживания личности, что является важным шагом в формировании ее идентичности.

Социальная ситуация развития личности, в которой неразрывно действуют психические особенности ребенка и социальное общество, - это переживания, отражающие актуальные потребности ребенка и уровень его желаний и удовольствия.

А. К. Розов считает, что человек представляет собой открытую саморегулирующую систему, включающую подсистемы от молекулярно-генетического до социально-психических процессов.

Ученые В. Р. Небилицын, Б. М. Теплов, К. М. Гуревич и В. С. Мерлин представили интересные научные материалы по исследованию саморегуляции человека через анализ его деятельности и возможностей. В их трудах рассматривается производительность деятельности в сравнении со специфическими проявлениями различных психологических функций, таких как мышление, внимание и память. Исследование связи между психическими функциями, показателями продуктивности деятельности, а также нейродинамическими и психодинамическими свойствами позволяет понять функциональные возможности саморегуляции различных личностей, которые в свою очередь определяются свойствами нервной системы и темпераментом.

Саморегуляция поведения, согласно исследованиям ученых (А. Н. Леонтьева, Л. С. Выготского, М. Б. Басова, Б. Ананьева, Б. Ф. Ломова и других), является структурным элементом личности. Она обеспечивает реализацию задуманных целей, правильное принятие решений, самоопределение в деятельности и событиях, а также формирует отношение к себе и окружающим. Механизмы саморегуляции поведения подростков тесно связаны с их самосознанием, которое включает различные факторы: намерения, рефлексию, амбиции и самооценку, как отмечает специалист в этой области М. Й. Боришевский. В. В. Столин утверждает, что самосознание выполняет функцию саморегуляции, действуя на всех трех уровнях личности: органическом, индивидуальном и личностном. В процессе жизнедеятельности у человека формируется стабильное психическое образование — образ самого себя (схема тела), что позволяет ему действовать более адекватно и эффективно.

Во время деятельности личность должна познавать себя так же, как и свое окружение. Эта деятельность становится возможной и по-настоящему человеческой в той мере, в какой у индивида формируется образ самого себя, адекватный его социальному и деятельному способу существования.

Специфика саморегуляции в учебно-тренировочной деятельности становится особенно ясной при рассмотрении самоконтроля. Самоконтроль, как утверждает А. С. Линда, это "рациональная рефлексия и оценка субъектом собственных действий на основе личностно значимых мотивов и установок", включающая сравнение, анализ и коррекцию отношений между целями, средствами и последствиями действий.

В своих исследованиях, сосредоточенных на деятельностном аспекте, О.А. Конопкин наиболее всесторонне рассмотрел вопрос саморегуляции у подростков[28].

«У подростков наблюдаются следующие особенности: чем больше у них развита потребность в осознанном планировании своих действий, тем сильнее стремление к тщательному обдумыванию способов достижения поставленных целей. Однако, отличительной чертой подростков является их неспособность адекватно оценить важные внутренние и внешние условия. Они не всегда осознают изменения в ситуации и, в зависимости от этого, могут не придавать должного значения построению межличностных отношений с окружающими».

Автономия в подростковом возрасте проявляется через развитие потребности в осознанном планировании своих действий и поведения для достижения целей, формирование адекватной самооценки, способности корректировать систему саморегуляции в ответ на изменения внешних и внутренних условий, умение самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу для достижения целей, контролировать ее ход и анализировать как промежуточные, так и конечные результаты. В психологической литературе саморегуляция определяется как процесс, который помогает развить способность управлять своим поведением и направлять его согласно поставленным задачам.

Таким образом, саморегуляция у подростков обладает уникальными чертами, которые определяются их возрастными особенностями. Одними из благоприятных аспектов развития саморегуляции в подростковом возрасте являются склонность к самоанализу и развитие личностной рефлексии. Следует также отметить, что именно в этот период дети начинают проявлять признаки самовоспитания, что оказывает влияние на уровень и процесс развития их саморегуляции.

Саморегуляция у подростков старшего возраста характеризуется несколькими ключевыми особенностями, обусловленными их физическим, эмоциональным и социальным развитием. Вот основные аспекты:

1. Развитие исполнительных функций

Старшие подростки демонстрируют значительное развитие исполнительных функций, таких как планирование, организация, целеполагание и контроль импульсов. Эти функции связаны с развитием префронтальной коры головного мозга, что способствует улучшению навыков саморегуляции.

2. Увеличение эмоциональной зрелости

Подростки старшего возраста постепенно учатся лучше управлять своими эмоциями. Они начинают понимать и принимать свои чувства, а также более адекватно реагировать на эмоциональные стимулы. Это помогает им справляться с стрессом и конфликтами более конструктивно.

3. Влияние социальных отношений

Социальные отношения, особенно с друзьями и сверстниками, играют важную роль в развитии саморегуляции у старших подростков. Они учатся регулировать свое поведение, чтобы поддерживать и укреплять эти отношения.

4. Формирование идентичности и самооценки

Старшие подростки активно формируют свою идентичность и самооценку. Уверенность в себе и четкое представление о своих ценностях и целях способствуют более эффективной саморегуляции.

5. Развитие стратегий копинга

Подростки старшего возраста начинают использовать более сложные и эффективные стратегии копинга для управления стрессом и решением проблем. Эти стратегии включают планирование, переоценку ситуации и поиск социальной поддержки.

6. Влияние стилей воспитания

Роль родителей и стиль воспитания продолжают оказывать значительное влияние на саморегуляцию подростков. Поддержка и разумные границы, предоставляемые родителями, способствуют развитию самостоятельности и ответственности.

7. Биологические изменения

Гормональные изменения продолжают влиять на поведение подростков старшего возраста, однако они становятся более способны справляться с этими изменениями благодаря улучшенным навыкам саморегуляции.

Эти особенности подчеркивают, как многогранный процесс саморегуляции у старших подростков формируется под влиянием биологических, психологических и социальных факторов.

**ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЭМПАТИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**2.1 Организация и методы исследования**

**База и выборка исследования**: исследование проводилось на базе «МОУ СОШ № 6 им. Л.И. Ошанина» г. Рыбинска Ярославской области. В исследовании приняли участие 67 подростков в возрасте от 13 до 16 лет.

**Цель исследования:** изучить характер связи эмпатии и саморегуляции поведения у подростков.

**Объект исследования:** саморегуляция поведения подростков.

**Предмет исследования:** связь эмпатии и саморегуляции поведения у подростков.

**Гипотеза исследования:** существует связь между эмпатией и саморегуляцией поведения в подростковом возрасте, а именно: чем выше уровень развития эмпатических способностей, тем выше уровень саморегуляции поведения.

**Теоретическую основу исследования** составляют:

- подходы к изучению саморегуляции поведения в подростковом возрасте в деятельностном подходе

- работы в области изучения эмпатии подростков (И.М.Юсупов, В.В. Бойко, Т.П. Гаврилова и др.).

Для достижения поставленной цели применялся комплекс из трёх методик:

1. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупов).

Данная методика дает результат по 6 шкалам, которые показывают уровень эмпатии к определенным группам: от родителей до выдуманных персонажей.

Опросник состоит из 36 утверждений, к каждому из которых респондент должен дать ответ в виде оценки от «не знаю» и «никогда и нет» до «всегда или да».

После получения получения бланков ответов следует сначала выяснить достоверность данных ответов. Для этого у методики есть специальная расшифровка ряда ответов.

В случаях недостоверных или сомнительных результатов рекомендуется выяснить причины отношения испытуемого к проведению исследования. Следует помнить о возможности нежелания проходить обследование или предоставления целенаправлено противоречивых неискренних ответов. Также необходимо учитывать возможные нарушения психических функций развития или социальный инфантилизм как факторы, способствующие недостоверности результатов.

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

2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко).

По В.В. Бойко эмпатия – это «способность к рациональному, эмоциональному и интуитивному пониманию и отражению внутреннего мира другого человека».

В данной методике есть следующие каналы эмпатии:

1. Рациональный канал: Осознанный интерес к другому человеку, стремление понять его сущность.
2. Эмоциональный канал: Способность к сопереживанию, эмоциональному резонансу.
3. Интуитивный канал: Предвидение поведения, опора на подсознательный опыт.
4. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии: Факторы, способствующие или препятствующие эмпатии (открытость, недоверие).
5. Проникающая способность: Умение создавать атмосферу доверия для раскрытия другого человека.
6. Идентификация: Способность поставить себя на место другого, разделить его чувства.

3. Методика "Стиль саморегуляции поведения" для учащихся 7-9 классов (В.И. Моросанова):

Данная методика направлена на диагностику уровня развития различных аспектов саморегуляции поведения. Результаты опросника делятся на 7 шкал, каждая из которых оценивает определенное регуляторное качество:

1. Планирование: Способность ставить цели и разрабатывать планы действий.
2. Моделирование: Умение выделять важные условия для достижения целей.
3. Программирование: Детализация и осознанность планирования действий.
4. Оценивание результатов: Адекватность самооценки и анализа результатов.
5. Гибкость: Способность адаптировать поведение к изменяющимся условиям.
6. Самостоятельность: Уровень автономии в организации своей деятельности.
7. Ответственность: Степень осознанности и добросовестности в выполнении обязательств.

**2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

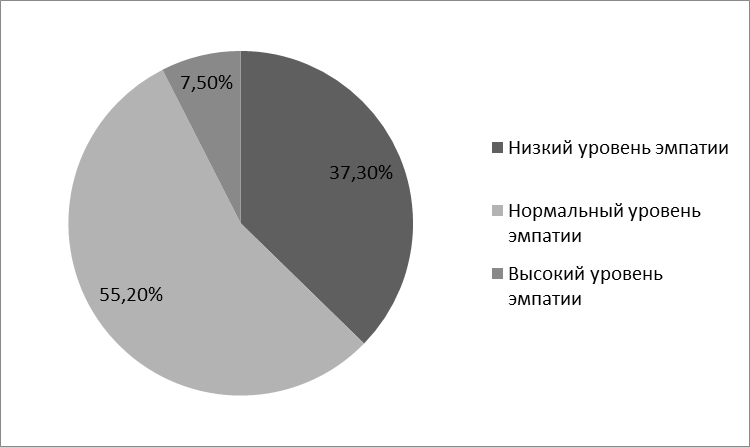
Дальнейший анализ будет посвящен рассмотрению полученных результатов и их интерпретации в контексте исследования взаимосвязи эмпатии и саморегуляции у подростков.

Начнем с анализа результатов диагностики уровня поликоммуникативной эмпатии, разработанной И.М. Юсуповым. После проведения оценки искренности ответов, нами было выяснено, что большинство респондентов честно отвечали на заданные вопросы, поэтому мы считаем выборку релевантной.

Сперва оценим общий уровень эмпатии обучающихся. Согласно данным, общий уровень эмпатии равен 42,6 баллам, что соответствует нормальному уровню по ключу к методике.

Разделим 67 респондентов на три категории: обучающиеся с высоким, нормальным и низким уровнем эмпатии. Результаты можно увидеть на Рисунке №1.

*Рис.1. Распределение подростков в зависимости от уровня развития эмпатии по диагностике И.М.Юсупов (%)*



Как следует из данных на рисунке, всего 7,5% обучающихся из выборки имеют высокий уровень эмпатии. Нормальный уровень эмпатии у 55,2% респондентов, а низкий – у 37,3%.

В данной методике также есть распределение эмпатии по отношению к конкретной группе людей. Информация содержится в Таблице № 1.

*Таблице № 1. Выраженность показателей эмпатии по И.М. Юсупову (max=15)*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Средний показатель респондентов |
| Родителям | 9,03 |
| Животными | 6,49 |
| Пожилым людям | 5,86 |
| Детям | 7,57 |
| Героям художественных произведений | 5,45 |
| Незнакомым или малознакомым людям | 8,21 |

Мы видим, что высокий уровень эмпатии у подростков по отношению к родителям. И средний уровень по всем остальным шкалам.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко показала следующие результаты:

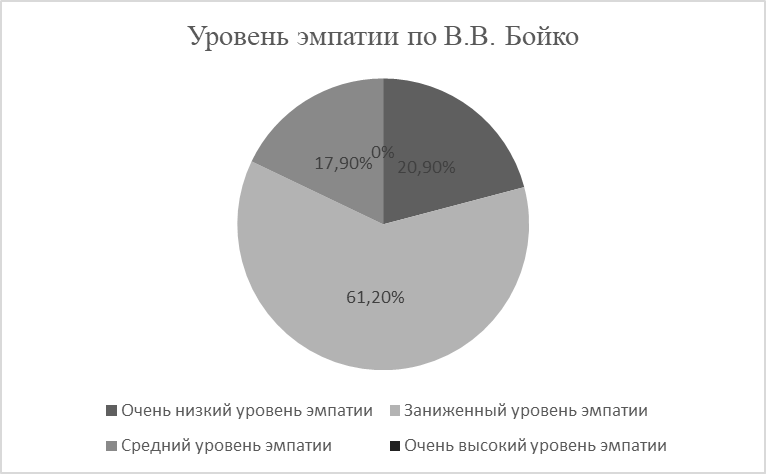
*Таблица № 1 Выраженность показателей эмпатии по В.В. Бойко (max=6)*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Средний показатель респондентов |
| Рациональный канал эмпатии | 2,63 |
| Эмоциональный канал эмпатии | 2,72 |
| Интуитивный канал эмпатии | 2,57 |
| Установки, способствующие или препятствующие эмпатии | 3,64 |
| Проникающая способность в эмпатии | 3,55 |
| Идентификация | 2,83 |

Максимальный показатель по каждому каналу 6 баллов. Из этого следует, что полученные данные соответствуют среднему или чуть ниже среднего уровням.

Для полноты картины оценим общий уровень эмпатии респондентов.

*Рис. 2. Распределение подростков в зависимости от уровня развития эмпатии по методике В.В.Бойко (%)*



Мы видим, что в выборке нет обучающихся с очень высоким уровнем эмпатии. К сожалению, 61,2% респондентов обладают заниженным уровнем эмпатии; 20,9% – очень низким уровнем эмпатии. И только у 17,9% обучающихся средний уровень эмпатии.

Смотря на данные результаты, мы можем сделать следующие выводы. Низкий уровень эмпатии у подростков может иметь различные причины и может быть вызван разными факторами. Вот несколько возможных объяснений:

1. Социальное окружение: Подростки могут находиться в среде, где эмпатия не является ценной чертой. Например, если в их окружении преобладает конкуренция, жесткость или недостаток поддержки, это может привести к низкому уровню эмпатии.

2. Недостаток обучения: Эмпатия требует понимания и умения воспринимать эмоции и переживания других людей. Если подростки не получают должного обучения и опыта в этой области, их уровень эмпатии может быть низким.

3. Эмоциональное развитие: У подростков еще не сформирован полностью эмоциональный интеллект, и они могут испытывать затруднения в понимании своих собственных эмоций, не говоря уже о эмоциях других людей.

4. Психологические или социальные проблемы: Некоторые подростки могут сталкиваться с психологическими или социальными проблемами, такими как депрессия, тревожность или проблемы взаимоотношений с родителями или сверстниками, что может сказываться на их способности проявлять эмпатию.

5. Биологические факторы: В некоторых случаях низкий уровень эмпатии может быть связан с биологическими факторами, такими как генетика или развитие мозга.

Если у подростка наблюдается низкий уровень эмпатии, важно обратить внимание на причины и предпринять соответствующие шаги для помощи. Это может включать в себя обучение эмоциональным навыкам, поощрение позитивных отношений с другими людьми и обращение за помощью к профессионалам, если проблема имеет серьезный характер.

Что касается уровня саморегуляции, результаты таковы:

*Рис. №3 Общий уровень саморегуляции по методике В.И. Моросановой (%)*

Из диаграммы следует, что большинство респондентов имеют средний уровень саморегуляции - 53,7%. Низким уровнем обладают 7,5% обучающихся, а высоким - 29,8%.

Что касается показателей по каждой шкале, мы получили следующие результаты, представленные в Таблице №2.

*Таблица №2. Средний показатель саморегуляции по В.И. Моросановой (max=9)*

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | Средний показатель респондентов |
| Планирование | 5,03 |
| Моделирование | 4,40 |
| Программирование | 4,89 |
| Оценивание результатов | 5,28 |
| Гибкость | 5,13 |
| Самостоятельность | 5,21 |

Средний уровень саморегуляции у подростков может быть связан с их способностью контролировать свои мысли, эмоции и поведение в различных ситуациях. Важно отметить, что саморегуляция - это навык, который развивается постепенно в течение всей жизни, и подростки часто находятся на этапе формирования этого навыка.

Вот несколько факторов, которые могут влиять на средний уровень саморегуляции у подростков:

1. Развитие мозга: В период подросткового возраста происходят значительные изменения в мозге, включая развитие частей, ответственных за саморегуляцию, такие как префронтальная кора. Этот процесс может привести к изменениям в способности подростков контролировать свои эмоции и поведение.

2. Эмоциональное развитие: Подростки могут сталкиваться с интенсивными эмоциями и переживаниями в связи с процессом самоопределения и социальными изменениями. Недостаток опыта и понимания своих эмоций может затруднить им саморегуляцию.

3. Социальная среда: Среда, в которой находятся подростки, также может оказывать влияние на их способность к саморегуляции. Поддержка со стороны семьи, школы и друзей может способствовать развитию этого навыка, в то время как стресс, конфликты и негативные влияния могут затруднить его развитие.

4. Обучение и моделирование: Обучение и примеры, предоставляемые окружающими взрослыми, могут оказать важное влияние на развитие саморегуляции у подростков. Позитивные ролевые модели и обучение стратегиям саморегуляции могут помочь им научиться контролировать свои реакции и поведение.

Уровень саморегуляции у подростков может колебаться в зависимости от различных факторов, и важно помогать им в развитии этого навыка, поощряя позитивное поведение, обучая стратегиям управления эмоциями и предоставляя поддержку в сложных ситуациях.

Перейдем к определению взаимосвязи между уровнем эмпатии и уровнем саморегуляции подростков. Для этого используем статистический критерий. Один особый тип корреляции называется ранговой корреляцией Спирмена и используется для измерения корреляции между двумя ранжированными переменными. Чтобы определить, является ли эта корреляция статистически значимой, нам нужно будет обратиться к таблице ранговой корреляции Спирмена критических значений, которая показывает критические значения, связанные с различными размерами выборки (n) и уровнями значимости (α). Размер выборки - 67. Уровень значимости берем стандартный - 0,05. То есть значимая корреляция будет, если показатель будет выше 0,240.

Итак, мы получили следующие результаты. Подробная таблица представлена в Приложении № 3.

Уровень поликоммуникативной эмпатии связан с такими параметрами саморегуляции как: моделирование, оценивание результатов, гибкость и общий уровень саморегуляции.

Моделирование, или использование других людей как образцов поведения, может быть важным фактором в развитии поликоммуникативной эмпатии. Если подростки видят, что другие люди проявляют эмпатию к группе или коллективу, они могут подражать этому поведению и стать более эмпатичными.

Умение оценивать результаты своего поведения и понимать его последствия может способствовать развитию эмпатии. Когда подростки осознают, что их действия могут влиять на благополучие группы или коллектива, они могут проявлять большую эмпатию к этим группам.

Гибкость, или способность адаптироваться к различным ситуациям и потребностям, также может быть важным аспектом поликоммуникативной эмпатии. Подростки, которые могут адаптировать свое поведение и реакции в соответствии с потребностями группы или коллектива, могут проявлять большую эмпатию к этим группам.

Общий уровень саморегуляции, то есть способность контролировать свои мысли, эмоции и поведение, может быть связан с развитием поликоммуникативной эмпатии. Подростки с более высоким уровнем саморегуляции могут лучше понимать и реагировать на эмоциональные потребности группы или коллектива.

Что касается общего уровня эмпатии по методике В.В. Бойко, здесь корреляция видна по параметру «Гибкость».

Давайте подробно рассмотрим каналы эмпатии по Бойко и их взаимосвязь с уровнем саморегуляции. Результаты исследования представлены в Приложении № 3.

Мы видим, что рациональный канал эмпатии, или способность понимать и реагировать на чужие эмоции и переживания с позиции разума и логики, может быть связан с рядом регулятивных характеристик, включая планирование, моделирование, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. Давайте рассмотрим, как эти характеристики могут влиять на рациональный канал эмпатии.

Планирование: Способность планировать свои действия и прогнозировать результаты может помочь людям лучше понимать, какие эмоции или потребности могут возникнуть у других в результате определенных событий или действий. Планирование помогает рационально анализировать ситуации и предсказывать эмоциональные реакции других людей.

Моделирование: Моделирование, или использование других людей как образцов поведения, также может способствовать развитию рационального канала эмпатии. Наблюдение за реакциями других людей и понимание, какие факторы влияют на их эмоциональные состояния, может помочь развить более рациональное понимание и сочувствие.

Гибкость: Гибкость, или способность адаптироваться к различным ситуациям и потребностям, также может быть важным аспектом рационального канала эмпатии. Гибкость позволяет человеку адаптировать свой подход к взаимодействию с другими в соответствии с их эмоциональными потребностями и контекстом.

Самостоятельность: Способность принимать решения и действовать независимо также может влиять на рациональный канал эмпатии. Самостоятельные люди могут более осознанно и логически анализировать эмоциональные ситуации и реагировать на них соответственно.

Общий уровень саморегуляции: Общий уровень саморегуляции, то есть способность контролировать свои мысли, эмоции и поведение, также может влиять на развитие рационального канала эмпатии. Люди с высоким уровнем саморегуляции могут более эффективно использовать логические и когнитивные навыки для понимания чужих эмоций и переживаний.

Хотя эмоциональный канал эмпатии обычно связан с более интуитивным пониманием и сопереживанием чужим эмоциям и переживаниям, способность к планированию, моделированию, гибкости и самостоятельности также может оказывать влияние на этот вид эмпатии. Давайте рассмотрим, как эти характеристики могут быть связаны с эмоциональным каналом эмпатии.

Планирование: Способность к планированию может помочь человеку предвидеть эмоциональные реакции других людей и адаптировать свое поведение в соответствии с этими реакциями. Планирование может помочь людям подготовиться к эмоциональным ситуациям и выбрать адекватные стратегии взаимодействия.

Моделирование: Наблюдение за эмоциональными реакциями и поведением других людей может помочь человеку лучше понять и сопереживать их эмоции. Моделирование позволяет человеку использовать опыт и примеры других людей для развития своего эмоционального канала эмпатии.

Гибкость: Гибкость в мышлении и поведении позволяет человеку адаптироваться к различным эмоциональным ситуациям и реагировать на них гибко и эмпатично. Гибкость помогает человеку лучше понимать эмоциональные потребности других людей и адаптировать свое поведение в соответствии с этими потребностями.

Самостоятельность: Способность действовать независимо и принимать собственные решения также может быть связана с эмоциональным каналом эмпатии. Самостоятельные люди могут проявлять большую эмпатию к эмоциональным потребностям других и адаптировать свое поведение в соответствии с этими потребностями.

Следовательно, хотя эмоциональный канал эмпатии обычно ассоциируется с более интуитивным и эмоциональным пониманием чужих эмоций, способность к планированию, моделированию, гибкости и самостоятельности также может оказывать влияние на этот вид эмпатии, помогая человеку лучше понимать и сопереживать эмоции других людей.

Интуитивный канал эмпатии, который включает в себя способность интуитивно чувствовать и понимать эмоции других людей, может быть связан с рядом регулятивных характеристик, включая способность к планированию, моделированию, оцениванию результатов, гибкости и общему уровню саморегуляции. Давайте рассмотрим, как эти характеристики могут взаимосвязаны с интуитивным каналом эмпатии.

Планирование: Хотя интуитивное понимание эмоций часто происходит моментально и без предварительного планирования, способность к планированию может помочь человеку осознать и анализировать эмоциональные ситуации после их возникновения. Планирование может способствовать глубокому пониманию и оценке эмоций как у других, так и у себя.

Моделирование: Наблюдение за эмоциональными реакциями и поведением других людей может помочь человеку развить более чуткое и интуитивное понимание эмоций. Моделирование позволяет человеку лучше воспринимать и адаптироваться к эмоциональным сигналам в окружающей среде.

Оценивание результатов: Способность оценивать результаты своего поведения и действий других людей может помочь уточнить и улучшить интуитивное понимание эмоций. Оценивание результатов позволяет человеку учиться на опыте и развивать свою эмпатическую чувствительность.

Гибкость: Гибкость в мышлении и поведении позволяет человеку адаптироваться к различным эмоциональным ситуациям и реагировать на них гибко и эмпатично. Гибкость способствует лучшему восприятию и пониманию эмоций других людей, даже если обстановка меняется быстро.

Общий уровень саморегуляции: Общий уровень саморегуляции, то есть способность контролировать свои мысли, эмоции и поведение, также может влиять на интуитивный канал эмпатии. Люди с высоким уровнем саморегуляции могут быть более восприимчивы к эмоциональным сигналам и иметь лучшее интуитивное понимание эмоций других.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, тесно связаны со всеми регулятивными способностями подростков. Установки, или склонности к определенным мыслям, чувствам и поведению, могут значительно влиять на способность подростков к эмпатии. Вот как установки могут влиять на регулятивные способности подростков.

Саморегуляция: Установки, такие как чувство ответственности и этические ценности, могут способствовать развитию саморегуляции у подростков. Если подросток стремится быть заботливым и внимательным к эмоциям других, это может подтолкнуть его к развитию способностей к саморегуляции для лучшего управления своим поведением и реакциями.

Эмоциональная саморегуляция: Установки, связанные с уважением к эмоциям других людей и желанием сопереживать им, могут способствовать развитию эмоциональной саморегуляции. Подростки, которые ценят эмпатию и стремятся понимать и поддерживать других, могут учиться управлять своими эмоциями, чтобы быть более эмпатичными.

Когнитивные способности: Установки, связанные с ценностью знаний и понимания, могут способствовать развитию когнитивных способностей у подростков. Подростки, которые ценят понимание чужих эмоций и переживаний, могут учиться критически мыслить и анализировать эмоциональные ситуации для лучшего понимания и сопереживания.

Социальные навыки: Установки, связанные с ценностью социальных отношений и взаимодействия, могут способствовать развитию социальных навыков у подростков. Подростки, которые ценят эмпатию и стремятся устанавливать глубокие и поддерживающие отношения с другими, могут учиться эффективно общаться и взаимодействовать с людьми.

Проникающая способность в эмпатии, которая подразумевает глубокое и полное понимание чужих эмоций, переживаний и опыта, также связана со всеми регулятивными способностями у подростков.

Проникающая способность в эмпатии требует от подростков способности контролировать свои эмоции и реакции, чтобы они не перешли вплоть до чрезмерного сопереживания, что может привести к избыточному стрессу или эмоциональному выгоранию. Хорошо развитая саморегуляция помогает подросткам поддерживать баланс между эмпатией и собственным благополучием.

Проникающая способность в эмпатии также требует умения подростков управлять своими эмоциями в ответ на эмоциональные сигналы, которые они воспринимают от других. Эмоциональная саморегуляция помогает подросткам справляться с интенсивными эмоциональными реакциями и сохранять ясность мышления во время эмпатических взаимодействий.

Идентификация в эмпатии, которая предполагает способность чувствовать себя в положении другого человека и понимать его переживания и эмоции, напрямую связана с уровнем саморегуляции. Как это взаимосвязано:

Способность контролировать эмоции: Уровень саморегуляции оказывает прямое воздействие на способность человека контролировать собственные эмоции. Чем выше уровень саморегуляции, тем лучше человек может управлять своими эмоциями в различных ситуациях, что в свою очередь позволяет ему лучше воспринимать и понимать эмоции других.

Эмпатическая реакция и саморегуляция: Когда человек испытывает эмпатию к другому, он может переживать эмоциональную реакцию на состояние этого другого человека. Уровень саморегуляции влияет на то, как человек управляет этой эмоциональной реакцией. Более высокий уровень саморегуляции позволяет лучше регулировать собственные эмоции и реакции, что способствует более эффективной эмпатической реакции.

Способность переключаться между перспективами: Идентификация в эмпатии требует способности переживать эмоции и переживания другого человека, включая переключение на его точку зрения. Уровень саморегуляции может влиять на способность человека осознавать и управлять этими переключениями между своей и чужой перспективами.

Управление поведением: Высокий уровень саморегуляции помогает человеку принимать более осознанные решения и контролировать свое поведение в соответствии с эмпатическими переживаниями. Это может включать умение выражать эмпатию через адекватное и конструктивное поведение, которое поддерживает другого человека.

2.3 Программа, направленная на развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте

Программа, направленная на развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте, обычно включает в себя разнообразные методы и стратегии, которые помогают подросткам осознать свои эмоции, управлять своими реакциями и развивать навыки эмоционального интеллекта. В нашей программе есть следующие компоненты:

1. Понимание эмоций: Обучение подростков распознаванию и пониманию своих собственных эмоций, а также эмоций других людей. Это может включать в себя обучение основам эмоциональной грамотности, таким как идентификация эмоций по выражению лица, жестам и тону голоса.

2. Техники саморегуляции: Обучение подростков различным техникам саморегуляции, которые помогают им контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях. Это может включать в себя методы дыхательных упражнений, медитации, прогрессивной мышечной релаксации и визуализации.

3. Развитие эмпатии: Обучение подростков эмпатическим навыкам, которые помогают им лучше понимать эмоции других и развивать более поддерживающие отношения. Это может включать в себя упражнения на перспективное восприятие и игры-ролевые моделирования.

4. Управление стрессом: Обучение подростков стратегиям управления стрессом и адаптации к изменяющимся ситуациям. Это может включать в себя тренировки по управлению временем, умение решать проблемы и принимать решения в стрессовых ситуациях.

5. Развитие планирования и целеполагания: Помощь подросткам в разработке целей и планов действий для достижения этих целей. Это может включать в себя обучение навыкам планирования, приоритизации и управления временем.

6. Социальные навыки и конфликтология: Обучение подростков навыкам эффективного общения, разрешения конфликтов и сотрудничества с другими. Это может включать в себя тренинги по активному слушанию, умению выражать свои чувства и потребности, а также умению находить компромиссы.

Цель программы: развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте.

Программа рассчитана на месяц регулярных занятий раз в неделю в течение академического часа.

Занятия, направленные на развития саморегуляции, описаны в следующей таблице – программе занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Коррекционно-развивающие задачи | Методические средства |
| Как совладать с эмоциями во время стресса? | Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка самоконтроля.  Формировать навык анализа своего поведения и состояния. | Упражнение «Распознавание эмоции» |
| Что мы можем сделать с нашими эмоциями? | Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка саморегуляции. | Упражнение «Совладание с эмоциями» |
| Что мы можем контролировать в своей жизни? | Коррекция эмоционально-личностной сферы через формирование навыка психической и физической саморегуляции. | Упражнение «Таблица контроля» |
| Обобщение полученных знаний | Коррекция поведенческих нарушений через выработку стереотипов поведения. | Техника заземления  Медитация  Упражнение на выплеск негативных эмоций, расслабление  Дыхательные упражнения |

Результаты программы, направленной на развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте, могут быть разнообразными и включать как непосредственные изменения в поведении и эмоциональной реакции подростков, так и более общие психологические и социальные выгоды.

Благодаря программе подростки могут стать более способными распознавать и управлять своими эмоциями. Они могут научиться более эффективно справляться со стрессом, тревогой и разочарованиями.

Программа может помочь подросткам развить навыки эффективного общения, сотрудничества и разрешения конфликтов. Это может привести к улучшению отношений с семьей, друзьями и парами.

Подростки могут стать более осознанными своих мыслей, чувств и поведения. Они могут лучше понимать свои потребности, ценности и цели, что помогает им принимать более осознанные решения.

Улучшение саморегуляции поведения может привести к улучшению академической успеваемости. Подростки могут стать более организованными, усидчивыми и способными к самоконтролю, что положительно сказывается на их учебном процессе.

Программа может помочь подросткам развить стратегии справления со стрессом и решения проблем, что может уменьшить вероятность участия в рискованных или опасных ситуациях, таких как употребление наркотиков или агрессивное поведение.

Увеличение саморегуляции поведения может способствовать общему психологическому благополучию подростков. Они могут чувствовать себя более уверенно, спокойно и удовлетворенно своей жизнью.

Результаты программы могут быть долгосрочными и проявляться не только во время проведения программы, но и в поведении и жизни подростков в будущем. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого участника и продолжать поддерживать их в развитии навыков саморегуляции в течение всего периода подросткового возраста.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью нашего исследования было изучить характер связи эмпатии и саморегуляции поведения у подростков.

Полученные результаты показывают, что у подростков средний уровень эмпатии и саморегуляции. Уровень саморегуляции у подростков может колебаться в зависимости от различных факторов, и важно помогать им в развитии этого навыка, поощряя позитивное поведение, обучая стратегиям управления эмоциями и предоставляя поддержку в сложных ситуациях.

Что касается взаимосвязи этих показателей, данные таковы.

Различные аспекты саморегуляции могут влиять на развитие поликоммуникативной эмпатии у подростков, помогая им лучше понимать и поддерживать групповую динамику и взаимоотношения.

Регулятивные характеристики, такие как планирование, моделирование, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции, могут влиять на способность человека к рациональному пониманию и реагированию на эмоции и переживания других.

Хотя эмоциональный канал эмпатии обычно ассоциируется с более интуитивным и эмоциональным пониманием чужих эмоций, способность к планированию, моделированию, гибкости и самостоятельности также может оказывать влияние на этот вид эмпатии, помогая человеку лучше понимать и сопереживать эмоции других людей.

Регулятивные характеристики, такие как способность к планированию, моделированию, оцениванию результатов, гибкости и общему уровню саморегуляции, могут влиять на интуитивный канал эмпатии, улучшая способность человека интуитивно понимать и сопереживать эмоции других.

Установки подростков могут оказывать значительное влияние на их регулятивные способности, включая саморегуляцию, эмоциональную саморегуляцию, когнитивные способности и социальные навыки. Положительные установки, которые способствуют эмпатии и сочувствию, могут помочь подросткам развить более эффективные регулятивные стратегии и улучшить их способности к пониманию и поддержке других людей.

Все регулятивные способности у подростков, включая саморегуляцию, эмоциональную саморегуляцию, когнитивные способности и социальные навыки, могут влиять на их проникающую способность в эмпатии. Хорошо развитые регулятивные способности помогают подросткам лучше понимать, воспринимать и реагировать на эмоциональные сигналы, что способствует глубокому и полному пониманию чужих эмоций и переживаний.

Уровень саморегуляции напрямую влияет на идентификацию в эмпатии, помогая человеку лучше понимать и переживать эмоции других, эффективно регулировать свои эмоциональные реакции и адаптировать свое поведение в соответствии с эмпатическими переживаниями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. - 299с.
2. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня. – 2014. - №2. С. 82 - 90.
3. Алексеев, А.В. Об адекватности формул самовнушения. Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции [Текст] / А. В. Алексеев А. В. – Казань, 1976. С.115-117.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для вузов [Текст] / Г.М. Андреева. – М: Аспект Пресс, 2008. – 345 с.
5. Басин, Е.Я. Творчество и эмпатия [Текст] / Е.Я. Басин. // Вопросы философии. – 2007. – №2. – С. 153-159.
6. Бенеш, Н.Л. Эмпатия как важнейшее личностное качество [Текст] / Н.Л. Бенеш // Альманах современной науки и образования. – 2007. – №1. – С. 49-51.
7. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 200 с.
8. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Филинъ, 1996. – 472 с.
9. Бочкарѐва, С.В. Специфика и возможности эмпатического познания [Текст] / С.В. Бочкарѐва. – М.: Курган, 2011. – 192 с.
10. Брюхова, Н.Г. Эмпатия в нравственном развитии подростков [Текст] / Н.Г. Брюхова. // Социосфера. – М.: Пенза. – 2013. – №4. – С. 130- 131.
11. Василюк, Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии [Текст] / Ф.К. Василюк. // Вопросы психологии. – 2007. – №1. – С. 3-14.
12. Волчкова, Н.И. Особенности эмпатии у современных подростков [Текст] / Н.И. Волчкова. // Психология, социология и педагогика. – 2012. – №6. – С. 38-49.
13. Гаврилова, Т.П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков [Текст] / Т.П. Гаврилова. // Психология межличностного познания. М.: Педагогика. – 1999. – № 2. – С. 122-139.
14. Гаврилова, Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии [Текст] / Т. П. Гаврилова. // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 147-156.
15. Гаврилова, Т.П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста [Текст] / Т.П. Гаврилова. // Вопросы психологии. – 2001. – №2. – С. 107-114.
16. Гиппенрейтер, Ю.Б., Феномен конгруентной эмпатии [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягина, Е.Н. Козлова. // Вопросы психологии. – 1994. – №4. – С. 61-67.
17. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности [Текст] / Л. П. Гримак. - М.: Политиздат, 1989. - 319с.
18. Долгова, В.И. Эмпатия [Текст] / В.И. Долгова, Е.В. Мельник. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 185 с.
19. Жданова, Л.Г. Эмпатия как нравственное качество личности [Текст] / Л.Г. Жданова. – Казань: Издательство «Отечество» . – 2011. – С. 150-153
20. Жукова, М. Эмпатия: пережить за другого [Текст] / М. Жукова. // Смена. – 2007. – №6. – С. 56-59.
21. Зеньковский, В.В. Психология детства [Текст] / В.В. Зеньковский. – М.: Академия, 2000. – 348 с.
22. Знаков, В.В. Понимание в познании и общении [Текст] / В.В. Знаков. – РАН. – М.: ИП РАН, 2004. – 235 с.
23. Киселевская, Н.А. Проблема саморегуляции психического состояния в современном обществе [Текст] / Н. А. Киселевская // Здоровье и образование: Тезисы докл. облает, науч.-практ. конф. Иркутск, 2001. - С. 75- 80.
24. Ковалев, А.Г. Эмпатия и процесс практического познания одной личности другой [Текст] / А.Г. Ковалев. // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Краснодар. – 2003. – С. 32-33.
25. Конопкин, О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Текст] / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. 1995.- №1. - С.5-12.
26. Конопкин, О.А. Связь учебной успеваемости подростков с особенностями их саморегуляции / О.А.Конопкин, В.С.Прыгин // Вопросы психологии. – 2014. – №3. – С.42-52.
27. Кричевский, P. Л. Если вы руководитель: Элементы психологии менеджмента в повседневной работе [Текст] / P. Л. Кричевский. – М., 1993. — 352 с.
28. Кырова, М.А. Особенности эмпатии у современных подростков [Текст] / М.А. Кырова. // Концепт. – 2015. – №32. – С. 36-40.
29. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 /под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. -М.: Смысл, 2002. – С. 56 - 65.
30. Матулионис, А. В. Изменения ценностных ориентаций в сфере демократии у руководителей местного самоуправления [Текст] / А. В. Матулионис, С. Микене, Р. Рауляцкас // Социс. 2004. - №5. - С. 35 - 45.
31. Менджерицкая, Ю.А. Психология эмпатии [Текст] / Ю.А. Менджерицкая. – Москва: Изд-во Гардарики, 1999. – 327 с.
32. Моросанова, В. И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов [Текст] / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. 1997. - №6. - С.46-49.
33. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека [Текст] / Г. С. Никифоров. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1989,- 192с.
34. Осорина, М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых [Текст] / М.В. Осорина. – СПб.: Питер, 2009. – 288 с.
35. Пашукова, Т.И. Механизмы и функции эмпатии. Психологические закономерности формирования познавательной деятельности [Текст] / Т.И. Пашукова. – М.: ИПК МГЛУ «Рема» . – 2010. – С. 197-209.
36. Пономарева, М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие [Текст] / М.А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2006. – 76 с.
37. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии [Текст] / Учебное пособие. Л.: ЛГУ, 2010. – 560 с.
38. Психология личности. Учебное пособие [Текст] / под ред. проф. П.Н. Ермакова, проф. В.А. Лабунской. – М.: Эксмо, 2007. – 653 с.
39. Резников, Е.Н. Межличностные отношения [Текст] / Е.Н. Резников // Современная психология: Справочное руководство. / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: Инфра-М. – 2011. – №1. – С. 76-79.
40. Роджерс, К. Эмпатия [Текст] / К. Роджерс. // Психология эмоций. Тексты. М.: МГУ. – 1984. – С. 234-248.
41. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – С.Пб.: Питер Ком., 1998. – 720 с.
42. Ситяева, С.М. Психологические особенности эмпатии подростков [Текст] / С.М. Ситяева. // Амурский научный вестник. – 2013. – №3. – С. 151-158.
43. Сопиков, А.П. Механизм эмпатии [Текст] / А.П. Сопиков. – Краснодар: Изд-во Кубанск. ун-та. –2007. – С. 89-86.
44. Удовенко, М. Развитие эмпатии у подростков [Текст] / М. Удовенко. // Социальная педагогика. – 2004. – №3. – С. 50-59.
45. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности. Монография [Текст] / А. Н. Фоминова. – М., МПГУ, 2012 – 152 с.
46. Этчегоен, Г. Эмпатия [Текст] / Г. Этчегоен. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. – С. 14-22.
47. Юсупов, И.М. Психология взаимопонимания [Текст] / И.М. Юсупов. – М.: Гардарики, 2003. – 314 с.
48. Юсупов, И.М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис. доктора психологических наук. [Текст] / И.М. Юсупов. – СПб.: С.-Петерб., 1995. – 252 с.
49. Ягнюк, К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии [Текст] / К.В. Ягнюк. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – №1. – С. 62-74.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления**

**ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ПОЛИКОММУНИКАТИВНОЙ ЭМПАТИИ (И.М.ЮСУПОВ)**

Назначение: 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 б вариантов ответов: «не знаю», «никог­да» или «нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда» или «да». Каждому варианту ответа соответствует числовое значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Инструкция: «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, но так, чтобы испы­туемый не оказался сориентированным этим разъяснением на тот или иной ответ.

Опросник

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем 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, обидчивы без причин.

9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое на­строение.

11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не пра­вы.

14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Родители относятся к своим детям справедливо.

17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих роди­телей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.

23. Все люди необоснованно озлоблены.

24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.

25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жа­лобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одно­классники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов

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 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 недостоверные результаты могут быть обусловлены, помимо нежелания обследо­ваться или стремления преднамеренно давать противоречивые, неискренние ответы, 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | | Номер утверждения |
| Номер | Проявление эмпатии к: |
| 1 | Родителям | 10,13,16 |
| 11 | Животными | 19, 22, 26 |
| 111 | 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 состав­ленных и в целом.

Уровни эмпатии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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, 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. 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 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, 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. Хороши 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 судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоцио­нальные проявления, но в большинстве своем они находятся 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, случается, их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испыты­ваете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявле­ния в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишенными смысла. 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, 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. Эмпатийные тен­денции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать раз­говор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно труд­ны 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.

**Методика диагностики уровня эмпатических способностей(В.В. Бойко)**

Шкалы: рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии, установки, способствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии, идентификация в эмпатии; общий уровень эмпатии.

Назначение теста: Диагностика уровня эмпатических способностей испытуемого.

Инструкция к тесту: Ответьте на каждый вопрос «Да», если он верно описывает ваше поведение и «Нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

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 доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войта 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.

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 другого человека — бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.

12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.

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

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

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

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

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

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

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 бы понимал с полуслова, без лишних слов.

25. Я невольно или из-за 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, когда вижу плачущего человека.

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

34. Когда друзья начинаю 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.

Обработка результатов. Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

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 к эмпатии: +5, —1, -17, -23, -29, -35

6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

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

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. 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 умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - важное 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.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов. По предварительным данным, считают: 30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии; 29-22 - средний уровень, 21-15 - заниженный, менее 14 баллов - очень низкий.

**Методика «Стиль саморегуляции поведения» для учащихся 7-9 классов (В.И. Моросанова)**

*Цель методики*: диагностика развития стилей индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля.

*Стимульный материал*. Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор)), а также регуляторно-личностными свойствами (гибкости (Г) и самостоятельности (С)). Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности (Приложение 3).

*Содержание*. Письменное заполнение бланка осуществляется респондентом самостоятельно. Инструкция испытуемым звучит следующим образом: «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов».

*Критерии оценки*. Интерпретация результатов предполагает выделение трех уровней развития индивидуальной саморегуляции - низкого, среднего и высокого (Таблица 1).

Интерпретация результатов методики «Стиль саморегуляции поведения»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Регуляторная шкала** | **Количество баллов** | | |
| **Низкий**  **уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Планирование | <3 | 4-6 | >7 |
| Моделирование | <3 | 4-6 | >7 |
| Программирование | <4 | 5-7 | >8 |
| Оценивание результатов | <3 | 4-6 | >7 |
| Самостоятельность | <3 | 4-6 | >7 |
| Гибкость | <4 | 5-7 | >8 |
| Общий уровень саморегуляции | <23 | 24-32 | >33 |

**Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рациональный канал эмпатии | Эмоциональный канал эмпатии | Интуитивный канал эмпатии | Установки, способствующие или препятствующие эмпатии | Проникающая способность в эмпатии | Идентификация |
|
| 3 | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| 1 | 0 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 |
| 6 | 6 | 3 | 6 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 |
| 3 | 2 | 0 | 3 | 5 | 2 |
| 3 | 1 | 0 | 2 | 4 | 3 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 2 | 1 | 0 | 4 | 6 | 3 |
| 5 | 0 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 2 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 |
| 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 |
| 2 | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 |
| 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 0 |
| 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 |
| 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 |
| 4 | 6 | 4 | 6 | 3 | 5 |
| 1 | 2 | 1 | 3 | 5 | 2 |
| 2 | 4 | 1 | 5 | 5 | 2 |
| 0 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 |
| 2 | 0 | 2 | 4 | 6 | 3 |
| 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1 | 0 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 2 | 6 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 2 | 3 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | 3 | 6 | 3 | 1 | 3 |
| 3 | 3 | 6 | 3 | 5 | 4 |
| 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 0 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 |
| 3 | 0 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 0 | 5 | 2 | 5 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 0 | 4 | 2 | 1 |
| 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 |
| 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Планирование | Оценивание результатов | Моделирование | Гибкость | Программирование | Самостоятельность | Общий уровень саморегуляции |
| 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 8 | 21 |
| 6 | 6 | 2 | 5 | 5 | 4 | 26 |
| 4 | 5 | 8 | 7 | 2 | 5 | 27 |
| 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 27 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 24 |
| 6 | 6 | 4 | 3 | 6 | 7 | 28 |
| 3 | 5 | 5 | 4 | 6 | 9 | 29 |
| 3 | 3 | 6 | 7 | 5 | 9 | 28 |
| 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 20 |
| 8 | 5 | 3 | 5 | 6 | 2 | 27 |
| 6 | 3 | 1 | 3 | 7 | 4 | 23 |
| 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 19 |
| 8 | 3 | 4 | 7 | 6 | 7 | 29 |
| 7 | 3 | 9 | 5 | 6 | 0 | 30 |
| 8 | 4 | 7 | 4 | 8 | 7 | 34 |
| 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 3 | 35 |
| 7 | 4 | 4 | 8 | 6 | 3 | 28 |
| 5 | 3 | 7 | 6 | 3 | 8 | 27 |
| 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 26 |
| 8 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | 27 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 6 | 17 |
| 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 6 | 19 |
| 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 33 |
| 9 | 6 | 6 | 9 | 9 | 5 | 38 |
| 6 | 7 | 2 | 2 | 6 | 4 | 26 |
| 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 8 | 26 |
| 8 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 39 |
| 4 | 5 | 5 | 8 | 6 | 7 | 30 |
| 6 | 3 | 6 | 7 | 8 | 6 | 28 |
| 6 | 6 | 5 | 3 | 7 | 6 | 31 |
| 6 | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 27 |
| 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 22 |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 7 | 6 | 22 |
| 9 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 30 |
| 6 | 3 | 7 | 6 | 6 | 7 | 30 |
| 6 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 24 |
| 6 | 5 | 6 | 8 | 7 | 5 | 32 |
| 1 | 3 | 4 | 4 | 5 | 9 | 22 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 7 | 20 |
| 2 | 6 | 6 | 7 | 4 | 4 | 25 |
| 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 6 | 42 |
| 8 | 5 | 7 | 9 | 7 | 5 | 35 |
| 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 8 | 20 |
| 8 | 6 | 6 | 9 | 7 | 7 | 37 |
| 8 | 4 | 9 | 6 | 4 | 5 | 34 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 22 |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 19 |
| 6 | 3 | 5 | 9 | 6 | 8 | 30 |
| 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 8 |
| 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 7 | 25 |
| 5 | 4 | 3 | 8 | 5 | 6 | 28 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 0 | 30 |
| 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 17 |
| 3 | 2 | 5 | 6 | 3 | 2 | 19 |
| 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 4 | 37 |
| 5 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 31 |
| 1 | 4 | 4 | 6 | 3 | 5 | 20 |
| 7 | 3 | 5 | 8 | 8 | 7 | 33 |
| 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 2 | 26 |
| 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 29 |
| 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 20 |
| 3 | 5 | 7 | 4 | 4 | 5 | 24 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 20 |
| 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 19 |
| 5 | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 27 |
| 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 1 | 31 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Родителям | Животными | Пожилым людям | Детям | Героям художественных произведений | Незнакомым или малознакомым людям |
| 13 | 4 | 7 | 7 | 7 | 13 |
| 11 | 14 | 9 | 13 | 11 | 13 |
| 9 | 4 | 7 | 5 | 4 | 6 |
| 12 | 9 | 9 | 9 | 5 | 8 |
| 12 | 10 | 8 | 4 | 10 | 8 |
| 9 | 0 | 9 | 9 | 4 | 5 |
| 8 | 1 | 4 | 6 | 0 | 8 |
| 6 | 9 | 4 | 2 | 5 | 5 |
| 6 | 8 | 5 | 9 | 11 | 11 |
| 10 | 8 | 8 | 10 | 7 | 12 |
| 12 | 13 | 6 | 13 | 10 | 15 |
| 10 | 7 | 6 | 8 | 10 | 8 |
| 5 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 |
| 13 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6 |
| 7 | 6 | 8 | 13 | 2 | 7 |
| 9 | 2 | 5 | 7 | 5 | 5 |
| 9 | 4 | 4 | 5 | 1 | 6 |
| 13 | 7 | 5 | 2 | 3 | 9 |
| 6 | 4 | 7 | 8 | 3 | 8 |
| 14 | 5 | 4 | 9 | 4 | 8 |
| 7 | 5 | 9 | 4 | 3 | 7 |
| 10 | 11 | 2 | 9 | 7 | 11 |
| 9 | 9 | 4 | 13 | 8 | 14 |
| 5 | 0 | 5 | 4 | 1 | 6 |
| 9 | 11 | 10 | 13 | 4 | 14 |
| 7 | 0 | 2 | 5 | 4 | 6 |
| 8 | 7 | 7 | 0 | 2 | 7 |
| 8 | 5 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| 13 | 7 | 6 | 6 | 8 | 4 |
| 12 | 10 | 0 | 10 | 10 | 10 |
| 12 | 5 | 7 | 8 | 4 | 13 |
| 7 | 7 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 11 | 6 | 9 | 8 | 3 | 10 |
| 8 | 7 | 4 | 9 | 1 | 7 |
| 10 | 13 | 6 | 15 | 11 | 10 |
| 7 | 6 | 3 | 10 | 10 | 5 |
| 13 | 6 | 4 | 7 | 3 | 4 |
| 8 | 5 | 2 | 11 | 0 | 7 |
| 6 | 7 | 10 | 7 | 2 | 3 |
| 11 | 5 | 8 | 4 | 10 | 11 |
| 7 | 10 | 0 | 2 | 1 | 4 |
| 4 | 10 | 6 | 8 | 8 | 6 |
| 13 | 12 | 7 | 12 | 12 | 14 |
| 8 | 9 | 7 | 8 | 6 | 10 |
| 9 | 1 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| 12 | 5 | 8 | 14 | 6 | 8 |
| 5 | 9 | 10 | 10 | 5 | 9 |
| 13 | 7 | 4 | 6 | 10 | 5 |
| 9 | 7 | 11 | 12 | 15 | 10 |
| 9 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| 11 | 5 | 3 | 8 | 5 | 14 |
| 7 | 9 | 4 | 5 | 5 | 12 |
| 9 | 11 | 5 | 10 | 7 | 6 |
| 7 | 8 | 5 | 4 | 6 | 7 |
| 8 | 6 | 6 | 1 | 5 | 5 |
| 11 | 9 | 6 | 12 | 3 | 12 |
| 8 | 3 | 7 | 14 | 0 | 4 |
| 1 | 6 | 1 | 4 | 5 | 8 |
| 12 | 2 | 5 | 4 | 2 | 12 |
| 9 | 9 | 7 | 5 | 8 | 4 |
| 6 | 2 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| 7 | 4 | 3 | 7 | 7 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 9 | 3 | 15 |
| 13 | 2 | 9 | 11 | 14 | 12 |
| 5 | 6 | 9 | 5 | 8 | 10 |
| 11 | 6 | 9 | 10 | 3 | 14 |
| 9 | 4 | 4 | 10 | 2 | 7 |

Идентификация

Проникающая способность в эмпатии

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии

Интуитивный канал эмпатии

Эмоциональный канал эмпатии

Рациональный канал эмпатии

Общий уровень саморегуляции

Самостоятельность

Гибкость

Оценивание результатов

Программирование

Моделирование

Планирование

**Приложение 3. Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных**

*Корреляция между эмпатией и показателями уровня саморегуляции по методике В.И. Моросанова*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Поликоммуникативная эмпатия | Общий уровень эмпатии по В.В. Бойко |
| Планирование | 0,114054196 | -0,016529356 |
| Моделирование | 0,37527788 | 0,106386933 |
| Программирование | 0,213339553 | -0,202211632 |
| Оценивание результатов | 0,282634891 | -0,125251146 |
| Гибкость | 0,364329515 | 0,039887522 |
| Самостоятельность | 0,12729991 | -0,189365196 |
| Общий уровень саморегуляции | 0,252823977 | -0,118801815 |

*Корреляция между каналами эмпатии по методике В.В. Бойко и показателями уровня саморегуляции по методике В.И. Моросанова*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Рациональный канал эмпатии | Эмоциональный канал эмпатии | Интуитивный канал эмпатии | Установки, способствующие или препятствующие эмпатии | Проникающая способность в эмпатии | Идентификация |
| Планирование | 0,284007208 | 0,279347654 | 0,422899614 | 0,481489783 | 0,482103077 | 0,466761959 |
| Моделирование | 0,278157524 | 0,449455181 | 0,488518995 | 0,509294406 | 0,467607104 | 0,428549922 |
| Программирование | 0,194183323 | 0,056709988 | 0,237217682 | 0,383021866 | 0,581423955 | 0,579179589 |
| Оценивание результатов | 0,1915568 | 0,220095505 | 0,424396711 | 0,389331846 | 0,512362102 | 0,561952534 |
| Гибкость | 0,394320421 | 0,299096717 | 0,425472995 | 0,567243836 | 0,562078575 | 0,597990393 |
| Самостоятельность | 0,424055495 | 0,240623617 | 0,231206586 | 0,334051689 | 0,248261438 | 0,28507856 |
| Общий уровень саморегуляции | 0,266908697 | 0,179758964 | 0,323070235 | 0,462135158 | 0,602773922 | 0,55407161 |

**Приложение 4. Содержание программы, направленной на развитие саморегуляции поведения в подростковом возрасте**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Коррекционно-развивающие задачи | Методические средства |
| Как совладать с эмоциями во время стресса? | Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка самоконтроля.  Формировать навык анализа своего поведения и состояния. | Упражнение «Распознавание эмоции» |
| Что мы можем сделать с нашими эмоциями? | Коррекция эмоционально-личностной сферы через развитие навыка саморегуляции. | Упражнение «Совладание с эмоциями» |
| Что мы можем контролировать в своей жизни? | Коррекция эмоционально-личностной сферы через формирование навыка психической и физической саморегуляции. | Упражнение «Таблица контроля» |
| Обобщение полученных знаний | Коррекция поведенческих нарушений через выработку стереотипов поведения. | Техника заземления  Медитация  Упражнение на выплеск негативных эмоций, расслабление  Дыхательные упражнения |

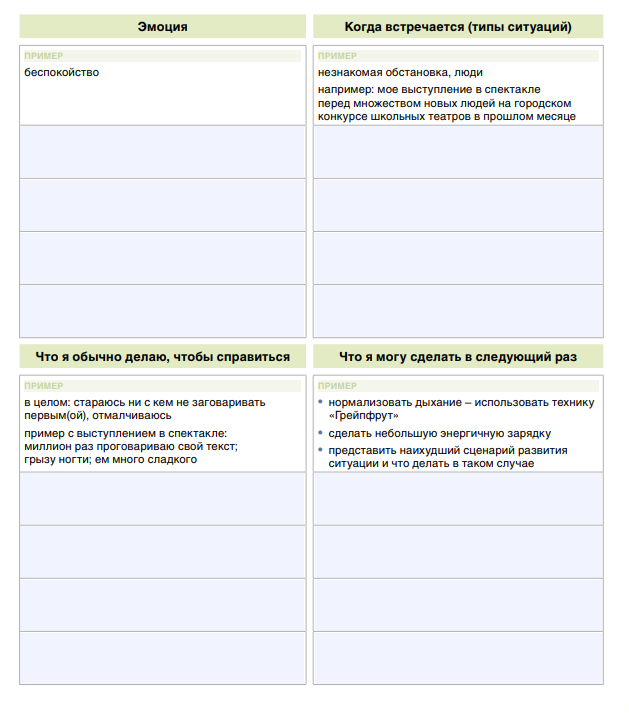
1. УПРАЖНЕНИЕ «**РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ**»

Потренируйся распознавать эмоции, которые возникают у тебя при стрессе. Вспомни и запиши **ситуации**, из-за которых ты переживал(а) в последнее время. Опиши их несколькими словами – только факты. Например, участие в спектакле месяц назад. Или неожиданно низкая оценка за контрольную работу по химии на прошлой неделе. Ситуация необязательно должна быть неприятной. Люди испытывают стресс и при радостных событиях. Попробуй зафиксировать ощущения и мысли, которые были в каждой ситуации: **Телесные ощущения**: особое внимание удели им. Порой их легче отследить у себя, чем иные признаки. Припомни, что происходило в твоей голове, груди, животе, ногах, руках и др. **Мысли**: о чем ты думал(а) в тот момент? **Действия**: что ты делал(а) в тот момент или что тебе хотелось сделать? **Длительность и интенсивность**: как долго длилось эмоциональное возбуждение, насколько оно выражено? Сопоставь эти проявления с эмоцией, которой, по твоему мнению, они наиболее близки. Для подсказки воспользуйся таблицей эмоций:



2. УПРАЖНЕНИЕ «**СОВЛАДАНИЕ С ЭМОЦИЯМИ**»

Его цель для тебя – подобрать способы совладания с эмоциями в зависимости от их интенсивности. Перечисли варианты базовых эмоций. Для подсказки воспользуйся таблицей эмоций. Например, легкая степень страха – беспокойство, а наиболее выраженная – ужас. Выпиши для каждого варианта типы ситуаций, когда ты обычно переживаешь подобную эмоцию. Приведи примеры. Затем напиши, как ты обычно справляешься со стрессом, когда испытываешь определенную эмоцию. И, наконец, в последней графе укажи способы совладания с эмоцией, которые стоит опробовать в следующий раз. О них ты узнаешь из этой тетради самопомощи. Выполни их несколько раз на практике, потренируйся. Так ты подберешь наиболее эффективные. Дополняй эту графу по мере того, как у тебя появляется больше информации о различных антистрессовых техниках.



3. УПРАЖНЕНИЕ «**ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ**»

Эта таблица поможет проанализировать, какие моменты в своей жизни ты можешь контролировать:

1. Опиши ситуацию, опираясь только на факты: скоро школьные выпускные экзамены, родители разводятся, лучший друг уехал в другой город и т.д.

2. Укажи, что тебя беспокоит в данном событии

3. Сформулируй, что вне твоего контроля

4. В графе «Что я могу контролировать?» выпиши сферы твоего контроля. Например, ты можешь контролировать поиск смысла и мотивации твоего участия в спортивном соревновании, тренировочный процесс, способы поощрения за свои старания.4. **ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ**

Уменьшить тревогу помогает переключение внимания. Вместо пугающих мыслей о будущем – фокус на настоящем моменте. Для этого используй техники заземления. Они позволяют сосредоточиться на «здесь и сейчас», нащупать опору под ногами, «землю». Отсюда их необычное название – «заземление».

УПРАЖНЕНИЕ «**ПЯТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ**»

Назови вслух или про себя:

* предметы, которые видишь сейчас (зрение)
* звуки, которые слышишь (слух)
* вещи, которых касаешься (осязание)
* запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
* вкусы, которые ощущаешь (вкус) Перечисли по пять или сколько у тебя получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств.

Если во время упражнения у тебя нет возможности ощутить, например, запахи, вспомни какие-нибудь из них. Мысленно представь их себе.

ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ **ДЛЯ ТЕЛА**

* Усиленно поморгать
* Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
* Интенсивно потереть мочки ушей
* Помассировать виски
* Резко сжать и разжать кулаки
* Пошевелить пальцами рук и ног

**Упражнение на выплеск негативных эмоций, расслабление:**

поочередно сжимаем все группы мышц тела до пика, потом разжимаем (по 10 секунд – считать можно вместе).

**Дыхательное упражнение**:

Руку на живот и на грудь – вдыхать животом, задерживать, выдыхать через рот, задерживать – по 4 секунде.

**Медитация** – 5 минут с закрытыми глазами послушать шум моря, птичек и шелест листьев.