

тая все преимущества ИКТ, возрастные особенности и мотивацию младших школьников, для формирования навыков самостоятельной работы необходимо разрабатывать учителям учебно-методические пособия по школьным предметам.

Перспективное направление разрабатываемых учебно-методических пособий, характеризует новую форму самостоятельной работы, связано с внедрением в учебный процесс ИКТ, сопровождающихся увеличением объемов самостоятельной работы младших школьников. Тенденцию к разработке информационно-коммуникативной формы самостоятельной работы младших школьников, предусматривающей большую самостоятельность, большую индивидуализацию заданий, касающихся как содержательной стороны предметного материала, так и характера контроля, определяют изменения в развитии общества, включение общества в активный информационно-коммуникационный процесс информатизации. Анализ организации самостоятельной работы младших школьников показывает, что при обучении традиционно самостоятельная работа младших школьников включает в себя чаще всего лишь самостоятельную работу с упражнениями в учебнике. С использованием ИКТ возможности организации самостоятельной работы младших школьников расширяются. Актуальной становится самостоятельная работа с обучающими программами, с тестирующими системами, с информационными базами данных.

Таким образом, эффективное сочетание классических методов обучения младших школьников с ИКТ

существенно дополняет и поддерживает традиционное обучение. Применение на практике разработанных учебно-методических пособий, электронных учебников, тестовых заданий позволяет достичь:

- стабильно высокой мотивации учения за счет игровой формы учебных заданий, мгновенной реакции компьютера на правильность выполнения;
- возможности дифференциации процесса обучения за счет индивидуального темпа и последовательности выполнения;
- расширение спектра способов предъявления учебной информации за счет использования различных мультимедийных электронных систем;
- возможности гибкого управления учебным процессом за счет объективного и мгновенного контроля деятельности учащихся;
- развития навыков самостоятельной работы, самообразования и самоконтроля у младших школьников; повышения уровня комфортности обучения;
- приобретения навыков работы на компьютере учащимися начальной школы с соблюдением правил безопасности.

Литература

1. Есипов Б.П. Самостоятельная работа учащихся на уроке. – М., 1961.
2. Зимняя И.А. Основы педагогической психологии – М., 1980.
3. Лебедев О.Е. Компетентный подход в образовании // Школьные технологии. – 2004. – №5. – С.3-12.
4. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М., 2002.
5. Усова А.В., Беликов В.А. Учись самостоятельно учиться. Челябинск – Магнитогорск. М., 1997.

Разуваева Т.Н.
Максименко В.Ю.
Razuvaeva T.N.
Maximenko V.J.

САМОПОЗНАНИЕ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЭМПАТИИ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

SELFCONSCIOUSNESS AS A CONDITION OF DEVELOPMENT OF EMPATHY IN EARLY ADOLSCENCE

Статья отражает результаты психологического исследования, актуального в условиях современной жизни: изучение условий развития нравственных чувств молодёжи, в частности, эмпатии. Выявлена роль самопознания, самоотношения в развитии эмпатии в период ранней юности. Кратко представлена авторская программа развития эмпатии.

Самосознание, эмпатия, условия развития эмпатии, ранний юношеский возраст.

This article reflects results of psychological research, which is current in modern life: studying of the conditions of youth people's moral sentiments, particularly empathy. The role of self-knowledge and self-relation in evolution of empathy during early youth were revealed. The authoring program for the development of empathy is presented.

Consciousness, empathy, conditions of development of empathy, early youthful age.

Проблема эмпатии является одной из актуальных проблем психологической науки. Ее решению посвящено значительное число исследований как отечественных (А.А.Бодалёв, В.В.Бойко, И.М.Юсупов и др.), так и зарубежных (С.Вреms, N.Eisenberg, F.S.Christopher, M.Gawron, D.Richardson, C.R.Rogers, W.Ickes) психологов. Эмпатия понимается как интегративное свойство

личности, объединяющее три подструктуры – аффективную (эмоциональное соучастие в переживаниях других людей), когнитивную (способность индивида распознавать эмоциональные состояния другого и адекватно их интерпретировать), поведенческую (умение проявлять помогающее альтруистическое поведение в ответ на переживания другого) (В.В.Бойко, В.В.Столин, К.Роджерс и др.). Актуальность нашего исследования определяется необходимостью выявления факторов и условий, способствующих её развитию у старшеклассников. Развитие эмпатии особенно важно в период юности, когда интенсивно формируются жизненные перспективы, новые взгляды на отношения между людьми, на себя самого. Вместе с тем современные программы школьного обучения не включают в качестве хотя бы дополнительной задачи развитие эмпатических способностей. В рамках семьи, общества также скорее равнодушие, центрация на себе, собственной жизни и собственных переживаниях становятся социальной нормой. В психолого-педагогической практике отмечается потребность в поиске путей развития эмпатии. Вокруг взрослеющего человека складывается уникальная социальная ситуация развития, и главным психологическим приобретением ранней юности должно стать открытие своего внутреннего мира. Однако для учащихся проанализировать огромный поток информации о себе, о человеческих взаимоотношениях – достаточно нелегкая задача. Тем не менее, в период ранней юности са-

мосознание достигает такого уровня развития, который может позволить личности более глубоко проникнуть в себя. Самосознание становится более устойчивым, развитие когнитивных и интеллектуальных возможностей приводит к усложнению и дифференцированности самосознания, а это способствует тому, что теперь человек в состоянии выбирать: каким ему быть. Но для утверждения в собственном выборе часто необходимо создание специфических условий.

Мы предположили, что условием развития эмпатии в старшем школьном возрасте является развитие содержательных характеристик образа «Я» юноши. В качестве экспериментальной гипотезы выступило следующее предположение: если создать условия, способствующие гармонизации образа «Я» юношей и девушек и оптимизации их самоотношения, то уровень развития эмпатии у них станет выше, что будет выражаться:

1) в повышении способности эмоционально реагировать и откликаться на переживания другого;

2) в развитии способности распознавать эмоциональные состояния другого;

3) в развитии способности давать адекватный эмпатический ответ как вербального, так и невербального типа на переживания другого.

В качестве независимой переменной выступила система специально организованных занятий, направленная на гармонизацию образа «Я», а именно: снижение эгоистичности, подозрительности, развитие альтруистичности, представлений об ожидаемом отношении других, повышение степени самоинтереса, самопонимания.

В качестве зависимой переменной выступает уровень развития эмпатии. Для изучения представлений юношей и девушек о себе использовался «Опросник интерперсонального диагноза» (Т.Лири, Р.Л.Лафорже, Р.Ф.Сучек), для изучения особенностей самоотношения – «Методика исследования самоотношения» (В.В.Столин, С.Р.Пантिलев). Уровень развития эмпатии определялся нами на основе измерения трех его составляющих – эмоциональной, когнитивной и поведенческой, методиками: «Шкала эмоционального отклика» (А.Меграбиан и Н.Эпштейн); «Методика диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении» (В.А.Лабунская); «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» (В.В.Бойко).

В исследовании приняли участие 58 учащихся десятых классов. Возраст испытуемых 16-17 лет. Уровень развития эмпатии определялся по следующим критериям: сформированная способность эмоционально откликаться в соответствующих тому ситуациях; устойчивая система знаний, способствующая возникновению сочувствия, сопереживания или сорадования другому (уровень развития способности к распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии); и, наконец, наличие установок, способствующих возникновению эмпатических действий. На основании этих параметров всех испытуемых можно разделить на 3 группы: с высоким, средним и низким уровнем развития эмпатии. Из всех обследованных старшеклассников только 4 % могут быть отнесены к «группе высокоэмпатийных». Для них характерно эмоционально отзываться на переживания другого (эмоциональный отклик – более 50 баллов), иметь устойчивую систему знаний, способствующую распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии (уровень развития способности к распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии – более 94 баллов) и совершать адекватные действия, каким-либо образом выражающие сочувствие или сорадование, направленные на по-

мощь и поддержку человеку, если он в ней нуждается (установки, способствующие возникновению эмпатических действий, – 4-6 баллов).

В «группу среднеэмпатийных» (23 % испытуемых) вошли юноши и девушки, у которых два из трёх заданных показателей (когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты эмпатии) имеют высокие значения. Эти юноши и девушки обладают достаточной способностью эмоционально отзываться на переживания другого, будь то человек, животное или антропоморфизированный предмет. Старшеклассники, вошедшие в неё, в своём большинстве высоко чувствительны к переживаниям других людей, способны к безошибочному распознаванию эмоциональных состояний окружающих, и чаще всего совершают адекватные ситуации эмпатические действия и поступки. Хотя в некоторых случаях возможно бездействие.

«Группу низкоэмпатийных» составили испытуемые, имеющие преимущественно низкие и средние показатели по указанным параметрам. Эти юноши и девушки отличаются недостаточной способностью возникновения адекватных эмоциональных реакций на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, значительным количеством установок, блокирующих проявления соответствующих ситуации эмпатических действий. В неё вошло 73 % всех опрошенных.

Установленный нами факт свидетельствует о низкой степени развития эмпатии у юношей и девушек и требует исследования факторов, влияющих на её становление. С этой целью мы провели сравнительный анализ результатов, полученных в трёх выделенных нами группах, по таким переменным, как особенности образа «Я» юношей и девушек.

Прежде всего, человек, отличающийся высоким уровнем развития эмпатии, обладает ярко выраженным чувством «за» собственную личность (среднее знание – 92 балла, у среднеэмпатийных и низкоэмпатийных – 85 и 83 балла, соответственно). Однако их самоуважение находится на среднем уровне (61 балл), что говорит о желании роста в собственных глазах, отсутствии ригидности самоуважения – оно различно в различных ситуациях и зависит от реального уровня достижений, а также мнения других людей. Аутосимпатия высокоэмпатийной личности также находится на среднем уровне (47 баллов), что свидетельствует о трезвом осознании собственных негативных черт, желании саморазвития. Такой человек трезво оценивает и то впечатление, которое может произвести на окружающих, и не ждёт устойчиво позитивной оценки, впрочем, как и устойчиво негативной (среднее значение по шкале «ожидаемое отношение других» – 53 балла). Юноши и девушки, вошедшие в эту группу, отличаются высокими показателями самоинтереса (86 баллов), что также является признаком развитых рефлексивных процессов. Тем не менее, высокоэмпатийные юноши и девушки испытывают уважение к самим себе (61 балл), принимают и понимают свою личность такой, какая она есть (69 баллов). Для них характерна достаточная степень самоуправления (59 баллов) и высокая степень самообвинения (70 баллов). Для юношей и девушек, составляющих группу среднеэмпатийных, характерен высокий уровень глобального самоотношения – внутренне неделимое чувство «за» свою личность (среднее значение по выборке – 85 баллов). Их самоуважение также находится на высоком уровне (67 баллов). Что касается аутосимпатии как составляющей самоотношения, то она не является ярко выраженной и устойчиво присущей этой группе старшеклассников (67 баллов). Ожидаемое отношение других, характерное для старшеклассников

этой группы, не отличается оптимистическими ожиданиями (53 балла), но, с другой стороны, оно не является во всех случаях негативным, то есть носит ситуативный характер и зависит от внешних обстоятельств. Самоинтерес в этой группе является высокоразвитым (70 баллов), однако, не в такой степени, как у юношей и девушек, вошедших в первую группу. Этим старшеклассников также волнует, что происходит с ними, их внутренний мир, закономерности происходящего с ними в жизни. Кроме того, в большинстве своём юноши и девушки данной группы самоуверенны (72 балла), и на уровне конкретных действий (готовности к ним) в адрес собственного «Я» их ожидаемое положительное отношение от других людей уже выше. Самопринятие в группе среднеэмпатийных не является завышенным или заниженным – соответствует среднему уровню (68 баллов). Эти старшеклассники отличаются высокой степенью саморуководства (среднее значение по группе – 76 баллов): легко воплощают в жизнь то, что наметили сделать в определённый срок. Не всегда старшеклассники, вошедшие в эту группу, склонны к самообвинению, испытывают чувство вины (66 баллов). Их самоинтерес на уровне конкретных действий высок (54 балла). Самопонимание характерно для большинства испытуемых этой группы (73 балла).

Для «группы низкоэмпатийных» характерны следующие особенности самоотношения. Их глобальное самоотношение характеризуется целостным чувством «за» собственную личность (83 балла). Самоуважение не является как постоянно присущим, так и вовсе отсутствующим – находится на среднем уровне (69 баллов). Аутосимпатия этих юношей и девушек также не гипертрофирована и не занижена (63 балла); ожидаемое отношение других людей ситуативно и не может быть описано как постоянно позитивное или негативное (58 баллов). Они интересны себе (74 балла), увлечены происходящим в них, пытаются в этом разобраться. Старшеклассники, составившие эту группу, не отличаются высокой самоуверенностью (68 баллов). На уровне конкретных действий в адрес собственного «Я» юноши и девушки этой группы не ждут постоянно только позитивного или только негативного отношения других; вероятнее всего, эти ожидания ситуативны и зависят от внешних обстоятельств, в частности – людей, оценка от которых ожидается, прежде сложившимися отношениями, ситуацией (58 баллов). Самопринятие в группе низкоэмпатийных соответствует среднему уровню, составляет 62 балла. Для этой группы не характерно постоянно быть строго последовательными, всё время следовать собственным планам, но, если этого требуют обстоятельства, они проявят соответствующие качества (средний балл по школе «саморуководство» равен 68). Не всегда старшеклассники, вошедшие в эту группу, склонны к самообвинению, испытывают чувство вины (среднее значение по шале «самоинтерес» – 48 баллов). Их самоинтерес на уровне конкретных действий недостаточно высок (73 балла). Самопонимание, в основном, характерно для большинства в этой группе (61 балл), хотя у этих юношей и девушек имеются вопросы относительно самих себя.

Обратимся к результатам статистической обработки данных, проведённой для установления различий между тремя выделенными нами группами с помощью статистического пакета Stadia T-критерия Стьюдента. Статистическая обработка полученных результатов позволила констатировать значимые различия между группами низко- и среднеэмпатийных юношей и девушек по таким особенностям образа «Я», как эгоистичность ($t=0,32$), подозрительность ($t=0,42$), альтруистичность ($t=0,34$). В области самоотношения

данные группы различаются по ожидаемому отношению других ($t=0,42$) и самоинтересу ($t=0,38$). Выявлены следующие статистически достоверные различия по показателям образа «Я» и самоотношения между группами низко- и высокоэмпатийных старшеклассников. Они различаются по подозрительности ($t=0,39$) и альтруистичности ($t=0,38$); самоинтересу ($t=0,44$) и самопониманию ($t=0,42$).

Таким образом, существуют различия образа «Я» у юношей и девушек с разным уровнем развития эмпатии. Следовательно, создав условия для развития образа «Я» в раннем юношеском возрасте, можно повлиять на уровень эмпатии.

Нами разработана программа развития эмпатии через гармонизацию образа «Я» и оптимизацию самоотношения юношей и девушек. Программа направлена на развитие эмпатических способностей юношей и девушек через развитие самопознания (когнитивный компонент самосознания), самоотношения (аффективный компонент самосознания), а также поведенческого компонента самосознания. Таким образом, программа предполагает создание условий для снижения эгоистичности, подозрительности, развития альтруистичности, представлений об ожидаемом отношении других, развития самоинтереса, самопонимания.

Представим краткое содержание основных блоков программы.

Блок 1 «Коль все мы здесь собрались...» предполагает организацию знакомства участников занятий друг с другом и ведущим; мотивирование участников на более глубокое самопознание, расширение представлений о собственном образе «Я» и формирование адекватного самоотношения; понимание специфики занятий участниками; создание в группе атмосферы, способствующей самовыражению, активности и искренности, сплоченности группы; выработка норм работы в группе; запуск процесса самораскрытия участников, диагностику их «проблемных зон».

Блок 2 «Какие мы есть, и какими нас видят окружающие» имеет целью дальнейшее самораскрытие участников; развитие представлений о собственном образе «Я» у участников, получение богатой обратной связи о себе от группы (расширение представлений об образе «Я» глазами других); оптимизация самооценки участников.

Блок 3 «Я могу! (или Диалоги об уверенности в себе)» является логическим продолжением предыдущего блока и нацелен на знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность»; «критика», её видами, выработку навыков уверенного поведения; повышение самооценки участников; отработка навыков уверенного реагирования на критику; расширение представлений о себе у участников группы и предоставление возможности предоставить и получить обратную связь.

Блок 4 «Искусство человеческого общения» предполагает расширение взглядов участников на общение, знакомство с его компонентами и стадиями; развитие отдельных компонентов общения; осознание себя в системе делового и межличностного общения; оптимизация отношений с одноклассниками, учителями, администрацией образовательного учреждения, членами семьи и другими партнерами по общению; развитие навыков общения – интеграция приобретённого в ходе занятий опыта.

Блок 5 «Расставание» содержит в себе упражнения и задания, направленные на рефлексию изменений, произошедших за время работы в группе; предоставление обратной связи другим участникам и ведущему о групповой работе; прощание с группой.

Данная программа наиболее эффективна при работе в группе, но некоторые задания можно успешно

использовать и при работе с отдельными клиентами в ходе консультативной или индивидуальной работы. На основании произошедших изменений в компонентах самосознания старшеклассников, посещавших занятия, а также в области трёх подструктур эмпатии можно говорить о роли образа «Я» в развитии эмпатии в раннем юношеском возрасте.

Результаты контрольного этапа исследования показали следующее. Если до воздействия в экспериментальной группе распределение было следующим: 6 старшеклассников (66,6 %) с низким уровнем развития эмпатии; 2 старшеклассника (22,2 %) со средним уровнем развития эмпатии; 1 старшеклассник (11,1 %) с высоким уровнем развития эмпатии, то после проведения цикла занятий это распределение изменилось: 1 участник (11,1 %) имеет низкий уровень развития эмпатии, 4 участника (44,4 %) – средний и 4 участника – высокий. С помощью Т-критерия Стьюдента удалось зафиксировать статистически значимые различия у участников экспериментальной группы по параметру эмоционального отклика ($t=2,61$) и по когнитивному компоненту эмпатии ($t=3,27$). Установленные положительные тенденции свидетельствуют о том, что старшеклассниками проделана значительная внутренняя работа, направленная на самопознание и новое осознание отношения к другому человеку, изменение собственного отношения к переживаниям другого.

В контрольной группе изначально было также 6 старшеклассников с низким уровнем развития эмпатии; 2 старшеклассника со средним уровнем развития эмпатии; 1 старшеклассник с высоким уровнем развития эмпатии. Результаты контрольного среза показали, что никаких изменений относительно уровня развития эмпатии у юношей и девушек контрольной группы не произошло. Таким образом, в жизни учащихся, составивших контрольную группу, не происходило никаких внешних или внутренних событий, способствующих изменению (в положительную или отрицательную стороны) их способности эмоционально откликаться на переживания другого, верно понимать их невербальное поведение и совершать адекватные эмпатические действия. Если говорить о качественных изменениях эмпатии старшеклассников экспериментальной и контрольной групп, можно отметить: старшеклассники, составившие первую группу, стали более чувствительными к эмоциям окружающих их людей; они способны сильнее вчувствоваться в состояние другого человека. Повысилась также их способность верно распознавать эмоциональные состояния другого – стала более развитой способность правильно «считывать» невербальное поведение человека (его мимику, жесты, особенности внешнего вида). Юноши, посещавшие занятия, теперь более склонны и к выражению эмпатии в виде совершения адекватных эмпатических действий.

Изучение особенностей самосознания учеников экспериментальной группы показывает, что в целом в группе произошли значимые изменения по каждому из компонентов эмпатии – эмоциональному ($t=3,65$), когнитивному ($t=4,32$) и поведенческому ($t=3,13$). У участников экспериментальной группы обнаружены статистически значимые различия по таким качествам, как подозрительность ($t=1,82$) и дружелюбность ($t=3,27$). Показатели по качеству «подозрительность» снизились. Старшеклассники стали более реалистичны в суждениях и поступках, критичны по отношению к окружающим, неконформны, увеличилась степень их доверия другим людям. Показатели по качеству дружелюбности, наоборот, повысились: старшеклассники стали более расположены к другим людям, охотнее идут на знакомство с новыми людьми и сохранение уже существующих

тёплых отношений. Анализ сдвига положения по компонентам образа «Я» среди учеников экспериментальной и контрольной групп показал статистически значимое различие между ними по таким параметрам, как авторитарность ($t=2,71$) и зависимость ($t=2,64$). Дальнейший анализ особенностей самосознания (изучение особенностей самооотношения) юношей и девушек экспериментальной и контрольных групп показал следующее. У тех старшеклассников, которые участвовали в развивающих занятиях, получили развитие следующие составляющие самооотношения: самоинтерес ($t=5,68$), ожидаемое отношение других ($t=3,63$) и самопонимание ($t=3,66$). У юношей и девушек контрольной группы значимых изменений по итогам предварительного и итогового тестирования не обнаружено, то есть представление этих ребят о собственном «Я» осталось таким же, как и прежде.

Таким образом, проведённые занятия с психологом в рамках предложенной нами программы способствовали повышению интереса участников к собственному внутреннему миру, повышению уровня рефлексии, направленной как на себя, так и на окружающих. Старшеклассники, участвовавшие в групповых развивающих занятиях, теперь более уверены, они способны произвести благоприятное впечатление на большинство своих знакомых, а также новых людей. Очевидно, такое изменение относительно ожидаемого отношения других является следствием возросшей самоуверенности. Ведь более уверенные в себе люди обладают и более оптимистичными представлениями относительно мнения о себе у других людей.

Анализ сдвигов уровня самооотношения среди учеников экспериментальной и контрольной групп с помощью Т-критерия Стьюдента показал существование различий между ними по таким параметрам самооотношения, как самоинтерес ($t=2,11$), самоуверенность ($t=2,18$) и самопонимание ($t=3,31$). Следовательно, можно утверждать, что разработанная нами программа является эффективной для развития образа «Я» и оптимизации самооотношения учеников раннего юношеского возраста. В частности, в результате проведения программы у её участников снизилась степень подозрительности, возросла дружелюбность, повысился самоинтерес и самопонимание, ожидаемое отношение других стало более оптимистичным.

Таким образом, развитию эмпатии в раннем юношеском возрасте способствует развитие образа «Я» (снижение эгоистичности, подозрительности, развитие альтруистичности – составляющие когнитивного компонента самосознания) и оптимизации самооотношения (развитие представлений об ожидаемом отношении других, повышение степени самоинтереса, самопонимания). Поскольку это предположение было принято нами в виде гипотезы исследования, то можно сказать, что она получила подтверждение в результате проведённого нами эксперимента.

Литература

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М., 1982.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1996.
3. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии, 1975. №2. С. 147-157.
4. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. – Казань, 1991.
5. Carlo G.; Eisenberg N.; Troyer D.; Switzer G.; Speer A. L. The altruistic personality: in what contexts is it apparent? – 1991.
6. Ickes W. Everyday mind reading: Understanding what other people think and feel. – NY, 2003.
7. Rogers Carl. Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. – London, 1951.