

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)  
Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМПАТИИ И СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ  
ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Закутиной Натальи Павловны.

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат социологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Шустова Н.Е.  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2022**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В условиях современной действительности на фоне научно-технического прогресса общество претерпевает ряд постоянных трансформаций и изменений. В связи с этим изучение феномена адаптации приобретает базовое значение и становится принципиально важным. Как правило, умение приспосабливаться к условиям окружающей среды актуально для человека любого возраста. Однако ряд учёных подчёркивает, что первостепенную значимость адаптация приобретает у подростков. Ввиду специфики данного возраста перед подростком встаёт задача социально-психологической адаптации к новым условиям в отношениях со сверстниками, родителями, учителями и общества в целом.

Подростковый возраст является одним из самых сложных этапов на пути к формированию личности человека. Он характеризуется, как острый, переломный, критический период, затрагивающий не только физиологические, но психологические изменения ребёнка. На фоне перестройки психики меняется мировоззрение, личностные установки, нравственные ценности, положение в окружении.

В особенности в этом возрасте активно осуществляется поиск своего внутреннего «Я», проявляется самостоятельность, желание самоутвердиться и занять определённую позицию в обществе. Стремление доказать взрослым людям свою позицию часто приводит к ссорам и непониманиям. Первостепенное значение для подростков приобретает общение со сверстниками. При этом эмпатия рассматривается как эффективное условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия.

Дружеские отношения представляют собой стремление к пониманию другого, сочувствие, вовлеченность в переживания, проявление милосердия, оказание поддержки, в какой-то мере способность жертвовать своими ценностями ради близкого человека. Эмпатия позволяет подростку

переключать свое внимание от своего собственного «Я» к внутреннему миру собеседника. Таким образом, подросток учится выходить за рамки своей детской эгоцентричности, начинает понимать чувства и причины поведения окружающих людей. В дальнейшем это способствует приобретению определённого социального опыта, становлению чувства взрослости и адаптации подростка в социуме.

Термин адаптации является объектом изучения многих отечественных и зарубежных учёных. Тем не менее не существует единой трактовки его к пониманию. С каждым годом происходит существенное расширение данного понятия, оно приобретает новые грани своего значения в различных отраслях научной деятельности. Именно поэтому данный феномен в совокупности с понятием эмпатии представляет особый интерес для нашего исследования.

**Цель работы** заключается в изучении взаимосвязи эмпатии и социально-психологической адаптации у подростков.

**Объект исследования:** эмпатия и социально-психологическая адаптация личности.

**Предмет исследования:** эмпатия и социально-психологическая адаптация в подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования:** предполагаем, что существует взаимосвязь между эмпатией и социально-психологической адаптацией у подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи:**

1. Осуществить теоретический анализ феномена эмпатии и адаптации в психолого-педагогической литературе.
2. Дать психологическую характеристику подросткового возраста.
3. Выявить особенности взаимосвязи эмпатии и социально-психологической адаптации подростков.
4. Подобрать диагностический материал, ориентированный на диагностику эмпатии и социально-психологической адаптации у подростков.

5. Обработать полученные результаты с использованием математической статистики.

6. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на преодоление трудностей адаптации подростков.

#### **Теоретико-методологические основания исследования:**

1. Научные исследования эмпатии как социально-психологического феномена (Э. Титченер, Т.П. Гаврилова, К. Роджерс, М. А. Пономарёва, В.В. Бойко, А.А. Меграбян, Д.Б. Эльконин, З.Фрейд, И. М. Юсупов, К. Мёрфи)

2. Научные исследования феномена адаптации (Ж. Пиаже, А.А. Налчаджян, А.А. Реан, Г. М. Андреева, Л. П. Хохлова, А. В. Петровский, Г. Гартманн, К. Рождерс др.)

3. Научные исследования в области возрастной психологии ( Д. Б. Эльконин, Л.С. Выготский, И.С. Кон)

#### **Методы исследования:**

- теоретический анализ психологической литературы и других научных разработок относительно изучения проблемы;

- методы психодиагностики эмпатии и социально-психологической адаптации у подростков;

- методы математической статистики (ранговой корреляции Спирмена)

- качественный анализ и содержательная интерпретация результатов.

#### **Диагностический инструментарий исследования:**

1) Методика «Опросник Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна.

2) Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

**Экспериментальная база исследования:** МБОУ «СОШ №2 имени С.И. Подгайнова г. Калининска». В качестве испытуемых выступили учащиеся 9-х классов в возрасте 14-15 лет, в количестве 38 человек.

**Теоретическая значимость исследования:** рассмотрены подходы к пониманию эмпатии в современной психологической литературе,

содержание и компоненты социально-психологической адаптации, возрастные особенности подростков, теоретическая взаимосвязь и взаимовлияние феноменов эмпатии и социально-психологической адаптации у подростков.

**Практическая значимость исследования:** результаты проведенного нами исследования в дальнейшем могут быть использованы педагогами, психологами и родителями подростков для изучения эмпатии и социально-психологической адаптации.

**Структура работы:** данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** «Теоретические аспекты исследования эмпатии и адаптации у подростков» раскрываются следующие подпункты:

### **1.1 Эмпатия, как психологический феномен**

Термин эмпатии был введен Э. Титченером. Он обобщил теоретические понятия симпатии и вчувствования из работ Т. Липпса.

Т. П. Гаврилова в своих работах выделила два вида эмпатии: сочувствие и сопереживание. Подросток руководствуется альтруистическими мотивами в оказании помощи, поэтому для него в большей мере характерно сочувствие.

К. Роджерс рассматривал эмпатию в рамках клиентоцентрированного подхода. Быть в состоянии эмпатии означает переживать внутренний мир клиента, как свой собственный, без каких-либо потерь.

М. А. Пономарёва отмечала, что эмпатия представляет собой не только понимание состояние другого человека, но и проявление по отношению к нему сочувствия, сопереживания и оказание содействия в ситуации.

Функция эмпатии по мнению В. В. Бойко заключается в снятии психологических защит и барьеров, препятствующих общению.

А.А. Меграбян утверждает, что эмпатия — это способность к сопереживанию, умение испытывать чувства, которые характерны для

другого человека, переживать его различные эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним.

Д. Б. Эльконин связывал понятие эмпатии с развитием децентрации. В её основу входит умение поставить себя в позицию другого человека и за счёт этого принять существование различных точек зрения, мнений.

В рамках психоанализа З. Фрейд связывал термин эмпатии с идентификацией. Механизм отождествления позволяет перенести в свой внутренний мир опыт другого индивида и понять его чувства.

Становление эмпатии начинается с раннего детства человека. Сенситивным периодом для развития эмпатии считается подростковый возраст.

Мёрфи выделял факторы, влияющие на проявление эмпатии: степень близости индивида с объектом, изменения в темпераменте личности, влияние социальных групп на индивида и др. Особенно автор делал акцент на влиянии эмоции печали в развитии эмпатийности личности.

Эмпатия представляет собой сложный феномен, который находит своё отражение в эмоциональном отклике на состояние другого человека, умении переживать его чувства и эмоции, при сочувствии и сопереживании, а также активной эмоциональной поддержке.

## **1. 2 Возрастные особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст является переходным процессом от детства к юности. В этом возрасте происходит становление «Я-концепции».

Отказ от прежних интересов, появление чувства взрослости приводит к тому, что подросток ограждает себя от контактов с окружающими людьми.

Несмотря на стремление к эмансипации подросток всё же нуждается в общении и поддержке. В связи с ведущей деятельностью для подростков особую значимость представляет потребность в принадлежности к референтной группе.

Нарушение прежней слаженности в деятельности организма подростка приводит к эмоциональной неустойчивости, конфликтности и усложняет его

адаптацию в социуме. Выготский отмечал, что за негативными симптомами кризиса часто скрывается некий положительный эффект, заключающийся в переходе к новым, высшим формам.

### **1.3 Понятие адаптации в исследованиях отечественных и зарубежных авторов**

Адаптация - это приспособление индивида к изменяющимся внешним и внутренним условиям среды.

Изначально термин «адаптация» был введён в научную деятельность немецким физиологом Г. Аубергом.

С точки зрения интеллектуальных процессов адаптация впервые была рассмотрена Ж. Пиаже. Он считал, что содействию адаптации человека способствуют два основных механизма: ассимиляция и аккомодация.

А. А. Налчаджян считал, что в организме человека есть адаптивные механизмы, которые в трудных жизненных ситуациях актуализируются и способствуют приспособлению человека к условиям среды.

А. А. Реан выделял в отношении адаптации критерии внутреннего и внешнего плана. Внутренние критерии автор определял в личностной комфортности, эмоциональной стабильности. Внешние критерии отражают реальное отношение человека к установкам и правилам общества.

Г. М. Андреева определяла адаптацию, как социально-психологический процесс, который позволяет индивиду выстраивать взаимодействия с окружающей средой, обогащаться социальным опытом и реализовывать себя.

А. В. Петровский связывал понятие адаптации с процессом социализации личности. Согласно его мнению каждый человек в процессе нахождения в социальной среде проходит три фазы: адаптации, индивидуализации, интеграции. Условиями для развития кризиса является неуспешное прохождение одной из фаз.

Г. Гартман считал, что человек с самого рождения создаёт себе условия, к которым должен будет адаптироваться. Процесс адаптации может протекать, как с ситуациями конфликта, так и бесконфликтными ситуациями.

К. Роджерс утверждает, что умение личности адаптироваться к социальной среде зависит от проявления конгруэнтности: адекватной самооценки, принятия окружающих людей. Нарушение конгруэнтности приводит к формированию невротических черт личности.

Разнообразное видение адаптации в научных работах позволило узнать о существовании различных подходов, классификаций, факторов, влияющих на адаптацию.

#### **1.4 Характер взаимосвязи эмпатии на адаптацию у подростков**

Ведущей деятельностью подростков является интимно-личностное общение. Проявление эмпатии в процессе общения - одно из важных условий, которое способствует благоприятной социально-психологической адаптации подростков.

Межличностные отношения развиваются посредством проявления по отношению друг к другу определённых чувств. В подростковом возрасте на первый план выдвигается чувство эмпатии, которое способствует достижению баланса взаимопонимания в процессе общения. В дружеских отношениях эмпатия создаёт общий эмоциональный фон для откровенности.

Эмпатия осуществляет развитие коммуникативных умений и формирование высоконравственных чувств. Это создаёт полноценный облик личности, позволяет ей активно входить в мир социума.

Отсутствие достаточного уровня развитости эмпатии приводит к ощущению чувства отверженности, одиночества, неуверенности в себе, своих возможностях и общей дезадаптированности.

**Во второй главе «Эмпирическое исследование проблемы взаимосвязи и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте»** раскрываются следующие пункты:

**2.1 Методологический аппарат исследования** куда входят: экспериментальная база, исследовательская выборка, цель работы, задача исследования, этапы исследования, диагностический инструментарий исследования.

## **2. 2 Исследование эмпатии и адаптации у подростков**

Анализ результатов методики методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпшейна позволил установить, что подавляющее большинство подростков, а именно 50% (19 чел.) в исследуемой группе обладают нормальным (средним) уровнем эмпатии. Низкий уровень эмпатии был выявлен у 16% (6 чел.) подростков. Высокий уровень эмпатии наблюдается у 24% (9 чел.) респондентов. Очень высокий уровень эмпатии был найден у 8% (3 чел.) подростков из выборки. И у 2% (1 чел.) испытуемых был выявлен очень низкий уровень эмпатии.

В результате проведения диагностики на выявление социально-психологической адаптации по методике К. Роджерса и Р. Даймонда было установлено, что 53% испытуемых (20 чел.) имеют средний уровень социально-психологической адаптации. У 26% (10 чел.) обнаружен низкий уровень социально-психологической адаптации. Высокий уровень социально-психологической адаптации был найден у 21% подростков (8 чел.)

Также в рамках исследования изучались дополнительные шкалы по методике социально-психологической адаптации:

- Шкала самопринятия позволила выявить, что у 13% испытуемых имеют высокий уровень самопринятия. У 37% подростков был найден средний уровень самопринятия. Основная часть испытуемых, а именно 50% выборки имеет низкий уровень самопринятия;

- Шкала принятия других позволила установить, что 29% испытуемых обладает высоким уровнем принятия других. Большинство подростков 39% имеют средний уровень принятия других. Низкий уровень принятия других принадлежит 32% подросткам;

- Шкала эмоционального комфорта по результатам обработки показала, что 26% испытуемых обладает высоким уровнем эмоциональной комфортности. У большинства 42% подростков был выявлен средний уровень эмоционального комфорта. Также у 32% респондентов был найден низкий уровень эмоционального комфорта;

- Шкала интернальности позволила выявить, что у 21% подростков был обнаружен высокий уровень интернальности. Подавляющее большинство, а именно 47% испытуемых имеет средний уровень интернальности. У 32% респондентов был выявлен низкий уровень интернальности.

### **2. 3 Особенности взаимосвязи эмпатии и адаптации у подростков**

С помощью результатов математической статистики, путём метода R-критерия корреляции Спирмена, нами были выявлены следующие виды взаимосвязей, имеющих прямо пропорциональную зависимость признаков:

1. Чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень социально-психологической адаптации у подростков. ( $r_s = 0,907, p \leq 0,01$ ).

Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что ведущей деятельностью подростков является общение со сверстниками. Подросткам, обладающим высоким уровнем эмпатии, легче всего удаётся взаимодействовать с окружающими, проявлять сочувствие, оказывать поддержку.

2. Чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень самопринятия у подростков ( $r_s = 0,642, p \leq 0,01$ ).

Данные показатели связаны с тем, что подросток, умеющий с сопереживанием относиться к другим способен выразить эмпатию по отношению к себе, которая заключается в должном проявлении внимания, сочувствия к своим потребностям, проблемам. Принимая чувства окружающих такими, какие они есть, подросток принимает подобные чувства в себе.

3. Чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень принятия других ( $r_s = 0,896, p \leq 0,01$ ).

Данная взаимосвязь объясняется тем, что само чувство эмпатии изначально предполагает в себе направленность на партнёра по общению, т.е. безусловное принятие чувств, мыслей, ценностей другого человека. Позитивное видение окружающего мира способствует искреннему предоставлению возможности другому быть самим собой.

4. Чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень эмоционального комфорта у подростков ( $r_s = 0,911$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Обнаруженная нами взаимосвязь обусловлена тем, что подростки с более выраженным чувством эмпатии понимают, как свои чувства, так и чувства окружающих. Соответственно в процессе коммуникаций они способны регулировать своё эмоциональное состояние. Получая удовольствие от качественного общения, подростки находятся в состоянии ресурсности, эмоционального комфорта.

5. Чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень интернальности у подростков ( $r_s = 0,795$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Данная взаимосвязь имеет следующую интерпретацию: чувство эмпатии предполагает способность найти контакт с любым человеком, умение поставить себя на его место, объективно оценить ситуацию со стороны. Такие качества в большей мере характерны для интерналов, которые выступают инициаторами общения, берут ответственность за окружающих людей. Так, развивая эмпатию, подростки равным образом развивают в себе качества характерные в большей мере для интернального локуса контроля.

#### **2.4 Коррекционно-развивающая программа для подростков с трудностями адаптации**

В этом пункте приводятся тренинговые занятия, главной целью которых является создание благоприятных условий для повышения уровня социально-психологической адаптации.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данном исследовании нами были проанализированы теоретические подходы к проблеме эмпатии и адаптации в современных исследованиях, рассмотрены вопросы возрастных особенностей подросткового возраста, установлена взаимосвязь между эмпатией и социально-психологической адаптацией у подростков.

Подростковый возраст является одним из переломных, кризисных периодов, поскольку именно в этом возрасте осуществляется поиск идентичности и своего внутреннего «Я». Наибольшую значимость для подростков представляет коллектив сверстников. Стремления к реализации своей ведущей деятельности открывают для подростка новые грани общения. Нахождение в позиции на равных благоприятствует потребности подростка быть услышанным, понятым и принятым.

Резкие физические трансформации не всегда способствуют быстрому изменению социально-психологических особенностей личности. Подростку необходимо время для того, чтобы адаптироваться к новым для него условиям. Эмпатия затрагивает когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющую общения. За счёт особого механизма вчувствования, она помогает личности войти в мир социума.

Проведённое исследование показало, что взаимосвязь между эмпатией и социально-психологической адаптацией существует. Также статистически значимые взаимосвязи были обнаружены между эмпатией и самопринятием, между эмпатией и принятием других, между эмпатией и эмоциональным комфортом, между эмпатией и интернальностью.

Таким образом, в нашей работе выявилась высокая значимость чувства эмпатии. Изучив полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что гипотеза о существовании эмпатии и социально-психологической адаптации у подростков подтвердилась. Поставленные в ходе исследования задачи решены, а цель работы считается достигнутой.

После проведения практического исследования нами была разработана коррекционно-развивающая программа для подростков с трудностями адаптации.