



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Актуальность исследования заключается в противоречии между потребностью практики в научных данных о воздействии волонтерской деятельности на развитие эмпатии и наличием исследований по этой проблеме в настоящее время.

Наш мир с каждым годом становится все более глобализированным, активное взаимодействие с другими людьми является обязательной и неотъемлемой частью нашего существования. Высокий уровень развития эмпатии стал играть ключевую роль в создании эффективной коммуникации, а также в личностном развитии и росте каждого индивида.

С психологической точки зрения подростковый возраст – важный период формирования личностной идентичности. Именно в этом возрасте можно наблюдать высокие положительные результаты от вовлеченности в полезную, а в частности добровольческую, деятельность.

Волонтерство развивает личные моральные качества и собственные эмпатические способности человека. Постоянно работая с другими людьми, волонтеры начинают «видеть мир их глазами» и проявляют больше сострадания к тем, кто находится в сложной ситуации.

**Цель исследования:** провести анализ уровня развития эмпатии у подростков, вовлеченных в волонтерскую деятельность

**Гипотеза исследования:** состояла в предположении, что вовлеченность подростков в волонтерскую деятельность повышает уровень развития эмпатии.

**Задачи исследования:**

- проанализировать характеристику феномена эмпатии, а именно раскрыть научные теории и разнообразные подходы к этому термину
- раскрыть особенности развития эмпатии у подростков
- Подобрать и выполнить анализ методик, соответствующих проблеме исследования;

- ознакомить подростков со структурными компонентами эмпатии
- формирование у подростков следующих умений: ощущать эмоциональный отклик; определять эмоциональное состояние по мимике и жестам и т.д.

- проведение практического исследования
- получить результаты исследования и содержательно сформулировать основные выводы.

#### **Методы исследования:**

- Общетеоретические методы: теоретический анализ и интерпретация научных работ по проблеме исследования.

- Эмпирические методы: психодиагностический метод: Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко;

- Математические методы статистической обработки информации

**Эмпирическая база и выборка исследования:** исследование проводилось среди подростков, состоящих в волонтерском отряде «Маяк». В исследовании приняли участие 40 человек, возраст респондентов составил от 14 до 17 лет, на конец исследования подростки состояли в волонтерском отряде менее одного года.

Выпускная квалификационная работа состоит из 2 глав:

Глава 1. Развитие эмпатии волонтеров подросткового возраста как психолого-педагогическая проблема

1.1 Характеристика эмпатии

1.2 Особенности развития эмпатии у детей подросткового возраста.

1.3 Волонтерская деятельность и ее влияние на уровень эмпатии у подростков.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по выявлению влияния волонтерской деятельности на уровень развития эмпатии у подростков.

2.1 Диагностика уровней развития эмпатии у волонтеров подросткового возраста.

## 2.2 Методы и приемы работы по развитию эмпатии у волонтеров подросткового возраста.

### **Основное содержание работы**

Понятие «эмпатия» имеет длительную историю, происхождение его взяло свое начало в древнегреческой философии, где его трактуют как симпатию и духовную общность с объектом взаимодействия, которой люди проявляют сочувствие друг другу.

Способность воспринимать эмоции и чувства других людей свойственна всему человеческому обществу. Поэтому в древнегреческой философии понятия "симпатия" и "эмпатия" сопоставлялись с состраданием и сопереживанием. В этой связи, эти понятия изучались в рамках философских дисциплин как этика и эстетика.

Зачастую личные качества человека и его переживания приписываются всем без исключения явлениям и предметам окружающего мира. Именно поэтому оправдано с психологической точки зрения распространение, в частности, в поэзии, таких сочетаниях, как «плачет небо», «печальная луна», «море волнуется» и т. д. Термин «вчувствование» получил признание в психологии, благодаря работе Роберта Фишера.

В современных теориях понимания все больший интерес уделяется явлению эмпатии. Т. П. Гаврилова отмечает, что первым, кто ввел в психологию термин «эмпатия», является Э. Титченер. Словом «эмпатия» (empathy — англ.) является переводом заимствованного у немецкого психолога Т. Липпса термина «вчувствование». Использование именно этого термина обосновано содержанием его теоретической концепции.

Важность использования не только логических, но и внелогических методов познания не может быть переоценена. Ведь именно внутреннее переживание, вживание в ситуацию и понимание мотивов, целей и интенций действий являются ключевыми факторами в получении глубокого понимания человеческого поведения. Этот факт был выявлен В. К. Нишановым, который подчеркнул, что только благодаря внелогической составляющей мы можем

полноценно раскрыть смысл человеческих поступков и по-настоящему понять других людей.

Ряд теоретических обзоров исследований эмпатии (Т. П. Гаврилова, Ю. Б. Гиппенрейтер, Т.Д.Корякина, Н.С. Курек, Д. А. Хоустон) так же говорит о том, что, с появлением сциентистской традиции в психологии исследование эмпатии происходит в три этапа, в ходе которых психологи пытаются разъяснить происхождение эмпатии как психического явления.

Развитие понимания эмпатии в современной психологии идет в сторону все большего интегративного подхода. Она рассматривается как многогранное явление, взаимодействующее с физиологическими, кинестетическими, аффективными и мотивационными компонентами личности. В зависимости от ситуации, эмоциональная, когнитивная или поведенческая стороны могут быть более значимыми.

Классификация видов эмпатии строилась Д. А. Хьюстоном на критерии диспозиционности. В этом случае эмпатия подразделяется на личностную и ситуационную. Эмпатическая реакция на всех является признаком личностной эмпатии. Ситуационная эмпатия зависит от совпадения чувственного опыта субъекта и объекта взаимодействия и требует определенных условий. Т. П. Гаврилова данный критерий обозначает как устойчивость. Человек, в частности, может показывать сопереживание или сочувствие не зависимо от обстоятельств, либо демонстрировать то сопереживание, то сочувствие, ориентируясь ситуативные особенности.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод: эмпатия — это уникальный многоуровневый феномен, совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих умений, навыков и способностей человека.

Общенаучные подходы к процессу развития эмпатии позволяют выделить ее специфику и развитие в онтогенезе

Я начну с анализа особенностей развития эмпатических способностей в подростковом возрасте.

Развитие эмпатии - очень важный процесс на данном возрастном этапе, так как в подростковой личности меняются нравственные образы мира, мировоззрение и жизненные взгляды. Он включает в себя корректировку взглядов на Я-концепцию, перестройку самоидеалов, переоценку самоидентификации и формирование самосознания. Трансформация личности происходит не планомерно, а скорее неустойчиво. Изменения включают в себя постоянный поиск себя, сопровождающийся нестабильностью личностных черт и поведения подростка. Развитие эмпатии во многом определяется социокультурными условиями и их влиянием, а также воспитательным воздействием. Многие ученые, среди которых Паскаль, Рош и Хауген, пришли к таким выводам.

Основываясь на структурно-динамической модели эмпатии Н. Н. Обозова, можно сказать, что развитие эмпатии – это сложный процесс слияния поведенческих, эмоциональных и когнитивных составляющих личности человека.

Эмпатическая культура включает в себя знание о том, что такое эмпатия, понимание переживаний других людей, эмпатическое слушание, сочувствие и умение вести эмпатическое наблюдение. Культура эмпатии играет важную роль в развитии личности подростка, поскольку в этом возрасте формируются первые межличностные связи, которые могут дать намного более сбалансированные и здоровые отношения в дальнейшей жизни.

Однако, чтобы научиться реагировать эмпатически верно, нужно не только знать теорию, но и развивать свои эмоциональные навыки и умения через практику. В этот важный процесс должны быть включены профессиональные психологи, а также родители и учителя, которые могут помочь развить в ребенке умение говорить о своих эмоциях и чувствах, осознавать и выражать их, и также обучать рефлексии.

В настоящее время активно изучаются особенности благотворительной деятельности, направленной на помощь людям, такая помощь называется просоциальным поведением. Особое внимание уделяется исследованию тех

мотивов, которые побуждают человека к занятию добровольческой деятельностью. Самым важным компонентом волонтерства является проявление эмпатии как способности эмоционального отклика на проблемы другого человека. Она способствует установлению баланса в межличностных отношениях, выступает как способ понимания другого человека. Благодаря постоянному общению с различными группами людей, будь то люди с ограниченными возможностями, ветераны боевых действий, воспитанники социально-реабилитационных центров, волонтеры куда легче находят общий язык, устанавливают межличностное взаимодействие, эмоционально реагируют на состояние человека и идентифицируют себя с собеседником.

Гипотеза исследовательской работы состоит в том, что волонтерская деятельность оказывает положительное влияние на развитие эмпатических способностей подростков.

Для изучения эмпатии волонтеров подросткового возраста, состоящих в отряде «Маяк», я использовал методику Виктора Васильевича Бойко «Диагностика уровня эмпатии».

Данная методика выявляет следующие уровни эмпатии:

Очень высокий уровень эмпатии – 30 баллов и выше

Средний уровень эмпатии – 29-22 баллов

Заниженный уровень эмпатии – 21-15 баллов

Очень низкий уровень эмпатии – 14 баллов и менее.

На первоначальном этапе эксперимента было проведено исследование уровня эмпатии у волонтеров подросткового возраста, которое показало, что у подростков просматривается проблема заниженного уровня эмпатии. Поэтому в ходе второго этапа, совместно с психологом учреждения с волонтерами была реализована программа тренингов по повышению эмпатии, направленная на невербальную и вербальную межличностную коммуникацию, а также даны рекомендации по ее развитию.

Общий состав группы, как и состав всех испытуемых составил 40 человек.

В ходе работы, была выявлена положительная динамика развития эмпатии подростков, составлен и апробирован комплекс занятий, направленный на развитие эмпатии у подростков.

Учет психологических особенностей данной возрастной категории участников обусловил выбор тех или иных форм и приёмов воздействия.

Были использованы следующие методы работы: практические («Мой эмоциональный отклик», «Эмпатичное слушание»), вербальные (рассказ, беседа, дискуссия).

А также применены следующие техники: актуализация знаний, контроль знаний, обратная связь.

Актуализация знаний предполагала уточнение полученных подростками представлений в формате вопрос-ответ (Что такое «эмпатия»? Какие существуют базовые эмоции?) и в ходе игр («Крокодил», викторина «Эмпатия-часть меня»).

Контроль знаний и обратная связь осуществлялись в рамках выполнения упражнений и участия в играх («Мимические маски», «Зеркало»).

Рефлексия предполагала оценку своей работы на занятии, выявление наиболее значимой для себя информации.

Занятия проводились один раз в неделю, продолжительность занятия составляла 35-40 минут.

На контрольном этапе исследования проведена повторная диагностика уровня эмпатии у волонтеров подросткового возраста, которая выявила, что у 12,5% волонтеров показатель уровня эмпатии со среднего поднялся до высокого, а с переход от заниженного уровня к среднему произошел у 17,5% волонтеров.

### **Общие результаты диагностики эмпатии у волонтеров подросткового возраста на первом этапе исследования по методике В. Бойко**

Уровень развития эмпатии					
Низкий		Заниженный		Средний	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
3	7,5	17	42,5	20	50

Я хотел бы предоставить результаты диагностики уровня эмпатии у

волонтеров подросткового возраста при первичном тестировании. (Рисунок 1)



**Рисунок 1. Исследование уровня эмпатии у волонтеров подросткового возраста по методике В. Бойко**

Как видно из диаграммы, уровни эмпатии у волонтеров подросткового возраста отличаются различной степенью выраженности.

**Выраженность различных каналов эмпатии у волонтеров подросткового возраста**

Шкалы	Средний уровень		Заниженный уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Рациональный канал эмпатии	4	10	5	12,5	1	2,5
Эмоциональный канал эмпатии	11	27,5	5	12,5	1	2,5
Интуитивный канал эмпатии	10	25	5	12,5	0	0
Установки, способствующие эмпатии	10	25	5	12,5	2	5
Проникающая способность в эмпатии	10	25	4	10	1	2,5
Идентификация в эмпатии	8	20	4	10	0	0

В группе волонтеров подросткового возраста на среднем уровне наиболее выражен эмоциональный канал эмпатии – 27,5%, на заниженном уровне – рациональный (12,5%), эмоциональный (12,5%), установки, способствующие эмпатии (12,5%). В группе среднего уровня эмоциональная отзывчивость служит «ключом» к вхождению в энергетическое поле партнера. Эмоциональные проявления в поступках окружающих, у людей с данным уровнем эмпатии, часто расцениваются как понятные и не лишённые смысла.

Таким образом, очевидно, что необходимо учить подростков переносить имеющиеся у них знания об особенностях взаимодействия между людьми на

реальные жизненные ситуации и корректировать и расширять эти знания в соответствии с той или иной ситуацией.

Следующим этапом исследования было проведение тренингов совместно с психологом учреждения. Но о нем я хотел бы рассказать далее, а сейчас перейду к контрольному тестированию, которое проводилось после 5 месяцев постоянной работы с волонтерами подросткового возраста.

### **Общие результаты диагностики эмпатии у волонтеров подросткового возраста на третьем этапе исследования по методике В. Бойко**

Уровень развития эмпатии							
Низкий		Заниженный		Средний		Высокий	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
2	5	10	25	23	57,5	5	12,5

Представим результаты диагностики эмпатии у волонтеров подросткового возраста на третьем этапе исследования. (Рисунок 2).



**Рисунок 2. Исследование уровня эмпатии у волонтеров подросткового возраста на третьем этапе, по методике В. Бойко**

В ходе работы, была выявлена положительная динамика развития эмпатии подростков, составлен и апробирован комплекс занятий, направленный на развитие эмпатии подростков. По результатам диагностики, во время контрольного тестирования, волонтеров подросткового возраста по методике В. Бойко, было установлено, что у испытуемых, так же, как и в первичном тестировании преобладает средний (57,5%) и заниженный (12,5%) уровень эмпатии. Но в среднем уровень эмпатии вырос на 22%. Волонтеры подросткового

возраста с высоким уровнем эмпатии, буквально 5 месяцев назад были на среднем, но благодаря тренингам и волонтерской деятельности, они смогли переступить эту черту. Они стали общительнее и эмоционально отзывчивее к людям. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. Благодаря постоянному общению с различными группами людей, будь то люди с ограниченными возможностями, ветераны боевых действий, воспитанники социально-реабилитационных центров, волонтеры куда легче находят общий язык, устанавливают межличностное взаимодействие, эмоционально реагируют на состояние человека и идентифицируют себя с собеседником.

### **Выраженность различных каналов эмпатии у волонтеров подросткового возраста**

Шкалы	Высокий уровень		Средний уровень		Заниженный уровень		Низкий уровень	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Рациональный канал эмпатии	3	7,5	6	15	1	2,5	0	0
Эмоциональный канал эмпатии	4	10	9	22,5	1	2,5	2	5
Интуитивный канал эмпатии	1	2,5	5	12,5	2	5	0	0
Установки, способствующие эмпатии	2	5	8	20	2	5	0	0
Проникающая способность в эмпатии	3	7,5	6	15	1	2,5	0	0
Идентификация в эмпатии	4	10	8	20	3	7,5	1	2,5

В контрольной группе волонтеров подросткового возраста после проведения итогового тестирования выявились такие результаты: на высоком и среднем уровне наиболее выражен эмоциональный канал эмпатии (10% и 22,5% соответственно), на заниженном уровне – интуитивный канал эмпатии (5), установки, способствующие эмпатии (5%), проникающая способность в эмпатии (7,5 %), на низком уровне можно говорить только о слабой выраженности эмоционального канала эмпатии и идентификации в эмпатии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог выпускной квалификационной работы, хочется отметить, что главная цель была достигнута, а именно проведен анализ уровня развития эмпатии у подростков, вовлеченных в волонтерскую деятельность.

В рамках проведенного исследования в теоретической части работы были

- проанализированы литературные источники, описывающие понятие эмпатии.

Проведенный анализ подтвердил актуальность выбранной темы.

- проанализирована характеристика феномена эмпатии, раскрыты научные теории и разнообразные подходы к этому термину

- раскрыты особенности развития эмпатии у подростков.

В практической части работы также решены поставленные задачи:

- Выполнен анализ методик, соответствующих проблеме исследования;
- организовано ознакомление подростков со структурными компонентами эмпатии

- у подростков сформированы следующие умения: ощущать эмоциональный отклик; определять эмоциональное состояние по мимике и жестам и т.д.

- проведено практическое исследование влияния волонтерской деятельности на уровень развития эмпатии у подростков

- получены и оформлены с применением математических методов статистической обработки информации результаты проведенного исследования.

Проведенное исследование подтвердило исходную гипотезу о том, что вовлеченность подростков в волонтерскую деятельность повышает уровень развития эмпатии, который значительно отличается от их уровня развития эмпатия до вовлечения в волонтерскую деятельность. Кроме того, результаты говорят об эффективности используемых методов и приёмов развития эмпатии у подростков.