

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

САМООЦЕНКА И ЭМПАТИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Сердюковой Елены Александровны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук, доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ЭМПАТИИ У МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Феномен «самооценка» личности	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Теоретические подходы изучения проблемы эмпатии личности .	Ошибка! Закладка не определена.
1.3 Проявления связи самооценки и эмпатии в период ранней юности	Ошибка! Закладка не определена.
Вывод по первой главе	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И ЭМПАТИИ У МОЛОДЕЖИ	Ошибка! Закладка не определена.
2.1 Диагностический аппарат исследования	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Описание результатов исследования ..	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Взаимосвязь уровня самооценки и эмпатии у молодых людей	Ошибка! Закладка не определена.
Выводы по второй главе.....	Ошибка! Закладка не определена.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ А Корреляционный анализ Спирмена.	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Рекомендательная программа тренинга	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Период ранней юности представляет собой стабильный возрастной этап в спектре взросления личности. Это период формирования жизненного сценария, основных векторов движения к желаемым достижениям. Данный период отличается высокой социальной активностью в формате предъявления себя миру.

Вне всякого сомнения, характер социально-психологических взаимодействий молодежи сопряжен с множеством факторов, одними из которых выступают уровень развития эмпатии и уровень самооценки. Иными словами, на особенности контента с окружающим миром влияет формат включенности личности, умения сопереживать, ориентироваться на поддерживающие отношения/или дистантные. Кроме того, важным моментом выступает система самооценочных суждений, касающихся собственного Я, индивидуальных ресурсов, восприятия потенциала окружающих людей.

Следует отметить, что молодые люди в период ранней юности уже имеют общий контур усвоенных представлений об эффективности собственной личности и избранные типичные схемы реагирования на конструкт социальных взаимодействий. Их включенность в эмоциональное состояние других людей, ориентация на поддержку или дистанцирование имеет отрефлексированный спектр, основанный на личном опыте, ожиданиях, ценностных смыслах личности. В этой связи, безусловно, значимым и регулирующим фактором выступает самооценка молодежи.

При всей актуальности проблемы связи эмпатии и самооценки молодежи необходимо констатировать, что динамика социокультурных изменений в обществе, который масштабно влияют на массовое сознание достаточно обширна. Спектр стрессовых включений в жизненный сценарий молодежи, так же достаточно вариативен. Поэтому углубленное изучение данной проблемы на сегодняшний день выступает насущной потребностью.

Цель нашего исследования: изучить особенности самооценки и эмпатии в период ранней юности.

Объект исследования: самооценка и эмпатия в период ранней юности.

Предмет исследования: особенности самооценки и эмпатии в период ранней юности.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровней самооценки и эмпатии у молодежи.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы связи самооценки и эмпатии в период ранней юности в психологической литературе.

2. Характеристика понятий «самооценка», «эмпатия», их особенности и виды.

3. Выявление особенностей периода ранней юности.

4. Эмпирически доказать взаимосвязь уровней самооценки и эмпатии у молодежи.

5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на гармонизацию самооценки и актуализацию эмпатии у молодежи.

Методологическая основа исследования: представлена научными положениями А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, И.С. Кона, И.Ю. Кулагиной, А.А. Реан и др., освещающими проблему становления личности в период ранней юности; научными идеями Г.С. Абрамовой, С.В. Ковалева, В.В. Столина, А.М. Прихожан, В.В. Бойко Г.В. Бороздиной, и др., касающиеся изучения проблемы самооценки; концептуальными положениями А.А. Бодалева, В.А. Петровского, Л.П. Стрелковой, В. Колера, Д. Меграбьян, Ф. Бэтсона, К. Роджерса, М. Хоффмана и др. рассматривающие феномен «эмпатия» личности.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; метод эксперимента,

математические методы обработки данных (корреляционный анализ г-Спирмена).

Методики исследования:

- методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М. Юсупова.
- методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева.

Экспериментальная основа исследования: Эмпирическое исследование проходило в МОУ СОШ № 16 г. Балашова. В исследовании приняло участие 20 респондентов, в возрасте 16-17 лет, обучающиеся 11 класса. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных [1].

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в том, что системные теоретические выводы, эмпирические результаты и практико-ориентированные разработки могут быть использованы специалистами – психологами в рамках консультативной работы с обучающимися старших классов, имеющих проблемы в сфере самооценивания и проявления эмпатии.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы связи самооценки и эмпатии у молодежи в период ранней юности» рассмотрен феномен «самооценки» личности, проблемы эмпатии, а также связи самооценки и эмпатии в период ранней юности.

Теоретический анализ исследования проблемы позволил обобщить концептуальные исследования и определить основные понятия, необходимые нам для проведения эмпирического исследования:

1. Самооценка – это целостная система представлений о потенциале личности, ее возможностях/ограничениях, формирующая жизненные

перспективы и этот конструкт, составляется с учетом опыта внешних оценок окружающих людей.

2. К базовым функциям самооценки относят следующие: регуляторно-направляющая; защитно-отражающая; эмоционально-аффективная; адаптивная; мотивирующая и др.

3. Основными видами самооценки ученые называют следующие: высокая (завышенная); средняя (адекватная); низкая (заниженная).

4. Эмпатия - это социальный навык распознавания эмоций, чувств и состояний другого человека. В широком смысле, феномен «эмпатия» личности представляет собой возможность поставить себя на место другого и воспринять его чувствования, как свои собственные.

5. В современной научной практике существуют несколько подходов к пониманию данного понятия: эмпатия, как мотивационный вектор альтруизма; регулятивный механизм в сфере межличностной коммуникации; стимулирующий триггер развития нравственности личности; одна из базовых детерминант развития личности; одна из базовых социально-психологических характеристик специалиста психологического профиля (психолога, ментора, медиатора и др.); стимулирующий триггер развития творческих способностей.

6. В исследовании современных ученых отмечается двойственная (сопереживание и сочувствие) и тройственная (сопереживание, сочувствие и содействие) классификация форм эмпатии.

7. Эмпатийные отношения – это системный контакт одного партнера с другим (группой лиц), который основан на индивидуальном реагировании (эмоциональном, когнитивном, поведенческом).

8. Структуру эмпатии составляют следующие компоненты: когнитивный, аффективный и поведенческий.

9. Особенности связи самооценки и эмпатии:

9.1. Самооценка в самом широком смысле - это *отношение* личности к самой себе, свои ресурсам, достоинствам и недостаткам, которые

оцениваются самим человеком. Эмпатия в широком смысле - это *переживание* состояния другого человека как своего состояния. Оба эти понятия объединены в единый контекст эффектов самосознания личности.

9.2. Отношение личности к самой себе продуцирует комплекс устойчивых представлений о собственном профиле личности. Эти представления о достоинствах и недостатках, значимости или не значимости личности/событий формируются в процессе взаимодействий и, в частности, когда личность осуществляет принятие другого человека, осознает тождественность с позицией партнера.

9.3. Личность, которая имеет гармоничную, то есть адекватную самооценку способна успешно удерживать баланс психологической стабильности и баланс доверия к себе и миру. Она уверена в себе и осознает свою ценность. Именно поэтому, она транслирует доброжелательность по отношению к другим, так как это доступно ей. Она склонна к выраженной эмпатии.

9.4. Личность, которая имеет низкую (заниженную) самооценку не удерживает баланс психологической стабильности, ее степень доверия себе и миру низкая. Она склонна считать себя не ресурсной личностью, то есть имеет латентную или, даже, манифестируемую враждебность к себе. Поэтому она приписывает и окружающим людям недоброжелательность, враждебность достаточно частотно. Она склонна проявлению не зрелой эмпатии, которая может иметь пассивный вектор.

9.5. Личность, которая имеет высокую (завышенную) самооценку переоценивает собственные достоинства и ценность в ущерб ценности других людей. Ее доверие себе высоко, а доверие миру существенно ниже, так как по ее субъективному мнению ее ресурсность значительно выше, чем у окружающих людей. Она склонна к проявлению не зрелой эмпатии, которая может иметь эгоистический вектор.

Во второй глава «Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и эмпатии у молодежи» раскрывается диагностический аппарат исследования и описываются результаты.

Результаты по методике самооценки С.В. Ковалева показали, что 9 человек (45%) имеют адекватную самооценку, они реалистично оценивают свои возможности и свой личностный потенциал. 6 человек (30%) имеют завышенную самооценку, переоценивают свои возможности, нереалистично представляют результат своих действий. 5 человек (25%) имеют низкую самооценку. Такие люди болезненно воспринимают различные ситуации, не верят в свои силы, опираются на помощь других и ждут, что кто-то решит за них проблему.

Мы установили уровни эмпатии: 8 человек (40%) имеют средний уровень эмпатии. Такие молодые люди оценивают поступки других людей и соответственно принимают решения о степени сочувствия проблемам других. В общении проявляют декатность, стараются выслушать другого человека, но не высказывают свою точку зрения, так как считают, что она будет либо не понятна другим, либо не уместна в данной ситуации.

6 человек (30%) проявили высокий уровень эмпатии. Он проявляется в чувствительности к проблемам других людей. Такие респонденты очень общительны и отзывчивы на просьбы окружающих. Им нравится понимать людей, анализировать их мимику, поступки, высказывания. Человек очень впечатлителен и иногда нуждается в эмоциональной поддержки близких, для того, чтобы привести свое состояние в норму.

4 человека (20%) проявили низкий уровень эмпатии. Респонденты не могут сблизиться с окружающими, им тяжело найти эмоциональный контакт с людьми. Часто уединяются, предпочитают безлюдные места. Могут ощущать чувство одиночества из-за того, что они закрыты для общения с окружающими.

Очень высокий уровень проявился у одного человека, т.е. это болезненная реакция на проблемы других людей, такие люди очень ранимы и

чувствительны, их нервная система находится в стрессовом состоянии. Люди используют таких людей в качестве громоотвода, так как знают, что они всегда эмоционально поддержат, услышат и посочувствуют им.

И очень низкий уровень проявился также у одного человека, это свидетельствует о том, что тяжело находит контакт с окружающими, и поэтому люди сторонятся такого человека. Болезненно переносит критику в свой адрес, тяжело переживает свои неудачи.

Исходя из результатов по шкалам проявления эмпатии, у респондентов ярко проявляется эмпатия к родителям, они сочувствуют им и понимают их проблемы. Также дети сочувствуют животным, пожилым людям, детям. Т.е. проявляется такая тенденция, если люди знакомые и эмоционально значимы для молодых людей, то уровень эмпатии у них поднимается, они сочувствуют окружающим. Если, малознакомые люди, или они вызывают эмоциональной реакции, то эмпатия не будет проявляться у молодых людей.

Таким образом, мы проанализировали самооценку и уровни проявления эмпатии. Можно отметить, что в целом, самооценка у многих респондентов находится на адекватном уровне, а проявление эмпатии зависит от эмоциональной привлекательности объекта. Если молодые люди знают других, часто с ними взаимодействуют, то уровень эмпатии будет высокий, если малознакомые люди, то молодые люди предпочитают быть сдержанными и не проявлять сочувствие первыми, не включаться в активное взаимодействие.

Исходя из полученных результатов, мы провели корреляционный анализ с помощью метода ранговой корреляции Спирмена и определили взаимосвязи полученных результатов.

Чем выше самооценка, тем выше уровень общей эмпатии у респондентов ($r_s = 0,428$, при $p \leq 0,01$). Т.е. когда респонденты адекватно оценивают себя, свои возможности, тогда и могут понимать проблемы других людей, включаться в помощь.

Чем выше самооценка, тем выше эмпатия к родителям ($r_s = 0,524$, при $p \leq 0,01$). Если молодые люди умеют понимать свои переживания, оценивать степень проблемы, то они могут понимать проблемы своих родителей, поэтому они проявляют сочувствие и стремятся к взаимодействию с ними.

Чем выше самооценка, тем чаще проявляется эмпатия к пожилым людям и детям ($r_s = 0,322$, при $p \leq 0,05$; $r_s = 0,336$, при $p \leq 0,05$). Умея оценивать свои возможности, свой потенциал, молодые люди понимают внутренние трудности других людей, стараются быть открытыми, общительными и вовлекаются во взаимодействие с окружающими.

Таким образом, мы установили, что чем выше самооценка, чем лучше понимают себя и свои возможности молодые люди, тем лучше они воспринимают проблемы других людей, тем общительнее они, тем активнее их стремление взаимодействовать с окружающими.

На основе полученных результатов мы разработали рекомендательную программу психологического тренинга, позволяющая развивать умение понимать других и ценить свои достижения, реалистично оценивать свои возможности.

Рекомендательная программа психологического тренинга, ориентированная на гармонизацию самооценки и актуализацию эмпатии у молодежи.

Цель: развитие навыков позитивного мышления, гармонизация самооценки у молодежи, актуализация эмпатии у молодежи.

Задачи:

- Расширение знаний о собственном профиле личности, индивидуальном потенциале;
- Рефлексия и анализ имеющихся когнитивных искажений в конструкте представлений о собственном Я и индивидуальных ресурсах;
- Развитие навыков позитивного мышления, построения конструктивного диалога, умения распознавать эмоциональные состояния другого человека.

- Развивать навыки саморегуляции, реалистичного восприятия себя и окружающих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический и эмпирический анализ исследования проблемы позволил обобщить основные исследования по изучаемым понятиям и проанализировать эмпирические данные.

Самооценка рассматривается в научных трудах как целостная система представлений о потенциале личности, ее возможностях/ограничениях, формирующая жизненные перспективы и этот конструкт, составляется с учетом опыта внешних оценок окружающих людей.

Основными видами самооценки ученые называют следующие: высокая (завышенная); средняя (адекватная); низкая (заниженная).

Часто самооценку рассматривают с эмпатией. Эмпатия - это социальный навык распознавания эмоций, чувств и состояний другого человека. В широком смысле, феномен «эмпатия» личности представляет собой возможность поставить себя на место другого и воспринять его чувствования, как свои собственные.

В исследовании современных ученых отмечается двойственная (сопереживание и сочувствие) и тройственная (сопереживание, сочувствие и содействие) классификация форм эмпатии. Эмпатийные отношения – это системный контакт одного партнера с другим (группой лиц), который основан на индивидуальном реагировании (эмоциональном, когнитивном, поведенческом).

В раннем юношеском возрасте самооценка необходима для постановки целей на будущее, самоопределения. От уровня эмпатии зависит активность личности, умение выстраивать конструктивное взаимодействие с окружающими людьми.

В ходе проведенного исследования мы установили, что молодые люди больше всего транслируют адекватную самооценку, но также присутствуют респонденты с завышенной и заниженной самооценкой.

В основном молодые люди транслируют средний уровень эмпатии, показывающий, что они готовы к общению, стремятся взаимодействовать и понимать других людей, но не всегда могут выразить свою точку зрения, боясь, что их не поймут или она будет не уместна в процессе взаимодействия с окружающими.

Респонденты, которые транслируют очень высокий и очень низкий уровень эмпатии могут испытывать проблемы в установлении социального контакта, в поддержании длительных сотруднических отношений и понимания их другими людьми.

Изучая взаимосвязь показателей, было установлено, что:

- чем выше самооценка, тем выше уровень общей эмпатии у респондентов;
- чем выше самооценка, тем выше эмпатия к родителям;
- чем выше самооценка, тем чаще проявляется эмпатия к пожилым людям и детям.

На основе полученных результатов мы разработали рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на гармонизацию самооценки и актуализацию эмпатии у молодежи.

Программа позволяет молодым людям научиться ценить свои достижения, свой опыт, а также смогут лучше понимать других людей, ценить их достижения и находить конструктивные стратегии поведения при взаимодействии с окружающими людьми. В связи с этим повысится вера в свои возможности и свой потенциал.

Таким образом, цель достигнута, задачи исследования решены.