УДК 17.026.3 – 0536

# Особенности эмпатии в подростковом возрасте

# *Аннотация:* в статье предпринята попытка изучения проблемы появления и развития эмпатии в подростковом, обосновано развитие эмпатии в онтогенезе личности, а также механизмы эмпатии.

*Ключевые слова:* подросток, подростковый возраст, эмпатия, развитие, онтогенез, сверстник.

Проблема эмпатии, ведущей социальной эмоции, как проблема сопереживания, сочувствия и содействия другой личности приобретает особую актуальность в связи с общими тенденциями психологии современного общества. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что она необходима для полноценного личностного развития, нормального становления межличностных отношений. Развитие эмпатии - одна из важнейших сторон формирования личности, обеспечивающая нравственное развитие (Л.И. Божович, Т.П. Гаврилова, А.Д. Кошелева, Я.З. Неверовичи др.).

Изучением проблемы появления и развития эмпатии в подростковом возрасте занимались многие отечественные психологи (Л.П. Стрелкова, В.В. Абраменкова, Т.П. Гаврилова, А.А. Бодалев, А.Д Кошелева, Ю.А. Менджерицкая, Я.З. Неверович, В.К. Котырло и др.). Относительно подросткового возраста понятие эмпатии мы рассматриваем, как способность ребенка эмоционально откликаться на состояние другого и включающую: умение правильно распознавать эмоциональное состояния другого человека, выражать сопереживание, сочувствие, стремление к содействию и, наконец, оказывать реальное содействие. При этом, несмотря на имеющиеся исследования на современном этапе развития отечественной психологии проблема структуры и механизмов эмпатии, эмпатийного процесса у школьников, остается недостаточно изученной. Общепринятым мнением считается то, что механизмом способности к сопереживанию – является идентификация. По поводу механизма второго звена – сочувствия, возникают разногласия. Для того, чтобы сочувствовать необходимо разделять позицию свою и другого человека, поэтому Т.П. Гаврилова считает, что механизмом сочувствия можно считать эмоциональную децентрацию.

В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. При этом эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процессамежличностного взаимодействия. «Секрет успешных отношений между людьми заключается в использовании эмпатии в ее конструктивном, положительном, дружеском, созидающем значении» [4. c. 64].

Исходя из понятия, предложенного И. М. Юсуповым, согласно которому эмпатия - целостный феномен, связующий между собой сознательную и подсознательную инстанции психики, цель которого - «проникновение» во внутренний мир другого человека. Феномен эмпатии имеет социально - психологическое происхождение и многоуровневую структуру с психофизиологическими, психологическими и социально-психологическими уровнями и предстает в ипостасях процесса, свойства и состояния. Одним из составляющих процессов эмпатии является эмпатийное понимание, имеющее свою специфику. Эмпатийное понимание рассматривается как продукт социализации личности и формируется во взаимодействии аффективных, когнитивных и действенных компонентов [6].

Известно, что эмпатия в онтогенезе личности проходит свой путь развития, начиная с фазы эмоционального заражения в период новорожденности и заканчивая просоциальным поведением в более поздние возрастные периоды.

Центральное социально-психологическое новообразование подросткового возраста - развитие Я-концепции. Подростковый возраст характеризуется И. М. Юсуповым как период маргинальной социализации. Подросток находится как бы в промежуточном, пограничном положении между различными социальными и возрастными группами, что накладывает определенный отпечаток на психику человека и может выражаться в повышенной тревожности, неконтактности в общении, агрессивности, эгоцентричности, а также проявляться в реакциях эмансипации, компенсации, группирования со сверстниками и т.д. [6].

Исследования, проводимые в подростковой среде, обнаруживают половые различия в отношениях к различным объектам эмпатии. Девочки-подростки в целом проявляют большую степень сочувствия к животным, чем мальчики. Этот факт можно считать результатом более раннего усвоения девочками нравственных норм, а также большей ориентацией девочек на общение, их стремлением иметь признание в межличностных отношениях, в то время как мальчики более ориентированы на предметные достижения. Подобные различия И.М. Юсупов объясняет особенностями социализации девочек, проявляющимися у них в конформности и поиске социального одобрения [5, с. 140-141]. Способность к эмпатии является основой для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении подростка. Эмпатия, в свою очередь, основывается, как пишет Г. Крайг, на социальном выводе, «потому что если вы не знаете того, что чувствует другой человек, вы не сможете ему сочувствовать» [4, с. 537].

Н. Айзенберг также считает, что девочки в подростковом возрасте более проникаются заботой и состраданием, эмпатия у них развивается раньше, чем у мальчиков этого возраста. Это связано, по ее мнению, с более быстрыми темпами созревания девочек. Мальчики достигают этого уровня только к юности.

Эмпатия оказывает значительное влияние на характер отношения личности к внешнему миру, к себе, к другим людям, регулирует процесс вхождения личности в социум.Подросток вступает в общение всегда как личность, поэтому он воспринимается и своим партнером по общению также как личность. Представление о другом человеке у подростка тесно связано с уровнем собственного самосознания. Представление о себе через представление о другом формируется обязательно при условии, что этот «другой» дан не абстрактно, а в рамках достаточно широкой социальной деятельности, в которую включено взаимодействие с ним. Подросток «соотносит» себя с другим не вообще, а прежде всего преломляя это соотнесение в разработке совместных решений. В ходе познания другого человека одновременно осуществляется несколько процессов: и эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, и основанная на этом стратегия изменения его поведения, и построение стратегии своего собственного поведения [2, с. 432].

В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. В группе можно сравнить себя с другими, оценить свои успехи или неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников своим действиями (не только социально-положительными), утвердиться в их глазах. Для подростка делается важным умение познакомиться с понравившимся человеком, свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значимой для него группы, а также ощущать, что при этом он не теряет индивидуальность, может высказывать свои мысли и выражать чувства.

Процесс самопознания и формирования широкого круга умений и навыков межличностного взаимодействия настолько захватывает подростков, что у них может наблюдаться резкое падение интереса к учебе. Для многих из них в течение нескольких лет ведущей деятельностью становится общение.

Необходимо обратить особое внимание на невербальный компонент общения, который является эмоционально значимым фактором в жизни подростков. Они начинают подолгу изучать себя перед зеркалом, гримасничая и апробируя какие-то мимические и пантомимические средства. Эта потребность в самопознании ярко выражается в исследовании проявления своих телесных возможностей, своего физического «Я». Несомненно, для успешного общения ключевое значение имеет способность понять себя и понять других людей по их невербальному поведению. Подростки, вместе с возросшей потребностью в общении сталкиваются с большими сложностями в этой сфере. Неречевые средства общения отличаются наличием сугубо индивидуальных выражений, что затрудняет их прочтение. Кроме этого, отсутствие необходимого опыта, навыков невербальной коммуникации осложняют как понимание себя, так и понимание других людей по невербальным сообщениям, эмоциональной и двигательной экспрессии, что ограничивает развитие опыта межличностного взаимодействия, взаимопонимания, а также презентацию своего физического «Я» [1, с. 54].

Эмпатия также определяется как особый способ понимания другого человека. Только здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а, скорее, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Эмпатия есть аффективное «понимание». При эмпатии принимается во внимание линия поведения партнера, субъект относится к нему с сочувствием, но межличностные отношения с ним строятся, исходя из стратегии своей линии поведения. Эмоциональная ее природа проявляется как раз в том, что ситуация партнера по общению, не столько «продумывается», сколько «прочувствуется». Поэтому, подростки с развитой способностью к эмпатии, быстрее смогут достичь взаимопонимания при общении [5, с. 98].

Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там, и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Однако взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения не обязательно означает отождествить себя с этим человеком. Если я отождествляю себя с кем-то, это значит, что я строю свое поведение так, как строит его этот «другой». Если же я проявляю к нему эмпатию, я просто принимаю во внимание линию его поведения (отношусь к ней сочувственно), но свою собственную могу строить совсем по-иному. И в том, и в другом случаях налицо будет «принятие в расчет» поведения другого человека, но результат наших совместных действий будет различным: одно дело -- понять партнера по общению, встав на его позицию, действуя с нее, другое дело -- понять его, приняв в расчет его точку зрения, даже сочувствуя ей», но действуя по-своему. Если присутствие и слушание -- это навыки общения, которые позволяют подростку установить связь с миром других людей, то эмпатия - это навык, который позволяет передать собеседнику свое понимание его мира. Поскольку эмпатия - это навык, то это то, чему можно научиться [4, с. 56].

 Однако сообщение понимания не обязательно предполагает выражение посредством слов. Имея достаточно времени, люди могут создать то, что называют «эмпатическими отношениями», в которых понимание сообщается с помощью множества разнообразных, иногда едва уловимых, невербальных способов. Иногда единственного взгляда, бывает достаточно, чтобы передать всю глубину понимания. Рука, обнимающая плечи человека, который только что потерпел поражение, могут передавать поддержку и эмпатию. Степень эмпатической включённости в мир другого человека может быть различной.

**Список использованных источников:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруентной эмпатии // Вопросы психологии. 2011. № 4.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил.
3. Крайг Г. Психология развития: Пер. с англ. СПб.: Питер, 2000. 992 с

4. Пономарева, М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. – Минск : Бестпринт, 2010. – 76 с.

5. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., 2014.

6. Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис. ...д-ра. психол. наук. С.-Петерб. Гос. Ун-т. СПб., 1995. 252 с.