

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

**Тренинг сензитивности как средство формирования
эмпатийных способностей в подростковом возрасте**
Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Допустить к защите

Выполнил студент

Зав.кафедрой

ПППО143 группы

«___» _____ 20__ г.

Червова

фамилия

(Ф.И.О.)

Татьяна Михайловна

имя, отчество

(подпись)

подпись

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

ученая степень, ученое звание

Исаева М.Б.

фамилии, И.О.

подпись

Оценка

«___» _____ 20__ г.

подпись председателя ГЭК

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Червовой Татьяны Михайловны группы П-ППО143

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Психология и социальная педагогика

Тема Тренинг сензитивности как средство формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте

T.M. Chervova

Sensitivity training as a means of forming empathic abilities in adolescence

This diploma paper is devoted to the formation of empathic abilities in adolescence through the training of sensitivity. The effectiveness of training sensitivity, aimed at the formation of empathic abilities in adolescence are considered in the following studies.

Much attention is paid to the identification of the formation of empathic abilities in adolescence, the implementation of training sensitivity, aimed at the formation of empathic abilities in adolescence.

In conclusion, it is emphasized that the training of sensitivity, aimed at the formation of empathic abilities in adolescence, is one of the effective methods. Thanks to the training, the teenagers became confident in communication, attentive to the interlocutor, tried to feel the interlocutor's state through his facial expressions, gestures. The work is of interest to a narrow circle of readers and experts working in this industry.

Автор ВКР

(подпись)

Червова Татьяна Михайловна

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

Исаева Марина Борисовна

(ФИО)

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте	9
1.1. Проблема эмпатийных способностей в психолого-педагогической литературе	9
1.2. Проявления эмпатийных способностей в подростковом возрасте ...	19
1.3. Тренинг сензитивности как средство формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте	23
Выводы по главе 1	33
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию эмпатийных способностей в подростковом возрасте посредством тренинга сензитивности	35
2.1. Выявление сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте	35
2.2. Реализация тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.....	39
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	51
Выводы по главе 2	55
Заключение	57
Список использованной литературы	59
Приложение	64

Введение

Одной из важнейших проблем современного общества является гуманизация отношений человека с окружающим миром, требующая нового типа взаимоотношений между людьми: отношений, построенных на гуманистической основе, на уважении к индивидуальности каждого.

Особую актуальность приобретает процесс утверждения новых ценностей, одной из которых является формирование духовной культуры личности, неотъемлемой частью которой является эмоциональная зрелость, богатство чувств, способность к сопереживанию, сочувствию, умение радоваться за другого. Ключевым условием таких отношений является эмпатия [4].

Эмпатия рассматривается, как способность проникновения во внутренний мир другого человека, понимание его мыслей, чувств, состояний, сопереживание и сочувствие им, а также ответное реагирование на них. Под эмпатийным взаимодействием понимается случайный или преднамеренный, длительный или кратковременный, вербальный или невербальный, личный или опосредованный контакт двух или более человек с включением в процесс взаимосвязи эмпатийного компонента, влекущего изменения поведения, деятельности, отношений и установок хотя бы одного из участников [10].

Эмпатия является ведущей социальной эмоцией и определяется, как способность индивида эмоционально отзываться на переживание других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств [14]. Повышение роли эмпатии в личностном развитии давно стало предметом научного исследования в психологии. Это связано с тем обстоятельством, что эмпатия, как психологический феномен, оказывает существенное влияние на всю личность в целом, повышает мотивацию и продуктивность деятельности и расширяет представление об ее эффективности.

Способность человека к эмпатии, то есть к сочувствию, сопереживанию за другую личность, называется эмпатийными способностями.

Ряд исследователей (В.В. Бойко, А.К. Бохарт, А.А. Валантинас, В. Вебер, П.В. Козина, В.А. Микаэлян и др.) подчеркивают в эмпатийных способностях тот аспект, что эмпатирующий осознает, что чувства, которые он испытывает, являются отражением чувств партнера по общению. Считается, что если этого не происходит, то такой процесс, с их точки зрения, является не эмпатией, а, скорее, идентификацией с собеседником. Именно способность понимать, что текущие чувства отражают состояние другого человека, позволяет эмпатирующему использовать эту способность для более глубокого понимания партнера, и различать свои индивидуальные эмоции от тех, что возникли в ответ на эмоции партнера. Согласно Л. Мерфи, проявление эмпатийных способностей зависит от степени близости с объектом (чужой или близкий человек), частоты общения с ним (знакомый или незнакомый), интенсивности стимула, вызывающего эмпатию (боль, слезы), ее предыдущего опыта. Развитие эмпатийных способностей связано с эмоциональной возбудимостью, а также с влиянием социальных групп, в которых он воспитывается [2].

Под эмпатическими способностями понимается устойчивое личностное образование, характеризующееся сочетанием эмпатии (ее видов и составляющих), эмпатико-мотивационной составляющей (мотивы, связанные с эмпатией) и коммуникативно-деятельностной составляющей (реализация эмпатического поведения во взаимоотношениях с другими людьми) [15].

Для подросткового возраста характерна потребность в общении со сверстниками, которое является способом самоутверждения, признания себя в окружении сверстников получение их уважения становления, как личности.

В подростковом возрасте особенно важна потребность в индивидуальном дружелюбном отношении, которое предполагает тенденцию к полному осмыслению и признанию другого, устанавливая интимно-

личностный характер общения и взаимодействия со сверстниками, а затем и со значимыми взрослыми. Одним из стрессогенных факторов для данного возраста являются конфликтные ситуации, возникающие из-за несовпадения восприятия и оценок различных событий, нежелания понимать, а также неумения сочувствовать, сопереживать другим людям. Для восприятия, понимания чувств другого, необходима индивидуально-психотипологическая гармоничность, а также личный эмоциональный опыт [26].

Таким образом изучение эмпатийных способностей, является на сегодняшний момент особо актуальной. Отсутствие необходимого уровня эмпатийных способностей с полноценно развитой структурой личностной основы приведет к нарушению механизмов психологической адаптации и компенсации.

Одним из эффективных методов формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте является – тренинг сензитивности, способствующий повышению компетентности в области общения и приобретению навыков межличностного общения, развитию сочувствия, сопереживания другим людям [37].

Несмотря на большое количество научных работ, направленных на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте посредством тренинга сензитивности данная проблема не достаточно изучена, поэтому и явилась целью моего исследования.

Цель исследования: выявление эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Объект исследования: эмпатийные способности в подростковом возрасте.

Предмет исследования: процесс формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте посредством тренинга сензитивности.

Гипотеза исследования: тренинг сензитивности, направленный на формирование навыков активного и эмпатического слушания, развитие

коммуникативной компетентности и чуткости в межличностном взаимодействии, восприимчивости к происходящим в группе процессам, способствует эффективному формированию эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблему формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
2. Выявить уровни эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
3. Разработать и реализовать тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности использования тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников.
2. Беседа.
3. Тестирование.
4. Психолого-педагогический эксперимент.
5. Методы количественной и качественной обработки данных.

Практическая значимость: результаты исследования и разработанный тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте, могут быть использованы психологами и социальными педагогами в работе с подростками.

Апробация результаты исследования: основные теоретические положения и результаты опытно-экспериментальной работы докладывались и обсуждались на XX Всероссийской с международной научно-практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы», (27 апреля 2018 года в г. Бийске) Доклад на тему:

«Тренинг сензитивности как средство формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте» (имеется публикация).

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1»

Структура исследования: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и экспериментальной), заключения, списка использованной литературы и приложения.

Во введении рассматривается актуальность исследуемой проблемы и методологический аппарат.

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте» раскрываются проблемы эмпатийных способностей в психолого-педагогических исследованиях; рассматриваются проявления эмпатийных способностей в подростковом возрасте; анализируется эффективность тренинга сензитивности как средства формирования эмпатийных способностей личности.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию эмпатийных способностей в подростковом возрасте посредством тренинга сензитивности» представлены результаты изучения эмпатийных способностей в подростковом возрасте; тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте, проверена его эффективность.

Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования.

Список использованной литературы включает 51 источник.

Приложение представлено списками испытуемых, диагностическим инструментарием, протоколами констатирующего и контрольного этапов исследования, конспектами занятий тренинга сензитивности.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте

1.1. Проблема эмпатийных способностей в психолого-педагогической литературе

Раскрытие актуальности изучения проблемы эмпатийных способностей заключается в узловом характере феномена при интерпретации сложных психологических явлений (идентификации, рефлексии, аттракции, межличностного познания и т.п.). Эмпатия как научная проблема входит в круг общих проблем становления личности, без ее осмысления сложно провести продуктивный анализ механизмов и основных свойств духовно-нравственного развития личности [8].

В психологии отсутствует общепринятое определение эмпатии. Большинство исследователей представляют эмпатию как перцептивный акт, т.е. познавательный процесс, который формирует субъективную картину мира, и определяет ее как осознание уникальности каждого [41].

В современной отечественной психологии эмпатия рассматривается по следующим направлениям [3]:

1. определение качественной природы эмпатии (Т.П. Гаврилова, Ю.Б. Гиппенрейтер, Р.Б. Карамуратова, М.М. Муканов, Н.Н.Обозов, А.Б. Орлов, Н.И Сарджвеладзе и др.).

2. Изучение связи структурных характеристик эмпатии с разными психическими процессами и психологическими особенностями личности (А.А. Бодалев, Л.П. Выговская, О.В. Дашкевич, С.А. Ершов, Г.Ф. Михальченко, В.А. Микаелян, А.А. Рояк, Л.П. Стрелкова, О.П. Санникова, И.М. Юсупов и др.).

3. Исследование процессуального характера эмпатии (В.С. Агеев, С.Б. Борисенко, А.Г. Ковалев, М.И. Пашукова, Л.П. Стрелкова и др.).

В русле гуманистической психологии К.Р. Роджерс определил эмпатию как способность понимать и проникать в мир другого человека, а также

передать ему это понимание [43].

Аналізу емпатії у дітей присвятила свою монографію Л. Мерфі, яка визначає емпатію як здатність до емоційної відгукливості на неблагополуччя іншого, прагнення полегшити або розділити його стан [33].

С.Л. Рубінштейн розглядав емпатію як компонент любові людини до людини, як емоційно опосередковане відношення до оточуючих. Підлинно емпатическим відношенням він протиставляє феномен «розширеного егоїзму» [47].

Л.П. Стрелкова вважає, що емпатійний процес являє собою ланцюжок: співпереживання-сопереживання-імпульс до дії [50].

Н.Н. Обозов розглядає емпатію як процес (механізм) і включає в нього когнітивні, емоційні і дієві компоненти [6].

Таким чином, деякі автори пов'язують емпатію з альтруїзмом, емоційною вразливістю, з терпимістю до інших людей, а інші розглядають емпатію як емоційну реакцію на чуже переживання. В цьому аспекті емпатія виступає як вид емоційного пізнання, а також здатність поставити себе на місце іншої людини.

Деякі автори вважають проявом емпатії співпереживання, співчуття, емоційне переживання стану іншої людини.

Під емпатією, в вузькому сенсі слова, розуміється співчуття, співпереживання, розуміння психологічних станів інших людей. Однак поняття емпатія має більш широке трактування і глибоке розуміння. По-перше, як нерациональне пізнання людиною внутрішнього світу інших людей (вчуття). По-друге, емпатія являє собою емоційну відгукливість людини до переживань іншої людини, різноманітність соціальних (моральних) емоцій [1].

Англо-американський психолог-експериментатор Е.Титчинер ввів термін «емпатія». Емпатія – співчуття до переживань іншої людини,

освоение эмоционального состояния, проникновение [7, с.86].

Согласно И.М. Юсупову, эмпатия – целостный феномен, связывающий между собой подсознательную и сознательную ступень психики, целью которого является «интервенция» во внутренний мир другого человека [48].

Эмпатия – это многоуровневый феномен, структурой которого является совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих способностей человека. Взаимосвязь между компонентами эмпатии определяется результатом социально-психологических отношений человека в социуме, опытом общения [2].

Личность проявляет эмпатию [48]:

- 1) в виде реакций на поступки другого;
- 2) в качестве переживаний, вызванных состоянием партнера;
- 3) посредством умений создавать поддерживающие отношения.

Эмпатия имеет социальную природу и поддается целенаправленному формированию.

Изучению эмпатии в различных ее формах посвящены работы зарубежных авторов, таких как Х. Когут, Т. Липпс, К. Роджерс, К.Г. Юнг.

В аналитической психологии эмпатия рассматривается, как «перенос», описанный З.Фрейдом; «процесс отнесения своих побуждений, чувств, и суждений к другим лицам, как средство защиты, благодаря которому субъект может не осознавать присутствие этих «неожиданных явлений» в нем самом» [7, с.103].

К.Г. Юнг видел сущность эмпатии в проекции субъективных содержаний: «Так как сущность эмпатии состоит в проекции субъективных содержаний, то предшествующий ему бессознательный акт должен иметь противоположный характер, а именно, погашение действительности объекта. Этот объект до известной степени опустошается, самодеятельностью и, тем самым, приспособляется к восприятию субъективных содержаний эмпатирующего». К.Г. Юнг видел в эмпатии механизм экстраверсии, приспособления и защиты [3, с.106].

Т. Липпс, давая теоретическое обоснование эмпатии, представлял ее содержание как «объективирование меня в отличном от меня предмете», независимо от того, заслуживает ли объективированное название чувства или нет. Т. Липпс утверждал, что «даже выражение скуки или радости на лице, есть не что иное, как проекция психического переживания наблюдателя»[51].

В. Вундт причислял эмпатию к элементарным процессам ассимиляции: «Итак, эмпатия есть своего рода процесс восприятия, отличающийся тем, что некое существенное психическое содержание вкладывается при помощи чувства в объект, и объект, тем самым, интроецируется. Содержание, благодаря своей принадлежности к субъекту, ассимилирует объект с субъектом и до такой степени связывает его с субъектом, что субъект, так сказать, ощущает себя в объекте» [23, с.67].

Существует классификация А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского, в которой авторы выделяют следующие виды эмпатии:

- 1) эмоциональная эмпатия, базирующаяся на механизмах подражания;
- 2) когнитивная эмпатия, основанная на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогии);
- 3) предикативная эмпатия, выражающаяся как способность человека прогнозировать эмоциональные реакции другого в определенных ситуациях [1].

Т.П. Гаврилова на основании своих исследований доказывает, что различные формы эмпатии базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. Человек, у которого высокий уровень эмпатийности, проявляет заинтересованность в других людях, пластичен, эмоционален и оптимистичен. Для людей, обладающих низким уровнем эмпатийности, характерны: затруднительность в установлении контактов, интровертированность, ригидность и эгоцентричность. Эмпатия как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизирует, позволяет оказывать поддержку партнеру не

только в обычных, но и в трудных, экстремальных условиях, когда он особенно в ней нуждается [7, с.95].

Эмпатия рассматривается как эмоциональное состояние, возникающее у субъекта при виде переживаний другого человека [23, с.55]. В этом случае она понимается как «проникновение в аффективные ориентации другого и определяется, как способность приобщаться к эмоциональной жизни другого человека, разделяя его переживания». Среди работ этого направления следует отметить исследования, подчеркивающие ведущую роль эмпатической эмоции, без которой невозможна постановка себя на место другого и благодаря которой осуществляется оказание помощи другому человеку.

При всем многообразии понятий «эмпатия», выделяются три аспекта:

1. Отчетливое понимание чувств, мыслей, потребностей партнеров по общению.
2. Нравственно-эстетическое (ценностное) «вчувствование» в происходящие вокруг события.
3. Прочная аффективная сопереживающая связь с другими людьми.

В отечественной науке на наличие эволюционных предпосылок этически окрашенного поведения людей, включая сочувственную поддержку, еще столетие назад обратил внимание видный социальный мыслитель П.А. Кропоткин: «Естественно, что ... среди очень многих человекоподобных видов, с которыми человек находился в борьбе за жизнь, выжил тот вид, в котором было сильнее развито чувство взаимной поддержки, тот, где чувство общественного самосохранения брало верх над чувством самосохранения личного, которое могло иногда влиять в ущерб роду или племени» [20, с.37].

Исследование Л.П. Выговской расширяет понимание эмпатии как позитивного отношения к другому, способности отражать нравственный уровень личности. Она выделяет пять возможных уровней проявления эмпатического отношения [31].

К первому (низшему) уровню эмпатийного отношения психолог отнесла отношения индифферентности, игнорирования, нетерпимости, раздражения, враждебности, возникающие при восприятии переживаний объекта эмпатии.

Второй уровень представлен пассивно-отрицательным отношением к чувствам другого.

Третий – отношением сочувствия или пассивно-положительным отношением к другому.

Для описания четвертого уровня эмпатийного отношения Л.П. Выговская использует понятие «ситуативно-положительное отношение к другому», выражающее внутреннее содействие ему в собственных переживаниях.

Пятый (высший) уровень эмпатийного отношения означает устойчивое положительное отношение к другому, реальную помощь ему в проблемных ситуациях. Высший уровень эмпатийного отношения и характеризует высоконравственного человека [5, с. 20-27].

Эмпатия, как, безусловно, положительное отношение к другому, означает такое духовное единение личности, когда один человек настолько проникается переживаниями другого, что временно отождествляется с ним, как бы растворяется в нем, когда объектом эмоциональной восприимчивости индивида становятся переживания других людей, безотносительно к собственному благополучию. Заложено в эмпатии умение проявлять помогающее, альтруистическое поведение в ответ на переживания другого отражает уровень нравственного развития личности. В свою очередь, неподдельный интерес к другому, понимание значимости и ценности личности другого, не допускающие отчужденности и безразличия в адрес переживаний другого, выступают важнейшими характеристиками нравственных качеств [18].

Итак, эмпатия, как, безусловно, положительное отношение к другому, является нравственным качеством личности.

Эмпатия как важная составляющая личности имеет гендерные особенности, обладает как биологической, так и социокультурной детерминацией и возможностью развития.

Качество проявления эмпатии и принятия ее обществом влияет на формирование эмпатических способностей личности.

Способность человека к эмпатии, то есть к сочувствию, сопереживанию за другую личность, называется эмпатийными способностями.

Как любое эмоциональное явление, эмпатические способности поддаются развитию. В онтогенезе ребенка выделяют два последовательно развивающихся механизма эмпатии:

1. сопереживание как совместное переживание на неблагополучие другого;
2. сочувствие – осознанный отклик на эмоциональное состояние другого.

Рассматривая структуру эмпатийных способностей, принято считать эмпатию, как сложное, целостное образование, которое можно конструировать как совокупность микропроцессов.

Под эмпатийными способностями понимается устойчивое личностное образование, характеризующееся сочетанием эмпатии (ее видов и составляющих), эмпатико-мотивационной составляющей (мотивы, связанные с эмпатией) и коммуникативно-деятельностной составляющей (реализация эмпатического поведения во взаимоотношениях с другими людьми).

В структуре эмпатийных способностей выделяют три уровня [22]:

- 1) формально – динамический, определяющий динамические свойства эмпатии (особенности протекания и возникновения эмпатических реакций) и качественные свойства, выражающие психологическое содержание эмпатического процесса (когнитивная, эмоциональная, предиктивная и действенная эмпатия);

2) содержательно – личностный уровень, в него входят те стороны эмпатии, с помощью которых возникает эмпатическая реакция на конкретные объекты и стимулы;

3) императивный уровень (индивидуальные и общественные представления об эмпатии: о культуре проявления эмпатических реакций, нормах, знаниях в конкретной области) [1].

Развитие эмпатийных способностей у личности связано с ее эмоциональной возбудимостью, а также с влиянием социальных групп, в которых она воспитывается [2].

Теоретическое изучение эмпатийных способностей личности дает возможность увидеть эмпатию как фактор мотивации в становлении личности. Для этого существует необходимость классифицировать эмпатические способности личности на основании мотивационного источника эмпатии [20, с.26].

1. Внешние эмпатийные способности – это сознательное поведение человека в виде переживания сочувствия и сопереживания, подстройки к другим людям, следуя пониманию необходимости проявления эмпатии в общении (если человек эмпатичен с другими людьми, к нему тоже хорошо относятся). В данном случае на сознательный уровень выносятся явное понимание содержания эмпатии (осознание себя и других, адекватное реагирование на события и явления жизни).

2. Внутренние эмпатийные способности определяются, когда человек представляет собой относительно успешного в общении индивида, к которому часто обращаются за помощью, он является хорошим слушателем и внимательным собеседником. Впрочем, это может тяготить самого индивида, но он никогда не откажется от такого общения, более того, оно ему необходимо (как раскрытие себя, самореализация, самоутверждение, которые внешне не проявляются, но бессознательно удовлетворяются).

3. Компенсаторные – это такой уровень эмпатийных способностей, который проявляется в сочувствии, сопереживании за счет стремления к

компенсации, преодолению неполноценности или несостоятельности индивида в общении (скованности, робости, страха, заниженной самооценки, неуверенности в себе), как бессознательное стремление к достижению успешности взаимодействия личности с другими людьми [32].

4. Дезинтеграционные эмпатийные способности выражаются в том, что проявление эмпатии в таком случае тотально: то есть, эмпатируя, индивид становится на место другого, как будто становясь им в полной мере (приобретает его качества, вчувствуется в его жизнь, эмоции, переживания). Такой индивид постоянно кому-то эмпатирует. Эго такого индивида как бы путешествует в поисках своей идентичности из одного объекта эмпатии в другой, на время, становясь то одним, то другим, при этом, «не сохраняя» своей личности и сущности.

5. Ложные эмпатийные способности основаны на «реакции приспособления». Такой индивид чувствует себя должным быть эмпатийным для того, чтобы его любили, понимали, ценили в обществе. В его поведении наблюдаются эмпатийные тенденции, но, наряду с этим, не всегда искренне и адекватно проявляется сочувствие и сопереживание (тогда говорят – «я сочувствую, но по-своему»). Окружающие достаточно часто отказываются от помощи, поддержки, сочувствия таких людей, расценивая поведение как неискреннее, ложное. Вместе с тем, они часто неосознанно ждут (требуют) благодарности в ответ на эмпатическую поддержку или помощь. В социальных взаимоотношениях проявляется неадекватная самооценка, имитация, видимость дела и успеха. «Я» человека носит «закрытый» характер.

6. Дефицитарные эмпатийные способности характеризуются очень слабой выраженностью эмпатийных тенденций в детском возрасте в ответ на недополучение эмоционального отклика, теплого, заботливого отношения к ребенку со стороны значимых взрослых. Такой человек очень редко испытывает сочувствие, сопереживание, в его поведении наблюдается жесткость, даже жестокость, агрессия, трудности установления контакта и

взаимопонимания, переживание одиночества, отстраненности. Проявление защитных механизмов может достигать появления отклонений в поведении.

7. Истинные эмпатийные способности проявляются в естественной, спонтанной эмпатической реакции человека на переживания другого и возникают в различных жизненных ситуациях, сочувствуя и сопереживая, понимая не только в «ситуации горя», но и в моменты радости. В данном случае эмпатия является естественным желанием, потребностью, мотивом оказывать психологическую помощь и поддержку другим людям [21]. Такой человек обладает высокой рефлексивностью (осознанием себя), развитой эмоциональностью (эмоциональной чувствительностью, гибкостью), развитой эмпатией (сочувствием, сопереживанием, пониманием другого). В данном случае тесно переплетаются личностные качества (подготовленные к развитию и развитые в детском возрасте) с природным глубинным даром (высокой чувствительностью к своему внутреннему миру и внутреннему миру другого человека) [17].

По мнению некоторых авторов, в своем развитии эмпатийные способности личности выглядят как постепенно развивающееся в онтогенезе человека личностное образование, в котором можно выделить уровни:

1. Начальный уровень – собственно эмпатический уровень (формирование эмпатии как понимания, отражение другого человека, начиная с реакции подражания, ранних детских отношений с матерью и другими значимыми взрослыми).

2. Средний уровень – эмпатико-мотивационный (формирование на основе предыдущего этапа мотивационной составляющей эмпатического профиля как основы альтруистического, эмпатийного поведения).

3. Заключительный уровень – коммуникативно-деятельностный (выстраивание отношений в социуме, адаптация, принятие культуры и нравственности, принятие терпимости и т.д.)

Таким образом, под эмпатийными способностями понимают способность человека к эмпатии, то есть к сочувствию, сопереживанию

другой личности. Эмпатийные способности – это устойчивое личностное образование, характеризующееся сочетанием эмпатии (ее видов и составляющих), эмпатико-мотивационной составляющей (мотивы, связанные с эмпатией) и коммуникативно-деятельностной составляющей (реализация эмпатического поведения во взаимоотношениях с другими людьми), являются фактором мотивации и становления личности. Под влиянием таких способностей развиваются коммуникативные умения и привычки личности. Каждый человек обладает уникальным многоуровневым эмпатическим профилем личности, что помогает ему в социализации и в профессиональном росте.

1.2. Проявление эмпатийных способностей в подростковом возрасте

Наличие у человека потребности в общении делает общение и связанное с ним отношение к людям одной из ведущих ценностей человека. При этом, чем ниже уровень группы в социальной иерархии, тем больше присутствие ценностей духовных взаимоотношений.

Подростковый возраст (с 10-11 до 14-15 лет) – это период физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения. Данный период можно назвать переходным периодом от детства к взрослости [24].

Важнейшей для подростков сферой жизнедеятельности является общение со сверстниками. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Общение становится для подростка способом самоутверждения. В общении со сверстниками у подростков соседствуют желание «быть как все» и одновременно – выделиться, отличиться, получить признание сверстников и заслужить их уважение. Для подростка важно не только быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление выражается

в желании занять в группе позицию лидера, для других – быть признанным, любимым товарищем, для третьих – непререкаемым авторитетом в каком-то деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом для поведения детей в средних классах. Как правило, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений подростков [28].

Межличностное общение со сверстниками является значимой сферой развития личности в подростковом возрасте. В процессе общения происходит социальное самоутверждение индивида, формирование Я-образа и образа значимого другого. Именно в этом периоде жизни особенно важно развивать эмпатические способности, что способствует формированию альтруистического стиля поведения. Подростки с высокой степенью эмпатийных способностей являются лучшими друзьями, им присущи такие черты, как верность в дружбе, готовность прийти на помощь [1]. Понятие «настоящий друг» охватывает практически все лучшие черты, присущие человеку. Л.П. Журавлева считает, что эмпатийные способности являются психологическим механизмом, детерминирующим в процессе межличностного познания формирование эмоциональной децентрации. По мнению Г.М. Бреслава, именно эмоциональная децентрация является начальным моментом сопереживания и сочувствия [29].

Для подростков важно занять значимое место среди сверстников, быть признанным по различным личностным параметрам в группе или лидером в своем коллективе. Трудности связаны, прежде всего, с поиском устойчивого набора социальных ролей, а также умением эмпатически воспринимать и адекватно отражать их.

К подростковому возрасту каждый человек располагает собственным репертуаром ролей, ситуаций и возможных позиций потенциальных участников межличностного взаимодействия. Репертуар тем шире, чем богаче социальный и эмоциональный опыт личности. Склонность к сопереживанию развивается в соответствии с набором социальных ролей,

известных индивиду. Все представления о возможных формах поведения, мыслях и чувствах других актуализируются при столкновениях со схожими ситуациями и тогда из них как бы выбираются те, которые субъективно кажутся подходящими для данного партнера по общению. Логично допустить, что у двух разных людей не могут быть одинаковые репертуары, поэтому в исходных ситуациях эмоциональный отклик на партнера у этих лиц будет различным [35].

Одним из стрессогенных факторов для подростков являются конфликтные ситуации, возникающие из-за несовпадения восприятия и оценок различных событий, нежелания понимать, низкого уровня способности сочувствовать, сопереживать другим людям. Для постижения подлинного смысла чувств другого необходима индивидуально-психотипологическая гармоничность, а также личный эмоциональный опыт, поэтому изучение эмпатийных способностей, является на сегодняшний момент особо актуальной [38]. Отсутствие необходимого уровня эмпатийных способностей с полноценно развитой структурой личностной основы повлечет нарушение механизмов психологической адаптации и компенсации.

В психологических исследованиях анализа роли эмпатических способностях в социально-перцептивной стороне общения, указывается, что эмпатия в подростковом возрасте способствует более эффективному познанию друг друга и, в частности, эмоциональных состояний и переживаний [36]. В подростковом возрасте эмпатические способности уменьшают эффект искажения восприятия другого, рождаемый атрибутивными процессами, и сопровождает формирование более точного первого впечатления.

Как коммуникативное качество личности в подростковом возрасте, эмпатические способности способствуют разрешению глобальных человеческих вопросов и открывают новые идеи для более эффективного межличностного взаимодействия в процессе общения, являются самым первым регулятором взаимоотношений между людьми [34]. Эмпатические

способности проявляются в желание оказывать помощь и содействовать другим людям, также предполагают развитие гуманистических ценностей личности юношей [30].

Различные формы эмпатийных способностей базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. В ходе развития эмпатийности, как свойства личности, формируются эмоциональная отзывчивость и способность прогнозировать эмоциональное состояние людей [25]. Эмпатийные способности как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизации, позволяет оказывать поддержку партнеру не только в обычных, но и в трудных, экстремальных условиях, когда он особенно в ней нуждается. На основе механизма эмпатийных способностей становится возможным эмоциональное и деловое импонирующее.

Как показано Л. Мерфи, проявление эмпатийных способностей зависит от степени близости с объектом (чужой или близкий человек), частоты общения с ним (знакомый или незнакомый), интенсивности стимула, вызывающего эмпатию (боль, слезы), их предыдущего опыта. Развитие эмпатийных способностей у юношей связано с влиянием социальных групп, в которых они воспитываются.

В.В. Бойко выделяет причины низкой эмпатийности [8]:

1. Безразличие к личности, отчужденность. Отчужденность превратилась в социально нормативное поведение – каждый человек пытается стремиться к независимости, уединению, отстраненности.

2. Психологический дискомфорт личности. Если человек агрессивен, тревожен, депрессивен или озадачен происходящими проблемами в его жизни, то ему не до того, чтобы глубоко осмысливать проблемы других людей. Впечатление о причинах поведения сверстника становится поверхностным. Отсюда происходят необоснованные советы или требования к другому.

В.В. Бойко помечает, что человек нередко необоснованно проектирует на партнера свои качества – эмоциональный опыт, недостатки, привычки,

или применяет сомнительные мерки, эталоны для оценки другой личности [3].

В подростковом возрасте особенно важна потребность в дружелюбных отношениях, которые предполагают тенденцию к полному осмыслению и признанию другого, устанавливая интимно-личностный характер общения и взаимодействия со сверстниками, а затем и со значимыми взрослыми. Эмпатийные способности, основываются, как пишет Г. Крайг, на социальном выводе, «потому что если вы не знаете того, что чувствует другой человек, вы не сможете ему сочувствовать»[20].

Таким образом, межличностное общение со сверстниками является значимой сферой развития личности в подростковом возрасте. В процессе общения происходит социальное самоутверждение индивида, формирование Я – образа и образа значимого другого. Эмпатийные способности являются основой для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении подростков.

1.3. Тренинг сензитивности как средство формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте

Эмпатийные способности можно формировать с помощью игровых методов, интерактивных занятий, тренинга активного слушания. Очень мощное воздействие на формирование эмпатийных способностей оказывает тренинг сензитивности [40].

Сензитивность, то есть способность чувствовать и воспринимать – необходимое условие эффективного взаимодействия с окружающими. Социуму нужна хорошо развитая психологическая внимательность и наблюдательность, важно уметь распознавать собственные эмоции и мотивы, чтобы понимать, чего мы хотим в той или иной ситуации, важно уметь видеть эмоции и мотивы других людей, чтобы различать ложь и правду, угрозы и реальную опасность, сомнения и доверие. Способность понимать свое и чужое состояние, уметь управлять им, уметь использовать это знание

во взаимодействии с окружающими – все это возможно лишь при хорошо развитой сензитивности [44].

Понятие «сензитивности» используется очень широко и неоднозначно. Понятие «сензитивности» (или межличностной чувствительности) в практике зарубежной социальной психологии сформировался к концу 50-х гг. XX в.

Существует два подхода к определению понятия «сензитивность». Многие авторы рассматривают ее как целостное общее свойство, как способность предсказывать (прогнозировать) чувства, мысли и поведение другого человека [9].

Другие авторы отдают предпочтение многокомпонентной теории (Г. Смит). Американский психолог Г. Смит считает, что ответ на вопрос, какую точку зрения стоит принять, зависит от того, что мы хотим: отбирать сензитивных людей или же тренировать их. При отборе должно быть отдано предпочтение взгляду на сензитивность как на общую способность, для тренинга больше подходит многокомпонентная теория, так как именно она дает ключ к тому, с чего начинать тренинг, для чего тренировать, как это делать, и, добавим для себя, – что тренировать [3].

В частности, Г. Смит выделяет четыре компонента сензитивности: наблюдательскую, теоретическую, номотетическую и идеографическую.

Основанием для такой классификации послужил анализ теорий и практики специалистов в области сензитивного тренинга, а также собственный опыт автора.

Итак, наблюдательская сензитивность – способность наблюдать (видеть и слышать) другого человека и одновременно запоминать, как он выглядел и что говорил.

При этом наблюдению подлежат [11]:

1) речевые акты, их содержание, последовательность, интенсивность, направленность, частота, продолжительность, уровень экспрессии, особенности лексики, грамматики, фонетики, интонации и голосовых качеств говорящего, графические проявления (почерк, рисунок);

- 2) выразительные движения (лица и тела);
- 3) перемещения и позы людей, дистанция между ними, скорость и направление движений, аранжировка в межличностном пространстве;
- 4) тактильное воздействие (касания, поддерживающие жесты, толчки), передача и отнятие предметов, удержание;
- 5) запахи и локализация их источников;
- 6) сочетание перечисленных действий, признаков и характеристик.

Самонаблюдение (интроспекция) также относится к наблюдательской сензитивности.

Г. Смит рассматривает наблюдение не как пассивный акт запечатления, замечая при этом, что все, что мы видим и слышим, проходит сквозь призму нашего сознания, и мы получаем в результате то, что хотим получить [13].

Влияние установок, стереотипов, опыта приводит к субъективным искажениям образа «Я» и других людей. Желания, предположения, привычные способы восприятия могут «программировать» наблюдение, фокусируя внимание на ограниченных фрагментах поведения человека. Поэтому развитие навыков отграничения того, что мы слышим и видим, от чувств и мыслей по поводу этого относится к важным задачам тренинга сензитивности.

Теоретическая сензитивность рассматривается, как способность выбирать и применять теории для более точных интерпретаций и предсказания чувств, мыслей и действий других людей; другими словами, изучение различных теорий личности может улучшить наше понимание поведения окружающих и самих себя.

Ориентация в различных теоретических концепциях личности, каждая из которых обладает своей областью адекватности, безусловно, может усиливать сензитивные возможности, в частности, за счет сокращения ошибок «поневедению» и различных вариантов структурирования наблюдаемых проявлений [45]. Однако наличие лишь теоретической сензитивности без хорошо развитой и лежащей в ее основе наблюдательской

сензитивности приводит к ошибкам «поневедению», к тому, что люди начинают с готовностью применять различные теории для объяснения поступков других, не фиксируя тех проявлений отдельного человека или группы, которые не соответствуют их предвзятому восприятию [39].

Номотетическая сензитивность определяется, как способность понимать типичного представителя той или иной социальной группы и использовать это понимание для предсказания поведения других людей, принадлежащих к данной группе. Такая способность улавливать закономерности и идти от общего к частному определяется объемом знаний человека о группе и его опытом в общении с ней [12].

Идеографическая сензитивность – способность понимать своеобразие каждого человека.

Комментируя этот вид сензитивности, Г. Смит обращает внимание на то, что его существенным отличием от наблюдательской и теоретической сензитивности является зависимость от времени наблюдения, степени знакомства людей. Поэтому он определяет идеографическую сензитивность как способность использовать продолжающееся знакомство и увеличивающийся объем информации о человеке для более точных предсказаний его поведения [46]. Противопоставление идеографической сензитивности другим ее видам необоснованно, например, противопоставление идеографической и номотетической сензитивности может привести к крайним формам развития идей уникальности каждого человека, к отказу от создания статистически обобщенных моделей. Целесообразнее, по-видимому, исходить из того, что идеографическая сензитивность позволяет углубить, расширить и придать своеобразие тем представлениям о другом человеке, которые сложились на основании наблюдательской, теоретической и номотетической сензитивности.

Таким образом, сензитивность может рассматриваться как способность, обеспечивающая отражение и понимание, запоминание и

структурирование социально-психологических характеристик человека и группы и прогнозирование их поведения и деятельности.

Тренинг сензитивности – частная форма (составная часть) социально-психологического тренинга общения, основанная на тренировке межличностной чувствительности в процессе социального взаимодействия и направленная на развитие способностей адекватного и полного познания себя, других людей и отношений, складывающихся в ходе общения [27].

Основные цели тренинга сензитивности:

Общие цели тренинга сензитивности:

1. Формирование у индивида духа исследования, готовность экспериментировать со своей ролью.
2. Развитие аутентичности в межличностных отношениях.
3. Расширение межличностного сознания, то есть знания о других людях.
4. Выработка способности вести себя с окружающими в сотрудничающей, а не авторитарной манере.

Непосредственные цели тренинга сензитивности:

1. Рост самосознания участников, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого.
2. Обострение чувствительности к групповому процессу, поведению других, связанное, прежде всего с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других (обычно, формулируя эту цель, используют понятие эмпатии).
3. Понимание условий, которые затрудняют или облегчают функционирование этой группы.
4. Развитие диагностических умений в межличностной сфере.
5. Развитие умений успешно вмешиваться во внутригрупповые и межгрупповые ситуации, обучение тому, как учиться.

Формированию эмпатической культуры в подростковом возрасте способствует тренинг сензитивности, позволяющий повысить

компетентность в области общения и приобрести навыки межличностного общения. Тренинг сензитивности, представляется как метод формирования эмпатической культуры, внутри которого можно автономно использовать и другие методы, в частности, деловые и ролевые игры, дискуссию и т.п. Эффективность тренинга определяется тем, что его участнику предоставляется возможность непосредственно в самом процессе общения оценить свою индивидуальность, навыки общения, скорректировать их [27].

Тренинг сензитивности позволяет [27]:

1. приобрести психолого-педагогические знания в сфере общения;
2. приобрести эффективные навыки общения, например, умение войти в контакт, слушать, убеждать и т.п.;
3. сформировать установки, необходимые для успешного общения, например, готовность, рассмотреть проблему под «другим углом»;
4. развивать способности к самоанализу, к пониманию других людей;
5. скорректировать систему отношений к окружающему миру.

Тренинг сензитивности включает психотехнические упражнения, которые развивают возможности улавливать и запоминать широкий спектр сигналов, поступающие от других людей, что позволяет получать целостный и в то же время детализированный образ человека и группы [3].

Для тренировки сензитивности по отношению к невербальным аспектам общения используются задания, выполнение которых требует фиксирования особенностей внешнего облика, мимики, жестикующий, поз, вегетативных изменений, микроэкспрессии глаз, паралингвистических компонентов звучащей речи и так далее.

Психотехнические упражнения, направленные на фиксацию вербальных аспектов поведения другого, включают задания, связанные с запоминанием содержания, его изменения, установлением «авторства» мысли, идеи, своеобразия композиции высказываний и аргументации.

Для развития чувствительности к пространственно-временным характеристикам взаимодействия людей предлагаются задания, требующие

фиксации дистанции взаимодействия, пространственного расположения, перемещений, ритма движений.

Основными элементами тренинга традиционно считаются деловые, ролевые игры и дискуссия.

В основе деловой игры лежит проблемная ситуация, которая должна с высокой степенью реальности имитировать конкретные условия и динамику действий, обеспечивающих включение играющих в конкретную ситуацию и освоение ими профессиональных ролей. Деловые игры позволяют взглянуть на ситуацию и на самого себя глазами партнера по общению. Способность постичь чужой прогноз и через него мотив чужого поведения – необходимое условие взаимопонимания, что в какой-то степени реализуется через ролевое взаимодействие. Основными признаками учебной деловой игры являются [47]:

1) моделирование процесса деятельности учителя и учащихся в аспекте разрешаемой проблемы;

2) распределение ролей между участниками игры.

В рамках тренинга развивается диалоговое общение, которое, несомненно, способствует формированию эмпатии как личностного, профессионально-значимого качества подростков.

Диалоговое общение как метод располагает богатым арсеналом эмоционально-интеллектуальных приемов, способствующих становлению и развитию эмпатической культуры.

Идентификация (от лат. *identificare* – отождествление) – это способ понимания другого человека через осознанное или неосознанное уподобление его характеристикам самого субъекта. В рамках нашего исследования представляет интерес рассмотрение идентификации как механизма переноса себя в ситуацию, позицию другого человека. В процессе этого проникновения усваиваются личностные смыслы, что помогает понять внутреннее состояние, намерения, мотивы, чувства другого человека, а это, в

свою очередь, обеспечивает эффективность процесса формирования эмпатической культуры педагога [1].

Когнитивная интерпретация – это объяснение того, что пытается выразить собеседник, но пока не может сделать это достаточно ясно. Он еще полностью не осознает свои чувства и состояние. Использование данного приема наиболее оправдано тогда, когда установлен хороший психологический контакт. Основная цель – помочь собеседнику увидеть связи или какие-то аспекты ситуации, которые он полностью не осознает.

Резюмирование – прием, похожий на интерпретацию; только в этом случае подытоживаются основные идеи и чувства собеседника, высказанные им открыто, в конкретном фрагменте разговора. Здесь точка зрения слушающего в понимании участника диалога присутствует в большей степени, чем в простом перефразировании. Резюмирующие реакции помогают соединить фрагменты разговора в смысловое единство. Они дают уверенность в точности восприятия сообщения собеседника и помогают подростку понять, насколько хорошо ему удалось передать свою мысль.

«Зеркало» – прием повторения последней фразы с изменением порядка слов. Этот прием предполагает только отражение высказывания подростков. «Зеркало» помогает осмыслить собеседнику его же высказывание, тон и манеру произношения. Данный прием направлен на установление взаимопонимания [47].

Разновидность приема «Зеркало» – «Эхо». Это повторение последних слов собеседника. Выполняет функцию уточнения высказывания и не предполагает продолжения и развития мысли подростка и приписывания ему того, что не было сказано.

«Имя собственное» – при взаимодействии с подростком следует чаще обращаться к нему по имени, что вызывает не всегда осознанное им чувство удовлетворения.

Подбадривания и заверения – это приемы подтверждения того, что педагог хочет принять мысли и чувства подростка безотносительно к тому,

какими бы они не оказались. Приведем примеры реакций такого типа: «Да, я понимаю твое состояние», «Продолжайте, продолжайте. Это интересно», «Приятно слышать».

Самораскрытие – иллюстрация на конкретном примере того, как у других людей протекают процессы, подобные тем, которые переживает подросток. Подобие должно заключаться не в сходстве внешних обстоятельств, ситуаций, а в глубокой идентичности значений и чувств. Конкретные иллюстрации должны быть безоценочными, т.е. не иметь характер моральных оценок и поучений. Это не идеализированный образ (так должно быть), а бывший в действительности инцидент с различными проявлениями особого состояния, через которые проходит человек. Приводимые данные должны быть достаточно подробными и точными, чтобы подросток имел возможность самостоятельно сделать вывод. Самораскрытие, являясь полезным эмоционально-интеллектуальным приемом стимулирования развития эмпатической культуры подростка, не меньше пользы приносит и для личностного роста педагога [47].

Эмоциональный отклик – это отражение в форме непосредственного переживания жизненного смысла, явления и ситуации. Внешне эмоциональный отклик выражается в мимике, речи и пантомимике. Он выступает в роли регулятора общения и определяет его способы и средства. Данный прием может оказать влияние не только на отдельные действия подростка, но и на его эмоциональное состояние в целом.

Предлагаемые эмоционально-интеллектуальные приемы стимулирования процесса формирования эмпатической культуры подростков в границах диалогового общения способствуют использованию другого приема – установление личного контакта. Этот прием содействует обнаружению связи между двумя лицами, вступающими во взаимодействие и общение.

Личный контакт может быть разных видов. Это физический (тактильный) контакт, который устанавливается посредством прикосновения;

визуальный – посредством взгляда; вербальный – с помощью слов; пластический – выраженный жестом; предметно-действенный – когда предмет и действие выступают средством установления связи. Наибольшую ценность для воспитания эмпатической культуры подростков представляет визуальный контакт – взгляд глаза в глаза. Р.Кэмпбелл пишет: «открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникативного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей». То есть, с точки зрения формирования эмпатической культуры подростков, важно вырабатывать данное умение: «не взглядывать» на подростка, выходя на общение с ним, а «смотреть» в его глаза, посылая через свой взгляд эмпатию и веру в него [47].

Визуальный контакт устанавливается нами сразу с каждым подростком группы. Постепенно он дополняется вербальным, тактильным, предметно-действенным контактом. В процессе отработки данного приема формирования эмпатии у подростков участники общения учатся устанавливать различного вида личные контакты.

Шутка и юмор – очень эффектный и эффективный прием формирования эмпатической культуры подростков. Шутка снимает психологическое напряжение, подчеркивает доброжелательные отношения, снимает унылое или агрессивное состояние духа, а, следовательно, высвобождает активный разум и помогает решать ясно какой-либо вопрос. Шутка активизирует, отвлекает, расслабляет, рождает эмпатию. Проблема данного приема не в его признании, а в его организации. Как научить подростка шутить? Мысленно подняться над ситуацией и посмотреть на нее со стороны, попытаться обнаружить смешную сторону в противостоянии двух партнеров, при этом обозначить словесно, что видится со стороны. Таким образом, тренинг сензитивности является эффективным средством формирования эмпатийных способностей, он помогает развитию коммуникативных умений проявление сензитивности и использования

полученного опыта в повседневной жизни. Именно в тренинге сензитивности человеку помогают понять другого человека, почувствовать его. Основная идея тренинга сензитивности заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо, прежде всего, в общении с окружающими.

Выводы по первой главе

Эмпатийные способности в подростковом возрасте являются одним из важных компонентов в развитии личности.

Под эмпатийными способностями понимают способность человека к эмпатии, то есть к сочувствию, сопереживанию другой личности. Эмпатийные способности – это устойчивое личностное образование, характеризующееся сочетанием эмпатии (ее видов и составляющих), эмпатико-мотивационной составляющей (мотивы, связанные с эмпатией) и коммуникативно-деятельностной составляющей (реализация эмпатического поведения во взаимоотношениях с другими людьми), (которые) являются фактором мотивации и становления личности. Под влиянием таких способностей развиваются коммуникативные умения и привычки личности.

Каждый человек обладает уникальным многоуровневым эмпатическим профилем личности, что помогает ему в социализации и в профессиональном росте.

Межличностное общение со сверстниками является значимой сферой развития личности в подростковом возрасте. В процессе общения происходит социальное самоутверждение индивида, формирование Я – образа и образа значимого другого. Эмпатийные способности являются основой для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении юношей.

Различные формы эмпатийных способностей базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. В ходе развития эмпатийности, как свойства личности, формируются эмоциональная

отзывчивость и способность прогнозировать эмоциональное состояние людей.

Очень мощное воздействие на формирование эмпатийных способностей оказывает тренинг сензитивности. Сензитивность, то есть способность чувствовать и воспринимать – необходимое условие эффективного взаимодействия с окружающими.

Тренинг сензитивности эффективен в развитие эмпатийных способностей, он помогает развитию эффективной коммуникации, сензитивности и использования полученного опыта в повседневной жизни, именно в тренинге сензитивности человеку помогают понять другого человека, почувствовать его. Основная идея тренинга сензитивности заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо, прежде всего, в общении с окружающими.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию эмпатийных способностей в подростковом возрасте посредством тренинга сензитивности

Цель опытнo-экспериментальной работы: выявление эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Задачи опытнo-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
2. Разработать и реализовать тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
3. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

База опытнo-экспериментальной работы: опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ №1»

В опытнo-экспериментальной работе приняли участие 20 подростков (14-15 лет), 10 из которых составляли экспериментальную группу, 10 – контрольную (приложение 1).

Опытнo-экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий этап.
2. Формирующий этап.
3. Контрольный этап.

2.1. Выявление сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте

Цель: определение уровня сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Задачи:

1. Подобрать диагностические методики для выявления уровня сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
2. Провести методики и выявить уровень сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Для выявления эмпатийных способностей в подростковом возрасте была использована методика «Диагностики уровня эмпатических способностей» Бойко В.В (Приложение 2).

Испытуемым предлагался бланк с 36 вопросами и инструкцией: «Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с этими утверждениями».

Ответы испытуемых сопоставлялись с ключом, подсчитывалось число совпадений ответов по каждой из следующих шкал:

– рациональный канал эмпатии – характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

– эмоциональный канал эмпатии – фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать, возможно, только в случае, если произошла энергетическая подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

– интуитивный канал эмпатии – позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

– установки, способствующие или препятствующие эмпатии – эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

– проникающая способность в эмпатии – расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

– Идентификация – важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Далее, на основе полученных испытуемыми баллов по шкалам, определялись уровни их эмпатийных способностей:

30 баллов и более – очень высокий уровень;

29-22 балла – средний уровень;

21-15 баллов – заниженный уровень;

менее 14 баллов – очень низкий уровень.

Результаты диагностики отражены в таблице 1, Приложении 3, наглядно представлены в гистограмме (рис.1).

Уровни сформированности эмпатийных способностей подростков на констатирующем этапе исследования (в %)

Уровни эмпатийных способностей	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	-	-
Средний	20	20
Заниженный	60	80
Очень низкий	20	-

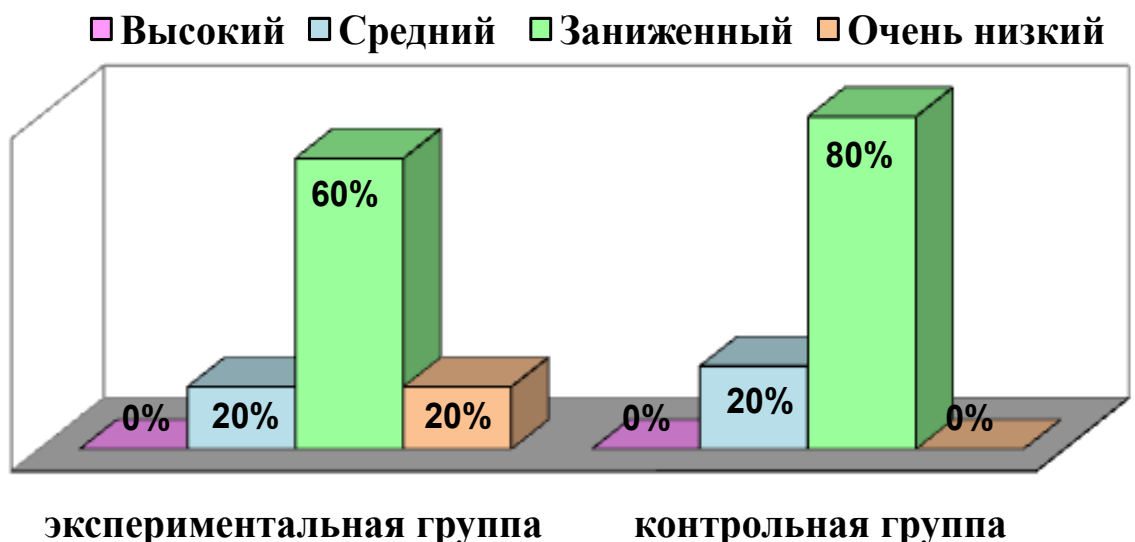


Рис. 1. Гистограмма уровней сформированности эмпатийных способностей подростков на констатирующем этапе исследования (в %)

После проведения диагностики были получены следующие результаты: испытуемых с высоким уровнем эмпатийных способностей не было выявлено ни в экспериментальной, ни в контрольной группах. Средний уровень эмпатийных способностей выявлен у 20% подростков экспериментальной и 20% – контрольной групп. Данные испытуемые в общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств теряют терпение. Предпочитают деликатно

не высказывать свою точку зрения, не уверенны в том, что она будет принята. Затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому получается, что их поступки оказываются неожиданными.

Заниженный уровень эмпатийных способностей был выявлен у 60% испытуемых экспериментальной и 80% испытуемых контрольной групп. Данные испытуемые избегают личных контактов, считают неприличным проявлять любопытство к другой личности, спокойно относятся к переживаниям и проблемам окружающих людей, таким образом, испытуемые редко бывают эмоционально отзывчивы.

Очень низкий уровень эмпатийных способностей был выявлен у 20% подростков экспериментальной группы. Данные испытуемые затрудняются первыми начать разговор, особенно трудны для них контакты с лицами, которые значительно старше их. В межличностных отношениях нередко оказываются в неуклюжем положении, во многом не находят взаимопонимания с окружающими. В деятельности слишком центрированы на себе, склонны с иронией относиться к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносит критику в свой адрес. В контрольной группе подростки с очень низким уровнем эмпатийных способностей выявлено не было.

Таким образом, результаты диагностики уровней сформированности эмпатийных способностей показали, что большинство испытуемых имеют заниженный уровень эмпатийных способностей, что затрудняет их общение с окружающими, поэтому данные испытуемые нуждаются в коррекционной работе.

2.2. Реализация тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте

Цель: формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте посредством тренинга сензитивности.

Задачи:

1. Разработать тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.
2. Реализовать тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Тренинг сензитивности предназначен для развития эффективной коммуникации, сензитивности и использования полученного опыта в повседневной жизни. Тренинг сензитивности направлен на решение внутренних конфликтов индивида в ситуации, отработку навыков выполнения тех или иных социальных функций. При этом игровая деятельность испытуемых, используемая в тренинге сензитивности, становится средством формирования культуры выхода из кризиса с помощью рефлексии. Пребывание в той или иной роли заставляет участников тренинга прочувствовать и пережить своеобразие этой роли, выйти за рамки сложившихся стереотипов. В тренинге происходит активный взаимообмен опытом обучающихся, что расширяет их индивидуальный поведенческий репертуар и поле решений проблем. Эмоциональная включенность участников в ситуации тренинга позволяет создать высокую мотивацию к обучению, усиливает закрепление знаний, формирование умений и навыков. С помощью тренинга сензитивности, каждый участник данного тренинга сможет научиться умению правильно определять эмоции партнера по взаимодействию, учитывая его мимику лица и жесты, почувствовать и пережить его проблему.

Цель тренинга сензитивности: формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Задачи тренинга сензитивности:

1. Повышение самопонимания и понимания других.
2. Развитие умения в соответствии с этим пониманием и выражение себя своими характерными средствами.

3. Развитие психологической наблюдательности как способности фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека или группы.

4. Развитие диагностических способностей в определении состояний и намерений партнера, его сильных и слабых сторон, структуры группы, понимания групповых процессов.

5. Формирование и развитие способности прогнозировать поведение других людей и предвидеть результаты собственных влияний.

6. Осознание и преодоление барьеров восприятия других людей.

7. Развитие ряда поведенческих навыков.

В рамках разработанного тренинга сензитивности было проведено 10 встреч (занятий). Занятия проводились ежедневно. Длительность каждого занятия 1 час.

Каждое занятие имело определенную структуру: вводная часть, основная и заключительная часть. Во вводной части проводился ритуал приветствия и разминочные упражнения. Основная часть была направлена на решение основных целей тренинга сензитивности. В заключительной части каждой встречи проводилась рефлексия всего занятия и заканчивалась каждая встреча ритуалом прощания.

Тематический план занятий тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте представлен в таблице 2, конспекты занятий – в приложении 4.

Тематический план занятий тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
1	Цель: развитие у испытуемых мотивации к самопознанию и распознаванию эмоций других людей; установление телесного контакта участников группы.	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Атомы». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Наблюдательность»; – упражнение «Живое лицо»; <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток.
2	Цель: развитие способов коммуникации в невербальном общении, умения правильно и четко излагать собственную точку зрения и воспринимать информацию.	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Стул с условиями». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Мой герб и девиз»; <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток, бумага, карандаши, карточки

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
3	<p>Цель: развитие умений и навыков социальной перцепции, в частности умений</p> <p>Цель: фиксировать и расшифровывать малозаметные мимические движения; умения слышать и слушать; отслеживание индивидуальных особенностей участников группы</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Троечка». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Искаженный телефон»; – упражнение «Общие признаки»; – упражнение «Мой дар». <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	<p>Клубок ниток, специальный бланк</p>

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
4	<p>Цель: развитие коммуникативных навыков, тренировка чувствительности и помощь в невербальной тренировке партнера, развитие отзывчивости, понимания внутреннего мира другого человека; развитие навыков восприятия эмоций партнера по общению.</p>	<p>Вводная часть: – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Назови число».</p> <p>Основная часть: – упражнение «Круговорот»; – упражнение «Школа магии»;</p> <p>Заключительная часть: – рефлексия; – ритуал прощания.</p>	<p>Клубок ниток, разноцветные повязки, карточки, бланки для игры.</p>

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
5	Цель: развитие взаимоотношений участников группы на основе взаимной оценки, отработка навыков понимания другого человека.	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Пожелания». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Альтернатива»; – упражнение «Войди в круг»; <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток, бланк для игры, таблица.
6	Цель: развитие у участников эмпатии, развитие навыков невербального и вербального общения; навыков прогнозирования на основе визуальных, вербальных и невербальных контактов.	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Переправа». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение объявление в газете «Ищу друга»; – упражнение «Комплименты». <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток, специальные карточки.

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
7	Цель: развитие умений делиться своими проблемами, умение выражать их; способствовать разрешению участниками каких-то личных проблем,	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Шишки, желуди, орехи» <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Проблема сказочного героя». <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток, список сказочных героев, ручки и листочки по количеству участников.
8	Цель: развитие способов коммуникации невербального общения; развитие умения правильно не только четко излагать указания, но и умения воспринимать информацию.	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Гномики и домики». <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнение «Вода в тарелке»; – упражнение «Паровоз доверия»; – упражнение «Живые шахматы». <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток, тарелка с водой, карточки с названием и цветом шахматной фигурой

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
9	<p>Цель: развитие конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, тренировка умения отстаивать свою точку зрения при этом научиться слушать других, вести диспут, выделять главное в споре; научиться распознавать собственные переживания к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность.</p>	<p>Вводная часть: – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Шуршунчик»</p> <p>Основная часть: – упражнение «Катастрофа в пустыни». – упражнение «Метафорическая проблема»;</p> <p>Заключительная часть: – рефлексия; – ритуал прощания.</p>	<p>Клубок ниток, бланки со списком предметов, листы бумаги, краски, карандаши, фломастеры</p>

п/п	Цель занятия	Структура занятия	Материалы и ТСО
10	Цель: развитие у участников эмпатии, навыков невербального и вербального общения в конфликтных ситуациях; развитие способности «прочувствовать» другого человека.	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ритуал приветствия «Мы нитью связаны»; – разминочное упражнение «Приседание» <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Полярности: конфликт «Защита и нападение». – упражнение «Комиссар Каттани»; – упражнение «Я знаю твой сон». <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рефлексия; – ритуал прощания. 	Клубок ниток, игровая карточка с героями, карточки для записи вопросов.

При реализации тренинговых занятий испытуемые с интересом слушали информацию о возможности участвовать в работе. В тренинговые занятия входили такие задачи, как мотивирование испытуемых к посещению занятий, развитие желание раскрывать и развивать себя как личность, сочувствовать и сопереживать другим людям. Вначале первой встречи были приняты условия посещения занятий, а именно: полная конфиденциальность встреч; разрешение права на ошибки во время выполнения упражнений; соблюдение права говорить или молчать, участвовать в упражнении или нет; проявление уважения и поддержки друг к другу.

Каждая встреча начиналась с ритуала приветствия, целью которого было создание положительного эмоционального фона.

На первом занятии, при проведении ритуала приветствия испытуемые с интересом включались в работу. При выполнении упражнений «Наблюдательность» и «Вода в тарелке», испытуемые были терпеливы к участникам, занятие проходило в атмосфере доверия и доброжелательности.

Также на первых занятиях обсуждались способы взаимодействия в группе, вырабатывался ритуал прощания, участники занятий испытывали некоторую скованность, несмотря на то, что знали друг друга уже давно.

В целом тренинг сензитивности, направленный на формирования эмпатийных способностей в подростковом возрасте был составлен так, чтобы поддерживать интерес его участников и удивлять их необычностью упражнения. Так, при выполнении упражнения «Наблюдательность», участники активно начали, выполняют свою задачу, с интересом наблюдали друг за другом, в конце упражнения был установлен визуальный контакт при невербальном общении.

На втором занятии, испытуемые уже были готовы к интересным, захватывающим упражнениям и играм, подросткам были рассказаны цели занятия, и способы их достижения. На этом занятии, впечатлила игра «Живые шахматы», где с участниками общаться можно было невербально. Испытуемым было предложено поиграть в шахматы... Сами участники были фигурами. Каждый, из участников, с интересом брал одну из карточек, лежащих на столе, и читал написанное на ней название и цвет доставшейся ему шахматной фигуры, их задача была расположиться по комнате как по шахматной доске, предписанное выпавшей ролью. Участникам было не так легко взаимодействовать друг с другом, так как общение происходило невербально.

После окончания занятия, подростки делились впечатлениями, о том, что важно четко и правильно воспринимать и излагать информацию, учиться распознавать эмоции и мимику собеседников.

На последующих двух занятиях, испытуемые развивали навыки социальной перцепции, коммуникативные навыки, эмпатийные способности, с помощью упражнений «Школа магии», «Мой дар».

На занятиях, посвященных развитию взаимоотношений участников группы на основе взаимной оценки, отработки навыков понимания другого человека, подростки раскрывались с другой стороны, что способствовало плодотворной работе группы. Испытуемым предлагалось различными способами воспринимать окружающих, выделять критерии значимости для них, а также прогноз взаимоотношения в группе. Эти занятия завершались обсуждениями и прогнозами степени значимости участников. После занятия проводилась рефлексия.

Заключительное тренинговое занятие по формированию эмпатийных способностей занимают упражнение на развитие у участников эмпатии, навыков невербального общения, прогнозирования на основе визуальных, вербальных и невербальных контактов, умение прощать, понимать и благодарить окружающих за их участие в собственной жизни. Это необходимо для того, чтобы помочь им научиться регулировать свои эмоции, не «застревать» на негативных переживаниях, учиться развивать в себе положительное мышление, умение распознавать чужие эмоции, мимику и жесты, учиться сочувствовать и сопереживать другим людям. У испытуемых выработались адекватные способы разрешения личных проблем, новые способы адекватного поведения и выражения чувств, то есть расширился диапазон средств и способов саморегуляции поведения, развивалась и смысловая структура личности. Одновременно с этим изменилась и сама структура общения.

Таким образом, тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте, был реализован на высоком уровне. Испытуемые погружались в ситуации, где они осознавали свои переживания, переживания других людей. Тренинг сензитивности эффективен в развитие эмпатийных способностей. Участвуя в

тренинге сензитивности, подросток учится понимать другого человека, быть более отзывчивым, коммуникабельным, распознавать чужие эмоции, мимику и жесты, сочувствовать и сопереживать другим людям.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Цель: выявление эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Задачи:

1. Повторно определить уровни сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

2. Сравнить уровни сформированности эмпатийных способностей подростков экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапах исследования.

3. Сделать выводы об эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Таблица 3

Уровни сформированности эмпатийных способностей подростков на контрольном этапе исследования (в %)

Уровни эмпатийных способностей	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Высокий	50	-
Средний	40	20
Заниженный	10	80
Очень низкий	-	-

Для выявления уровней сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте на контрольном этапе исследования была повторно

проведена методика «Диагностика уровня эмпатических способностей» Бойко В.В. (приложение 2).

Результаты, полученные после проведения методики, отражены в таблице 3 и Приложении 5, наглядно представлены в гистограмме (рис. 2).

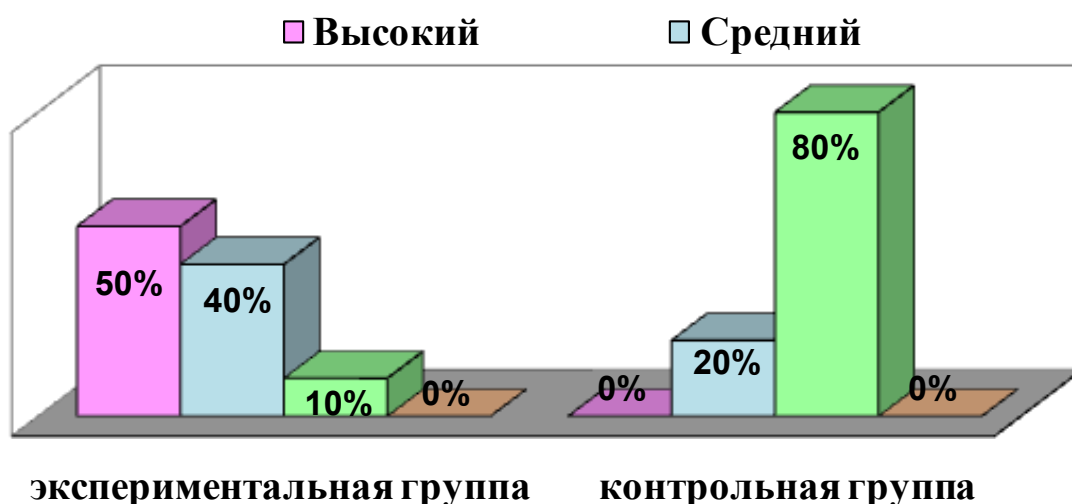


Рис. 2. Гистограмма уровней сформированности эмпатийных способностей испытуемых на контрольном этапе исследования (в %)

По результатам контрольного этапа исследования, в экспериментальной группе было выявлено 50% испытуемых с высоким уровнем эмпатийных способностей, средний уровень эмпатийных способностей был выявлен у 40% испытуемых, у 10% испытуемых был выявлен заниженный уровень эмпатийных способностей. Испытуемых с очень низким уровнем эмпатийных способностей в экспериментальной группе выявлено не было.

В контрольной группе испытуемых с высоким уровнем эмпатийных способностей выявлено не было, средний уровень эмпатийных способностей был выявлен у 20% испытуемых, у 80% испытуемых был выявлен заниженный уровень эмпатийных способностей. Испытуемых с очень низким уровнем эмпатийных способностей в контрольной группе выявлено не было.

Далее, сопоставлялись и анализировались результаты констатирующего и контрольного этапов исследования.

Сравнение уровней сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте, экспериментальной и контрольной групп, на констатирующем и контрольном этапах исследования представлено в таблице 4 и гистограмме (рис. 3).

Таблица 4

Сравнение уровней сформированности эмпатийных способностей подростков на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Уровни эмпатийных способностей	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констат. этап	Контр.этап	Констат. этап	Контр.этап
Высокий	-	50	-	-
Средний	20	40	20	20
Заниженный	60	10	80	80
Очень низкий	20	-	-	-

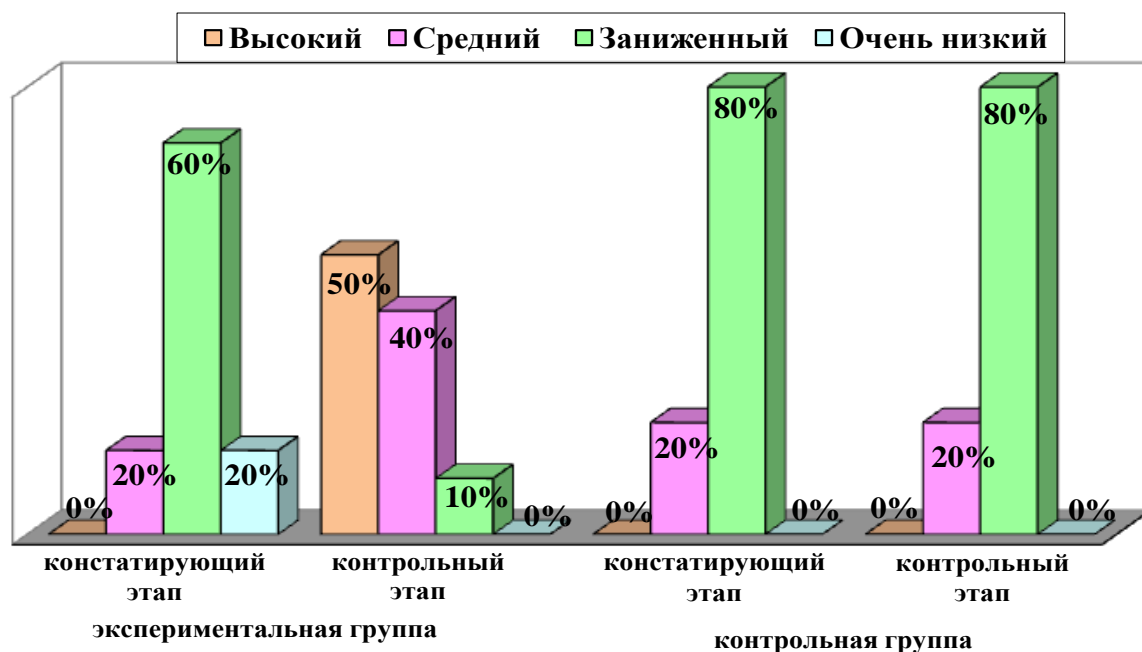


Рис. 3. Гистограмма сравнения уровней сформированности эмпатийных способностей подростков на констатирующем и контрольном этапах исследования (в %)

Сравнительный анализ результатов диагностики уровней эмпатийных способностей на констатирующем и контрольном этапах исследования показал положительную динамику изменения уровней эмпатийных способностей испытуемых экспериментальной группы. На контрольном этапе исследования в экспериментальной группе ни у одного испытуемого не было обнаружено очень низкого уровня эмпатийных способностей, на констатирующем этапе их было 20%. Данные испытуемые реже стали испытывать трудности в общении с окружающими, старались первыми начать разговор, к сентиментальным проявлениям окружающих стали относиться с сочувствием и переживанием.

На констатирующем этапе исследования достаточно большая часть испытуемых экспериментальной группы (60%) показала заниженный уровень эмпатийных способностей. После проведения тренинга сензитивности их количество снизилось до 10%. Данные испытуемые стали более чувствительны к другой личности, с интересом относятся к переживаниям и проблемам окружающих людей.

На констатирующем этапе исследования было выявлено 20% респондентов, показавших средний уровень эмпатийных способностей. На контрольном этапе исследования было выявлено 40% испытуемых экспериментальной группы со средним уровнем эмпатийных способностей. Данные испытуемые стали высказывать свою точку зрения, стали более уверенны в общении, внимательны к собеседнику, старались понять не только слова, но и мимику и жесты собеседника, в результате чего их общение было более конструктивным.

На контрольном этапе исследования 50% испытуемых экспериментальной группы показали высокий уровень эмпатийных способностей. Этот показатель выше того, что был выявлен на

констатирующем этапе на 50% (был 0%, стал 50%). У испытуемых экспериментальной группы наблюдалась чувствительность к нуждам и проблемам окружающих, великодушие. С неподдельным интересом стали относиться к людям, быстро устанавливали контакты с окружающими и находили общий язык, старались не допускать конфликты и находить компромиссные решения.

Можно отметить, что все испытуемые, входившие в экспериментальную группу, стали более чувствительные, отзывчивые, коммуникабельные, понимающие и дружелюбные. Быстро шли на контакт, старались помочь окружающим, поддержать их. Это говорит о том, что представленный в данной работе тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте, показал свою эффективность.

Результаты диагностики уровней эмпатийных способностей испытуемых контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования остались прежними.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о повышении уровня сформированности эмпатийных способностей в подростковом возрасте. Это говорит о том, что проведенный тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте, можно считать эффективным.

Выводы по второй главе

Целью опытно-экспериментальной работы было выявление эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Для выявления уровней эмпатийных способностей в подростковом возрасте была использована методика «Диагностики уровня эмпатических способностей» Бойко В.В.

После проведения диагностики было выявлено, что у большинства испытуемых экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе исследования заниженный уровень эмпатийных способностей. Данные испытуемые избегают личных контактов, считают неприличным проявлять любопытство к другой личности, спокойно относятся к переживаниям и проблемам окружающих людей, таким образом, испытуемые редко бывают эмоционально отзывчивы.

Далее с испытуемыми экспериментальной группы был проведен тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей, в задачи которого входили: развитие сотрудничества, эффективной коммуникации, сензитивности, сочувствия и сопереживания другим людям.

После реализации тренинга сензитивности, для выявления уровней эмпатийных способностей в подростковом возрасте, была повторно проведена методика «Диагностики уровня эмпатических способностей» Бойко В.В.

После проведения диагностики уровень эмпатийных способностей – стал выше. Испытуемые стали более уверенны в общении, внимательны к собеседнику, научились высказывать свою точку зрения, старались понять не только слова, но и состояние собеседника по его мимике и жестам собеседника, в результате чего их общение было более конструктивным. Из этого следует, что уровень эмпатийных способностей в подростковом возрасте повысился.

Таким образом, результаты исследования наглядно показали эффективность представленного в работе тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Заключение

Эмпатийные способности в подростковом возрасте являются одним из важных компонентов в развитии личности. Под эмпатийными способностями понимают способность человека к эмпатии, то есть к сочувствию, сопереживанию другой личности.

Межличностное общение со сверстниками является значимой сферой развития личности в подростковом возрасте. В процессе общения происходит социальное самоутверждение индивида, формирование Я – образа и образа значимого другого. Эмпатийные способности являются основой для дружеских отношений, которые занимают огромное место в межличностном общении подростков.

Различные формы эмпатийных способностей базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. В ходе развития эмпатийности, как свойства личности, формируются эмоциональная отзывчивость и способность прогнозировать эмоциональное состояние людей.

Очень мощное воздействие на формирование эмпатийных способностей оказывает тренинг сензитивности. Сензитивность, то есть способность чувствовать и воспринимать – необходимое условие эффективного взаимодействия с окружающими.

Целью исследования было выявление эффективности тренинга сензитивности, направленного на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Была выдвинута гипотеза, что разработанный тренинг сензитивности, направленный на формирование навыков активного и эмпатического слушания, развитие коммуникативной компетентности и чуткости в межличностном взаимодействии, восприимчивости к происходящим в группе процессам, способствует формированию эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Результаты диагностики, показали, что значительная часть испытуемых нуждаются в коррекционной работе по повышению уровня эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

В ходе проведения тренинга сензитивности участники экспериментальной группы реже стали испытывать трудности в общении с окружающими, старались первыми начать разговор, к сентиментальным проявлениям окружающих стали относиться с сочувствием и переживанием. Испытуемые стали более уверенны в общении, внимательны к собеседнику, научились высказывать свою точку зрения, старались понять не только слова, но и мимику и жесты собеседника, в результате чего их общение было более конструктивным.

Сравнение результатов диагностики уровней эмпатийных способностей подростков контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования не показали изменений.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования наглядно показали повышение уровня сформированности эмпатийных способностей подростков экспериментальной группы. Гипотеза исследования подтвердилась, действительно, разработанный тренинг сензитивности, направленный на формирование навыков активного и эмпатического слушания, развитие коммуникативной компетентности и чуткости в межличностном взаимодействии, восприимчивости к происходящим в группе процессам, способствует формированию эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Список использованной литературы

1. *Авдеева, Н.Н.* Понятие идентификации и его применение к проблеме понимания человека человеком [Текст] / Н.Н. Авдеева. – Краснодар, 2013. – 95с.
2. *Аграмакова, Л.М.* Эмпатия как компонент личностного развития в социальной среде [Текст]: материалы научно-практической конференции «Социально-психологическая помощь подросткам и юношам в личностном развитии: теория, технологии, эксперимент» /Л.М. Аграмакова. – М.: Курск, 2016. – 194 с.
3. *Ананьев, Б.Г.* Психология чувственного познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – Москва, 2017. – 250 с.
4. *Андреева, Г.М.* Психология социального познания [Текст] / Г.М. Андреева. – М., 2014.– 230 с.
5. *Андреева, Г.М.* Межличностное восприятие в группе [Текст] /Г.М. Андреева. – М., 2017. – 187 с.
6. *Атватер, И.* Эмпатия, эмпатическое слушание [Текст]: Психология влияния / И. Атватер, А.В. Морозов. – Спб., 2000. – 300 с.
7. *Бодалев, А.А.* Восприятие и понимание человеком [Текст] /А.А. Бодалев. – М., 2015. – 254 с.
8. *Бойко, В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других[Текст] / В.В. Бойко – М., 2016. – 290 с.
9. *Бондаренко, А.Ф.* Психологическая помощь: Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студентов старших курсов психологических факультетов и отделений университетов / А.Ф. Бондаренко. – М., 2014. – 300 с.
10. *Брунер, Дж.* Психология познания [Текст] / Дж. Брунер. – М., 2013 – 400с.

11. *Бурлачук, Л.Ф.* Основы психотерапии [Текст]: Учеб.пособие для студентов вузов / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабарская, А.С. Кочарян. – М.: Ника – Центр, 2015. – 465 с.

12. *Василюк, Ф.Е.* Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М., 2017. – 280 с.

13. *Василюк, Ф.Е.* Уровни построения переживания и методы психологической науки [Текст]: Вопросы психологии / Ф.Е. Василюк. – М., 2017. – №6 – С.27 - 37.

14. *Воропаева, И.П.* Эмпатия как ценность в эмоциональном опыте [Текст]: Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Развитие воспитания в контексте общественных перемен» / И.П. Воропаева. – М., 2015. – 40 с.

15. *Гаврилова, Т.П.* Эмпатия как специфический способ познания человека человеком [Текст]: Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга / Т.П. Гаврилова. – Краснодар, 2015. – С. 17-19.

16. *Гаврилова, Т.П.* Понятие эмпатии в зарубежной психологии [Текст]: Вопросы психологии / Т.П. Гаврилова. – 2014. №2. – С. 147-157.

17. *Гиппенрейтер, Ю.Б.* Феномен конгруэнтной эмпатии [Текст]: Вопросы психологии / Ю.Б. Гиппенрейтер, Т.Д. Карягина, Е.И. Козлова. – М., 2013. – № 4. – С. 61-68

18. *Гозман, Л.Я.* Психология эмоциональных отношений [Текст] / Л.Я. Гозман. – М., 2016. – 167 с.

19. *Головаха, Е.И.* Психология человеческого взаимопонимания [Текст] / Е.И. Головаха, Н.Р. Панина. – Киев, 2016. – 401 с.

20. *Джрназян, Л.Н.* Механизмы эмпатии в межличностных отношениях [Текст]: Автореф. дис. .канд. психол. наук / Л.Н. Джрназян. – Тбилиси, 2014. – С. 12-14.

21. *Додонов, Б.И.* Эмоция как ценность [Текст] / Б.И. Додонов. – М., 2008. – 345 с.
22. *Иган, Дж.* Базисная эмпатия как коммуникативный навык [Текст]: Журнал практической психологии и психоанализа / Дж. Иган. – 2013. - № 1.- С. 12-16.
23. *Изард, К.* Психология эмоций [Текст] / К. Изард. – СПб., 2013.- 123 с.
24. *Калинова, О.В.* Подростковый возраст [Текст]: Психология. Учебник для педагогических вузов / О.В. Калинова. – М., 2005. –600 с.
25. *Ковалев, А.Г.* Психология личности [Текст] / А.Г. Ковалев. – М., 2015. – 200 с.
26. *Ковалев, А.Г.* Эмпатия и процесс практического познания одной личности другой [Текст]: Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга / А.Г. Ковалев. – Краснодар, 2016. – 357 с.
27. *Ковалев, Г.А.* Проблемы развития социально перцептивных способностей и вопросы организации социально-психологического тренинга [Текст]: Вопросы формирования всесторонне развитой личности / Г.А. Ковалев. – Кишинев, 2017. – С.35-45
28. *Кон, И.С.* Ребенок и общество [Текст] / И.С.Кон. – М., 2015. – 167 с.
29. *Кон, И.С.* Дружба [Текст] / И.С. Кон. – М., 2017. – 98 с.
30. *Кондратьева, С.В.* Психолого-педагогические аспекты проблемы понимания людьми друг друга [Текст]: Психология межличностного познания / С.В. Кондратьев. – М, 2014.–258 с.
31. *Кохут, Х.* Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией [Текст]: Антология современного психоанализа / Х. Кохут. – М., 2013. – 345 с.
32. *Крайг, Г.* Психология развития: пер. с англ. [Текст] / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2013. – 992 с.

33. *Майерс, Д.* Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – Спб., 2015. – 267 с.
34. *Михальченко, Г.Ф.* Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию [Текст]: Автореф. дис. канд. психол. наук / Г.Ф. Михальченко. – М., 2013. – 11 с.
35. *Мухина, В.С.* Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – М., 2016. – 240 с.
36. *Новгородцева, А.П.* Взаимосвязь особенностей личности с характером понимания других людей [Текст]: Автореф. дис. канд. психол. наук / А.П. Новгородцева. – М., 2014. – 10 с.
37. *Обозов, Н.Н.* Межличностные отношения. Аппаратурный метод исследования срабатываемости и совместимости людей [Текст]: Методы социальной психологии / Н.Н. Обозов. – М., 2017. – С.161 -165.
38. *Папкин, А.И.* Психологическое исследование проявлений эмоциональной идентификации личности в коллективе [Текст]: Автореф. дисс. канд. психол. наук / А.И. Папкин. – М., 2016. – 13 с.
39. *Парфенов, В.Н.* Восприятие и интерпретация внешности людей [Текст]: Вопросы психологии / В.Н. Парфенов. – М., 2015. – №2. – С. 59-64.
40. *Пашукова, Т.Н.* О механизмах эмпатии и некоторых ее психических коррелятах [Текст]: Вопросы психологии межличностного познания и общения / Т.Н. Пашукова. – Краснодар, 2017. – 100 с.
41. Психологический словарь [Текст] / Под ред. Петровского А.В. – М., 2016. – 490 с.
42. Психологический словарь [Текст] / Под ред. Айрапетянц А.Т. – М., 2017. – 389 с.
43. *Роджерс, К.* Эмпатия [Текст]: Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. – М., 2016. – С. 235 – 237.

44. *Сопиков, А.П.* Механизм эмпатии [Текст]: Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания /А.П. Сопиков.– Краснодар, 2013. – С. 89-96.
45. *Сушков, И.* Психология взаимоотношений [Текст] / И. Сушков. – М., 2015. – 278 с.
46. *Шингаров, Г.Х.* Эмоции и чувства, как форма отражения действительности [Текст] / Г.Х. Шингаров. – М, 2014. – 180 с.
47. *Эльконин, Д.Б.* Психология игры [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М., 2014. – 304с.
48. *Юсупов, И.М.* Психология эмпатии: теоретические и прикладные аспекты [Текст] / И.М. Юсупов. – СПб., 2015. – 270 с.
49. *Юсупов, И.М.* Психология взаимопонимания [Текст] / И.М. Юсупов. – Казань, 2016. – 390 с.
50. *Ядов, В.А.* Социальная идентичность личности [Текст] / В.А. Ядов. – М., 2016. – 160 с.
51. *Якобсон, П.М.* Психология чувств. [Текст] / П.М. Якобсон. – М., 2015. – 200 с.

Список испытуемых экспериментальной группы

1. Даша Ф.
2. Алена Щ.
3. Вика П.
4. Кристина Б.
5. Настя Н.
6. Марина В.
7. Настя К.
8. Полина Н.
9. Ксения К.
- 10. Настя А.**

Список испытуемых экспериментальной группы

1. Настя Т.
2. Ксения Ч.
3. Юлия М.
4. Марина З.
5. Надежда Н
6. Катя М.
7. Оксана В.
8. Оля З.
9. Алена Г.
10. Света К.

Приложение 2

Методика «Диагностики уровня эмпатических способностей» Бойко В.В.

Ответьте на каждый вопрос «Да», если он, верно, описывает Ваше поведение и «Нет», если Ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе. Всего в тесте 36 вопросов

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолёте.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов. Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, + 19, + 25, -31

2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, + 32

3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, + 21, +27, -33.

4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34

5. Проникающая способность к эмпатии: +5, -1, -17, -23, -29, -35

6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на понимание сущности любого другого человека, на его состояние, проблемы и поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Эмоциональный канал эмпатии фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение и эффективно воздействовать возможно только в случае, если произошла энергетическая

подстройка к партнеру. Соучастие и сопереживание выполняет роль связующего звена между людьми.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии.

Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умозрения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - важное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель может изменяться от 0 до 36 баллов. По предварительным данным, считают: 30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии; 29-22 - средний уровень, 21-15 - заниженный, менее 14 баллов - очень низкий.

Приложение 3

**Протоколы диагностики уровней эмпатийных способностей в
подростковом возрасте экспериментальной и контрольной групп на
констатирующем этапе исследования**

Таблица 1

Протокол определения уровней эмпатийных способностей испытуемых на констатирующем этапе исследования
по методике «Диагностика уровней эмпатийных способностей В.В. Бойко»

Группа	№	Имя Ф,	Рациональный канал эмпатии	Эмоциональный канал эмпатии	Интуитивный канал эмпатии	Установки, способствующие эмпатии	Проникающая способность к эмпатии	Идентификация в эмпатии	Общее	Уровни эмпатийных способностей
Экспериментальная группа	1.	Даша Ф	4	4	6	2	3	1	20	Заниж.
	2.	Алена Щ.	2	2	1	2	3	3	13	Оч.низк.
	3.	Вика П.	2	3	1	6	3	4	19	Заниж.
	4.	Кристина Б.	3	1	6	3	3	4	20	Заниж.
	5.	Настя Н.	4	3	1	4	3	2	17	Заниж.
	6.	Марина В.	4	4	2	5	3	3	21	Заниж.
	7.	Настя К.	1	3	3	2	3	2	14	Оч.низ..
	8.	Полина Н.	5	3	6	2	2	5	23	Средн.
	9.	Ксения К.	1	2	5	3	3	4	18	Заниж.
	10.	Настя А.	4	4	6	4	3	3	24	Сред.
Контрольная группа	11.	Настя Т.	3	2	1	5	3	3	17	Заниж.
	12.	Ксения Ч.	1	3	4	4	3	3	18	Заниж.
	13.	Юлия М.	3	5	3	4	1	1	17	Заниж.
	14.	Марина З.	3	6	6	3	2	4	24	Сред.
	15.	Надежда Н.	0	5	1	3	5	2	16	Заниж.
	16.	Катя М.	2	4	6	3	3	3	21	Заниж.
	17.	Оксана В.	3	5	2	5	4	3	22	Сред
	18.	Оля З.	2	4	0	4	5	2	17	Заниж.
	19.	Алена Г.	2	4	3	3	4	2	18	Заниж.
	20.	Света К.	2	4	2	3	2	3	16	Заниж.

Тренинг сензитивности, направленный на формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте

Пояснительная записка

Тренинг сензитивности предназначен для развития эффективной коммуникации, сензитивности и использования полученного опыта в повседневной жизни. Тренинг сензитивности направлен на решение внутренних конфликтов индивида в ситуации, отработку навыков выполнения тех или иных социальных функций. При этом игровая деятельность испытуемых, используемая в тренинге сензитивности, становится средством формирования культуры выхода из кризиса с помощью рефлексии. Пребывание в той или иной роли заставляет участников тренинга прочувствовать и пережить своеобразие этой роли, выйти за рамки сложившихся стереотипов. В тренинге происходит активный взаимообмен опытом обучающихся, что расширяет их индивидуальный поведенческий репертуар и поле решений проблем. Эмоциональная включенность участников в ситуации тренинга позволяет создать высокую мотивацию к обучению, усиливает закрепление знаний, формирование умений и навыков. С помощью тренинга сензитивности, каждый участник данного тренинга сможет научиться умению правильно определять эмоции партнера по взаимодействию, учитывая его мимику лица и жесты, почувствовать и пережить его проблему.

Цель тренинга сензитивности: формирование эмпатийных способностей в подростковом возрасте.

Задачи тренинга сензитивности:

1. Повышение самопонимания и понимания других.
2. Развитие умения в соответствии с этим пониманием и выражение себя своими характерными средствами.

3. Развитие психологической наблюдательности как способности фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека или группы.

4. Развитие диагностических способностей в определении состояний и намерений партнера, его сильных и слабых сторон, структуры группы, понимания групповых процессов.

5. Формирование и развитие способности прогнозировать поведение других людей и предвидеть результаты собственных влияний.

6. Осознание и преодоление барьеров восприятия других людей.

7. Развитие ряда поведенческих навыков.

В рамках разработанного тренинга сензитивности было проведено 10 встреч (занятий). Занятия проводились ежедневно. Длительность каждого занятия 1 час.

Каждое занятие имело определенную структуру: вводная часть, основная и заключительная часть. Во вводной части проводился ритуал приветствия и разминочные упражнения. Основная часть была направлена на решение основных целей тренинга сензитивности. В заключительной части каждой встречи проводилась рефлексия всего занятия и заканчивалась каждая встреча ритуалом прощания.

Занятие 1.

Цель: развитие у испытуемых мотивации к самопознанию и распознаванию эмоций других людей; установление телесного контакта участников группы.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все

оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Разминочное упражнение «Атомы»

Цель: раскрепощение участников.

Ход упражнения: Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

Рефлексия

Основное упражнение «Наблюдательность»

Цель: установление визуального и вербального контакта участников группы.

Оборудование: карточки, на которых написаны имена участников.

Ход упражнения: Тренер раздает карточки: «Сейчас я дам каждому карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Посмотрите на свои карточки так, чтобы никто не видел, чье имя на ней написано. Далее вам надо будет сделать следующее. На счет "раз" (читая буду я) вы начинаете незаметно наблюдать за человеком, чье имя написано на вашей карточке; при этом, не переставая вести наблюдение, каждый время от времени, но не очень часто, делает два каких-нибудь выбранных заранее движения, например, качает головой, закрывает глаза, потирает руки и т.п. Когда я скажу «два» а это произойдет через три минуты, вам надо быть готовыми к ответу на два вопроса: "Кто наблюдал за вами?", "Какие два движения делал человек, за которым вы наблюдали?". Через три минуты тренер обращается к одному из участников группы с вопросами, которые были сформулированы в инструкции.

Сначала он спрашивает: «Кто наблюдал за тобой?», и если ответ правильный, то следует второй вопрос уже к наблюдателю, который должен ответить, какие движения выполнял его «подопечный».

Рефлексия

Основное упражнение «Живое лицо»

Цель: чтение невербальной информации с лица.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам группы изобразить на лице выражение какого-либо чувства: грусть, радость, страх, усталость, испуг.

Обсуждение – легко или трудно было изображать чувства, как можно узнать, что человеку «плохо», «хорошо», «он устал?»

Рефлексия

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 2.

Цель: развитие способов коммуникации в невербальном общении, умения правильно и четко излагать собственную точку зрения и воспринимать информацию.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя

ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Разминочное упражнение «Стул с условиями»

Цель: настройка группы на непринужденное и откровенное общение.

Ход упражнения: группа сидит в круге. Ведущий встает, убирает стул, на котором сидел, и объясняет условия игры: меняются местами все, к кому относится высказанное предположение. Тот, кому не досталось места, становится водящим и получает возможность предложить группе следующее условие.

Рефлексия.

Основное упражнение «Мой герб и девиз»

Цель: заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций.

Ход упражнения: девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций.

Упражнение начинается с выполнения хорошо известной методики «Кто я?». Это задание участники группы выполняют на специальных карточках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы.

Итак, подчеркните первые три ваши ответа на вопрос «Кто я?». Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону вашей личности. Я прошу вас подумать именно с позиций этой стороны – каким мог бы стать ваш девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. В качестве девиза может выступить все что угодно известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное –

чтобы он как можно точнее отражал суть, заложенную в вашей самохарактеристике. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту, придумайте девизы к ним и также запишите их на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание – к каждому пункту придумать какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю.

Правая часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть мой главный девиз в жизни.

— А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в своих кружках, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них является наиболее важным. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий – для членов подгруппы – символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб – достаточно указать один общий для вас символ.

После представления каждой подгруппой своих выводов об общих чертах гербов и девизов и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всего упражнения и каждого из его этапов.

Рефлексия.

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 3.

Цель: развитие умений и навыков социальной перцепции, в частности умений фиксировать и расшифровывать малозаметные мимические движения; умения слышать и слушать; отслеживание индивидуальных особенностей участников группы

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия

Разминочное упражнение «Троечка»

Цель: упражнение на внимание и сообразительность.

Ход упражнения: Все участники встают в круг. Каждый участник (начиная с ведущего) по очереди называют числа натурального ряда: 1, 2.. Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 3 и кратные 3 (3, 6, 9, 12, 13...). Если участнику достается такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.

Рефлексия.

Основное упражнение «Искаженный телефон»

Цель: изучение законов искажения информации.

Ход упражнения: все участники находятся вне комнаты. Входит первый участник. Ему показывается картинка. Он передает смысл картинки другому участнику, второй участник молча слушает, и т.д.

Обсуждение – почему искажается смысл, как это происходит, что мешает представить картинку, было ли желание задать уточняющие вопросы.

Рефлексия.

Основное упражнение «Общие признаки»

Цель: сплочение группы, установление позитива, принятие мысли, что у людей много общего наряду с индивидуальными различиями.

Ход упражнения: участники делятся на 3 группы (рассчитаться на 1-2-3). Задание для каждой группы: найти у себя наибольшее количество общих признаков в течение 10 минут. Через 10 минут каждая группа по очереди

называет по одному общему признаку, повторять признаки других команд нельзя.

Рефлексия.

Основное упражнение «Мой дар»

Цель: развитие у участников эмпатии, возможности узнать, насколько при общении с другими людьми правильно воспринимаются собственные желания и потребности участников.

Ход игры: упражнение построено на теме дня рождения. Группа разделяется на шестерки, каждая подгруппа образует маленький круг. Каждый член подгруппы получает свой номер от 1 до 6.

Первый этап – именинниками объявляются первые номера каждой подгруппы. Задача остальных участников по очереди определить, что на данный момент наиболее необходимо подарить – личные качества, предметы и т. д. Задача именинника определить, насколько этот дар ему нужен и либо принять его, либо отказаться, обосновав свой отказ. Далее та же ситуация проигрывается с остальными участниками подгрупп. На каждый этап отводится 5 минут.

Рефлексия.

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 4.

Цель: развитие коммуникативных навыков, тренировка чувствительности и помощь в невербальной тренировке партнера, развитие

отзывчивости, понимания внутреннего мира другого человека; навыков восприятия эмоций партнера по общению.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Разминочное упражнение «Назови число»

Цель: проверка умения участников понимать друг друга без слов.

Ход упражнения: участники сидят в кругу. Ведущий называет по имени любого игрока. Тот мгновенно должен назвать любое число от одного до числа, равного количеству участников. По команде в круг должно встать столько участников, сколько было названо.

Рефлексия.

Основное упражнение «Круговорот»

Цель: развитие умения разговаривать с собеседником, умения слушать.

Ход упражнения: участники образуют 2 круга – внешний и внутренний, садятся друг напротив друга лицом друг к другу, образуя пары. По команде ведущего участники внешнего круга в течение 5 минут отвечают своим партнерам из внутреннего круга на вопрос «Что я люблю», участники из внутреннего круга внимательно слушают, пользуясь определенными приемами общения: безмолвное слушание, уточнение, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Через 5 минут внешний круг передвигается на одного человека влево, внутренний круг отвечает на тот же вопрос, внешний слушает. Далее аналогично с вопросами: «Что я не люблю», «Мой главный успех».

Обсуждение – какие впечатления возникли в ходе беседы, какие сложности были при ответе на вопросы, какие приемы использовались чаще при слушании, что давало использование приемов, насколько комфортно было при общении.

Рефлексия.

Основное упражнение «Школа магии»

Цель: развитие умений и навыков социальной перцепции, в частности умений фиксировать и расшифровывать малозаметные мимические движения.

Оборудование: разноцветные повязки, маски в пол-лица и маски, полностью закрывающие лицо, а также черные и белые карточки (размером с визитку) и черные и белые кружки с одной стороной одинакового цвета.

Ход игры: в этой игре я буду играть роль директора школы магов. Вы все – выпускники этой школы. В знак завершения обучения вы получите такие символы: белый кружок означает, что вы становитесь белым магом, а черный – соответственно, черным. Со всеми вытекающими отсюда последствиями. Какой кружок кому достанется, решит случай. О том, какого цвета ваш кружок, не должен знать никто кроме вас. Перед каждым будет стоять задача – определить цвета всех остальных магов. Разговаривать запрещено. Если вы решили, что встретились с черным магом, то должны вручить ему черную карточку. Белый маг получит от вас белую карточку. Каждый из вас будет иметь два набора белых и черных карточек по числу членов группы. Обозначьте каждую карточку своим личным символом. При встречах магов друг с другом на первых двух этапах игры запрещено, во-первых, использовать для объяснения своего цвета не только вербальные сигналы, но и пантомимику, во-вторых, подавать какие бы то ни было знаки (согласия или несогласия) при предъявлении партнером карточек. Оценить результаты игры помогут карточки с символами. Соотношение белых и черных карточек в руках каждого мага позволит ему понять, насколько "читаемыми" для других оказались его мимические сигналы. Подсчет

правильно отданных карточек, которые маг получит по завершении игры, покажет его собственное умение видеть и чувствовать партнера.

I этап. Игроки получают от ведущего разноцветные повязки, которыми закрывается нижняя часть лица, и два набора карточек, которые тут же помечаются личными символами (например, инициалами). После этого они по очереди вытягивают кружки из тех, что разложены на столике стороной одинакового цвета вверх. Увидев выпавший цвет, игроки сразу же убирают кружки в карман. Когда последний игрок выяснит, каким магом он является, начинается собственно игра. Участники не торопясь движутся по помещению, рассматривают друг друга и обмениваются карточками. Раздавшие все карточки занимают места в кругу. Когда все окажутся в кругу, первый этап игры завершается, и по команде ведущего маги предъявляют коллегам свои кружки. Производится подсчет карточек.

Каждый маг заполняет нужные ячейки в бланке для игры.

II этап. На этом этапе ведущий вручает игрокам маски, закрывающие верхнюю часть лица. Повторяется процедура определения цвета маг. Ведущий еще раз напоминает правила игры. Поскольку каждому магу были возвращены наборы белых и черных карточек, помеченных его личными символами, можно сразу переходить к процедуре магических встреч.

По окончании этапа снова заполняется бланк для игры.

III этап. Начальные процедуры аналогичны. Только теперь игроки закрывают масками лица полностью. Ведущий поясняет, что на этом этапе можно и нужно использовать пантомимику при общении с другими магами. Вербальные средства по-прежнему запрещены.

Проводится окончательное заполнение бланка для игры и записывается вывод.

Обсуждение игры нужно провести обязательно. Особое внимание следует уделить следующим вопросам:

Какой этап игры оказался для вас наиболее успешным?

В какой ситуации ваши невербальные сигналы "прочитываются" другими магами лучше всего?

В какой ситуации вам удастся лучше понимать сигналы партнеров?

Какая часть лица, по вашему мнению, наиболее информативна при общении?

Какие именно особенности мимических сигналов помогли вам принимать правильное решение?

Насколько легко вы понимаете пантомимические сигналы?

Кто из магов оказался на всех этапах наиболее понятным для вас?

Рефлексия

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 5.

Цель: развитие взаимоотношений участников группы на основе взаимной оценки, отработка навыков понимания другого человека.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия.

Разминочное упражнение «Пожелания»

Цель: позитивный настрой.

Ход упражнения: ведущий предлагает каждому участнику по очереди высказать свое пожелание группе на день.

Рефлексия.

Основное упражнение «Альтернатива»

Цель: развитие у участников тренинга умений понимать друг друга, эффективно взаимодействовать, сделать шаг навстречу партнеру.

Ход упражнения: Сделка. Разбиение на пары для этой игры можно организовать, предложив участникам выбрать себе в партнеры наиболее симпатичного человека. Если ведущий хочет избежать появления аутсайдеров, то есть отверженных, которые сами не рискуют сделать первыми выбор и которых никто до конца не выбирает, в результате чего они объединяются между собой, но отнюдь не обязательно в силу взаимной симпатии, то ведущий вполне может создать пары по своему усмотрению. Участники усаживаются спиной друг к другу и предупреждаются, что контакты с партнером в процессе игры будут запрещены. Каждый игрок получает по двадцать карточек: десять белых и десять синих. Сбоку от каждой пары вплотную ставится еще один стул. Инструкция звучит примерно так:

— Каждый из членов пары – бизнесмен, и каждый является для другого конкурентом, поскольку по условию игры вы оба делаете свой бизнес в одной сфере. И у того, и у другого появилось очень выгодное предложение, сулящее неплохой доход. Но – это предложение исходит от криминальных структур, что, разумеется, делает его рискованным. Вы можете пойти на эту сделку, а можете отказаться. В принципе и то, и другое решение может принести вам прибыль, но это будет зависеть от выбора вашего партнера-конкурента.

Участникам предлагается вот такая таблица, которая может либо помещаться на плакате, хорошо видном всем, либо вручаться на карточках каждому игроку.

Что означает эта табличка? Если оба бизнесмена совершают сделку с криминальными структурами, то оба теряют по три тысячи (в связи с деноминацией рубля можно сказать, что три тысячи рублей – это уже значительные деньги). Если один из вас совершает сделку, а второй отказывается, то первый зарабатывает пять тысяч, а второй эти же пять тысяч теряет.

И наконец, если оба бизнесмена отказываются от сделки, то они получают по три тысячи. В нашей игре будет десять ходов. Через каждые тридцать секунд (при необходимости время, отводимое на каждый ход, можно увеличить) по команде ведущего игроки должны одновременно класть на стоящий сбоку от них стул по одной карточке: синяя означает совершение сделки, белая – отказ. Увидев решение своего партнера, игрок заполняет свой бланк доходов-расходов.

В графах ходов в случае совершения сделки ставится буква С, в случае отказа – буква О. В графе результатов участник фиксирует свои прибыли или потери с соответствующим знаком.

Задача игроков – получить максимальную прибыль. Выигрывает тот, кто сумеет заработать максимальное количество денег.

По своему усмотрению ведущий может дважды в течение игры объявить, что на следующем ходу денежная сумма удваивается.

Участникам практически с самого начала очевидно, что, если оба они откажутся от сделки, то смогут получить свои «честно заработанные» три тысячи. Но ведь тут не менее очевиден и риск: я откажусь от сделки, а мой партнер возьмет да и свяжется с криминалом – он окажется в выигрыше, а я – в «полном пролете». Такие размышления толкают игроков на выбор "сделки" – и в результате оба неуклонно скатываются в пучину финансовой катастрофы.

Ход рассуждений игроков и выбранные ими стратегии станут ясными для ведущего после десятого хода, когда игроки сдадут свои индивидуальные бланки, в которых сами они уже подвели итоговый баланс. Обсуждение этой игры имеет чрезвычайно важное значение – особенно если обнаружится, что практически никто не выиграл (а такое вполне может случиться!). Подобная ситуация очень показательна: дефицит бюджета однозначно говорит об ошибочности выбранной игроками стратегии. Если найдется хотя бы одна пара, избравшая не путь обмана и недоверия к партнеру, а путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно им предоставить возможность сказать главные слова в дискуссии.

Замечательно, если в результате обсуждения участники придут к более глубокому, прочувствованному пониманию достаточно тривиальной истины: кроме игры против кого-то, когда мой выигрыш – это обязательно проигрыш другого, есть игры, когда выиграть можно только вместе. Даже в бизнесе, где, казалось бы, царит «закон джунглей», можно добиться большего, выбирая стратегию на общий выигрыш.

Рефлексия.

Основное упражнение «Войди в круг»

Цель: диагностика конфликтности, осмысление форм общения.

Ход упражнения: несколько участников выходят из комнаты, затем приглашаются по одному. Остальные образуют круг, взявшись за руки. Входящему предлагается войти в этот круг. При этом у группы есть договоренность о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили. Задача участника, желающего войти в круг, угадать эту договоренность.

Обсуждение – какие типы поведения вели к конструктивному решению, какие к конфликту, проявлялась ли агрессия у входящих к группе, шли ли они на конфликт, насколько легко входящим было угадать

договоренность группы, что помогало, что мешало, если были конфликтные ситуации – обсудить – в чем причина.

Рефлексия.

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 6.

Цель: развитие у участников эмпатии, развитие навыков невербального и вербального общения; навыков прогнозирования на основе визуальных, вербальных и невербальных контактов.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия

Разминочное упражнение «Переправа»

Цель: сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Ход упражнения: Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Обсуждение: Какие психологические качества участников проявились при выполнении этого упражнения? Если у кого-то упражнение вызвало дискомфорт, то с чем конкретно он связан, как его можно было бы преодолеть?

Рефлексия.

Основное упражнение «Объявление в газете «Ищу друга»»

Цель: распознавание наиболее ценимых человеческих достоинств, значении дружбы и те качества, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.

Ход упражнения: инструкция ведущего:

— Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не мешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется "Ищу друга". Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств,

которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – десять минут.

Спустя отнесенное время ведущий предлагает развесить листы па стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

— Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, – если такие окажутся.)

Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу. Естественно: нелегко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами, как "преданность", "готовность, все бросив, прийти на помощь", "умение хранить тайны" или "владение карате или кун-фу". И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит

понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Рефлексия.

Основное упражнение «Комплименты»

Цель: приобретение опыта позитивного настроения по отношению к окружающим, осознания, что умение видеть в другом человеке положительные качества помогает избегать конфликты, конструктивно взаимодействовать.

Ход упражнения: участники садятся в круг. В центр круга садится один желающий. Задача – всем участникам по кругу сказать этому человеку самые добрые слова, рассказать ему о его лучших качествах, о собственных положительных чувствах по отношению к данному участнику.

Обсуждение – какие чувства испытывали участники говорившие комплименты, слушавшие комплименты, были ли сложности в ходе упражнения, чему может научить данное упражнение для поведения в конфликтных ситуациях, в общении.

Рефлексия.

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 7

Цель: развитие умений делиться своими проблемами, умение выражать их; способствовать разрешению участниками каких-то личных проблем.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия

Разминочное упражнение «Шишки, желуди, орехи»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Ход занятия: Все участники разбиваются на группы по три человека. В каждой группе нужно договориться, кто будет «шишкой», кто — «желудем», а кто — «орехом». Игроки каждой группы встают друг за другом в колонну, независимо от распределения ролей. Все группы образуют круг, в центре которого находится ведущий. Ведущий произвольно называет роли участников, например.

«Орехи». После чего участники-«орехи» одной группы должны поменяться местами с «орехами» другой группы. Ведущий пытается занять чье-нибудь место. Кто остался без места, становится ведущим, и игра повторяется.

Рефлексия

Основное упражнение «Проблемы сказочного героя»

Цель: разрешению участниками каких-то личных проблем.

Ход упражнения: участникам группы предлагается вспомнить о какой-либо своей трудности, проблеме, с которой они столкнулись недавно. Ведущий дает следующее задание:

— Выберите сказочного персонажа, который мог бы столкнуться с такой же проблемой. Назовите своих персонажей

Уже на этом этапе возникает взаимный интерес к трудностям друга, угадать которые люди пытаются из называемых героев. Затем участники должны придумать завязку сказки, в которой герой столкнется с проблемой, похожей (возможно, **ОЧЕНЬ** метафорически) на их реальную проблему. Эти зачины сказок рассказываются по кругу. Таким образом, на этом этапе всем становится понятен (в той или иной степени приближения) смысл трудностей каждого.

На доске записываются имена всех сказочных персонажей по кругу. И предлагается каждому участнику по очереди подойти к доске и соединить стрелками имена тех героев, чьи трудности, по их мнению, в чем-то схожи. Совсем необязательно проводить стрелки от имен своих героев, хотя и это не запрещается.

В чем задача последней процедуры? Идея родилась спонтанно. Ведь в принципе можно было бы ограничиться просто предложением участникам выбрать того, чья проблема аналогична его собственной. Отсроченный анализ позволил оправдать и обосновать именно такой ход. Реальный выбор в действии осуществляет более инициативный участник, в то время как выбранный им человек, возможно, еще сомневается или просто не решается предложить объединиться кому-то из других участников. Обычно, если мы сидим в нерешительности и нам кто-то предлагает себя в пару, то ответить отказом в такой ситуации уже неудобно. Но это не означает, что мы к действительности считаем наши с партнером проблемы сходными.

Появившаяся на доске схема отражает в какой-то мере результаты социометрии проблем в группе. Правда, здесь возникает некоторая трудность: как и в традиционной социометрической процедуре, тут

выявляются и "звезды", и "предпочитаемые", и, возможно, "отверженные", что не позволяет однозначно распределить участников на двойки или тройки. В этой ситуации мы вышли из положения следующим образом: предложили "социометрической звезде" сделать свой выбор из тех героев, которые предъявили заявку на нее (до этого момента сама "звезда" не делала такого выбора). Так возникла первая пара. Один из героев не получил выбора. Тогда остальным участникам было предложено высказать свое мнение (стрелками). Несколько человек указали на одного и того же героя. Он и стал партнером "отверженного". Остальные участники распределились по своему усмотрению, но, разумеется, с учетом социометрической картинки.

Следующий этап упражнения заключался в сочинении продолжения сказок, которое осуществлялось в парах. Инструкция на этом этапе упражнения звучала так:

— Мы имеем завязки сказок, но, как и в больших романах, заявленные сюжетные линии должны каким-то образом пересечься, чтобы родилось продолжение обеих сказок – но уже в одном произведении. Ваша задача – сочинить это ваше общее продолжение, в котором ваши персонажи поискали бы способы разрешения вставших перед ними трудных вопросов.

Через несколько минут (10-15) в кругу звучат только что созданные сказки. Рассказывает кто-то один из пары, второй при необходимости добавляет.

Рефлексия

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Задание 8.

Цель: развитие способов коммуникации невербального общения; развитие умения правильно не только четко излагать указания, но и умения воспринимать информацию

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия

Разминочное упражнение «Гномики в домиках»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Ход занятия: Все игроки делятся на тройки, в каждой из которых два человека изображают «домик», подняв руки вверх, а третий — гномика, который живет в домике (находится под поднятыми руками своих друзей). Ведущий говорит: «Гномики меняются домиками!»

После этих слов гномики покидают домики, и ведущий старается занять один из освободившихся домиков. Если у него это получилось, то он становится «гномиком», а бездомный «гномик» — ведущим. Игра продолжается.

В своих тройках, до того как прозвучат слова ведущего, можно назначить нового гномика. Тогда все участники смогут побегать, и ни один из «гномиков» сильно не устанет.

Основное упражнение «Вода в тарелке»

Цель: развитие способов коммуникации невербального общения.

Ход упражнения: группа, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

Обсуждение – насколько комфортно было выполнять данное упражнение, что помогало, что мешало, в чем причины успешности/неудачи выполнения данного упражнения.

Рефлексия.

Основное упражнение «Паровоз доверия»

Цель: развитие умения правильно и четко излагать указания и умения воспринимать информацию.

Ход упражнения: Участники разбиваются попарно, каждая пара становится паровозиком: ведущий и ведомый. Сначала выполняется упражнение по маршруту: ведущий с закрытыми глазами движется, следуя указаниям ведомого, далее – ведущий открывает глаза, ведомый – закрывает – продолжают движение.

Обсуждение – какие впечатления были в разных ролях, что получалось лучше, какие были сложности при формировании указаний и получении информации и почему.

Рефлексия.

Основное упражнение «Шахматы»

Цель: развитие невербальных средств общения.

Ход игры: любите ли вы играть в шахматы? Замечательно. Наверняка среди вас есть и прекрасные игроки, способные сразиться даже с гроссмейстером. Что же, в таком случае мы с вами сейчас и поиграем в шахматы... Спешу развеять ваше недоумение – не стоит озираться в поисках шахматных досок. Нам они не понадобятся, поскольку наши шахматы совершенно особые. В такие шахматы можно сыграть только на психологическом тренинге. И для этого, кстати, совсем не обязательно знать даже то, как движутся шахматные фигуры. Фигурами станете все вы. Каждым из вас возьмет одну из карточек, лежащих на столе, и прочтет написанное на ней название и цвет доставшейся ему шахматной фигуры,

например. "Черная ладья" или "Белый ферзь". Показывать карточку и говорить кому-либо о том, что вы за фигура, нельзя ни в коем случае.

Участники группы по очереди берут карточки. Хорошо бы заранее приготовить плакат, изображающий шахматную доску с расставленными на ней фигурами до начала партии. После того как роли распределены, звучит продолжение инструкции.

— Наша комната становится шахматной доской. На ней нужно расставить фигуры, причем именно так, как они обычно располагаются перед началом игры. Тех, кто понятия не имеет о том, как правильно расставляются шахматные фигуры на доске, я прошу обратить внимание на плакат. Ваша задача как можно быстрее построиться в нужном порядке. Иными словами, каждый должен занять в шеренге своих соратников место, предписанное выпавшей ролью. Посмотрим, какие фигуры – белые или черные – сумеют построиться быстрее и без ошибок. Я не стану указывать, какая сторона нашей комнаты будет занята белыми, а какая – черными фигурами. В этом вы определитесь сами, вступая во взаимодействие друг с другом. От вас требуется четкое соблюдение правил. В чем они состоят? Самое главное – вы можете общаться друг с другом только невербально. Запрещается писать – на бумаге или в воздухе – слова, обозначающие цвет и выпавшую вам фигуру. Запрещается показывать на белые или черные предметы, объясняя свой цвет. Если всем все ясно – начали!

Задача, стоящая перед игроками, далеко не проста. С одной стороны, вроде бы проходит командное соревнование, а с другой – ни один из участников вначале не знает членов своей команды. Чрезвычайно интересно наблюдать за тем, какие способы изобретаются игроками для разрешения ситуации и общения с партнерами.

Рефлексия

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Задание 9.

Цель: развитие конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, тренировка умения отстаивать свою точку зрения при этом научиться

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия

Разминочное упражнение «Шуршунчик»

Возраст участников: от 10 лет до бесконечности (играют даже взрослые люди). Количество участников: 25 - 30 человек.

Легенда игры: В лесах лагеря живет очень странное необычное существо. Необычно оно тем, что невидимо и приобретает любой вид, размер, форму, вес.

Ведущий говорит, что "Шуршунчик" находится у него в руках и начинает передавать его по кругу со звуком "пф-ф-ф" (как легкое дуновение на ладонь). Попадая в руки каждого, "Шуршунчик" может изменять свою форму, размер (можно раздувать его, уменьшать, делать тяжелым, легким).

Передавая "Шуршунчик" следующему, необходимо сопровождать свое действие соответствующими звуками и жестами, характерными для данного состояния "Шуршунчика".

Примечание: игра способствует снятию комплексов в общении, развивает фантазию и воображение, позволяет настроить ребят на восприятие другого человека.

Рефлексия

Основное упражнение «Катастрофа в пустыни»

Цель: развитие конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, тренировка умения отстаивать свою точку зрения, умения слушать других, умения вести диспут, умения выделять главное в споре.

Ход игры: участникам раздаются бланки со списком 15 предметов. Зачитывается инструкция: «Вы пассажиры авиалайнера. При полете над пустыней у авиалайнера отказывают двигатели и он падает на землю. Вы спасаетесь, но ваше местоположение неясно. Известно, что ближайший город в 300км от вас. Под обломками вы нашли 15 предметов. Ваша задача – расставить их в порядке значимости для вашего спасения».

Предметы: 1. нож, 2. фонарь, 3. карта окрестностей, 4. Плащ, 5. компас, 6. газовая плита с баллоном, 7. ружье с боеприпасами, 8. парашют красно-белого цвета, 9. соль, 10. 1,5 л. Воды на каждого, 11. определитель съедобных животных и растений, 12. солнечные очки на каждого, 13. 1 л. Водки на всех, 14. легкое полупальто на каждого, 15. карманное зеркало.

На 1 этапе – индивидуальное ранжирование, на 2 этапе – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению.

Обсуждение – удовлетворен ли каждый участник результатами, была ли выработана общая стратегия, кто был лидером в обсуждении, возникали ли конфликтные ситуации, получилось ли конструктивное взаимодействие, в чем оно заключалось, получалось ли конфликтные ситуации перевести в конструктивное обсуждение, какие чувства испытывал каждый участник при обсуждении, насколько поведение при обсуждении типично для вашего

обычного поведения, чем вы руководствовались при споре, были ли участники, не участвовавшие в общем обсуждении, причины.

Рефлексия.

Основное упражнение «Метафорическая проблема»

Цель: распознавание собственных переживаний и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность.

Ход упражнения: I этап. Инструкция ведущего:

— Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненных трудностей. Смею предположить, что существовали или существуют и у вас какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем с этими вопросами. От вас не требуется подробного и всестороннего изложения содержания ваших проблем – может быть, вы хотите сохранить это в тайне. Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме.

Для рисования своих проблем можно использовать и краски, и фломастеры.

Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь к ней достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую также восприняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же ли эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень? С чем ассоциируется у вас этот корень проблемы? Какой образ встает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?... А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы

назвать "Моя проблема". Обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу – не более получаса.

II этап. Инструкция ведущего:

— А теперь вернитесь, пожалуйста, в наш круг, взяв с собой рисунки. Поставьте их так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И все это без слов. Первым будет... (называется имя одного из участников}. Начинать не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому "художнику". Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее.

Завершив круг, первый участник садится на свое место и выступает уже в роли "художника ". Затем возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины друг друга, ведущий продолжает:

— А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте, пожалуйста, следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с тем рисунком, чья метафора показалась вам наиболее совпадающей с видением собственной проблемы. Таким образом, в результате у нас выявятся группы родственных по духу метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черед выбирать рисунки, перед привлекшей вас картиной уже скопится несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы посчитаете близкими к вашей метафоре. В этом случае положите свой рисунок не просто сверху на другие, а рядом именно с тем, который привлек вас.

III этап. Инструкция ведущего:

— Следующая ваша задача – перевести вашу метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснять суть

тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите ее своим товарищам по группе.

— На основе индивидуально созданных вами метафор ваша группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить и в рисунке, и в словесном изложении (ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги). Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая реальное ее содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу пятнадцать минут.

IV этап. Инструкция ведущего:

— Итак, вы сумели воплотить суть своей проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание – самое важное. Вам нужно создать метафору победы над вашей проблемой. Вместе со своими товарищами по группе придумайте нестандартную, позитивную метафору. Может быть, именно в ней будет скрыт изобретенный вами способ разрешить проблему? Неплохо, если вы внесете в создаваемый образ изрядную долю юмора.

Рефлексия.

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Занятие 10.

Цель: развитие у участников эмпатии, навыков невербального и вербального общения в конфликтных ситуациях; развитие способности «прочувствовать» другого человека.

Ритуал приветствия «Мы нитью связаны»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход занятия: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются "связаны?"- одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы - единое целое в этом мире...»

Рефлексия

Разминочное упражнение «Приседание»

Цель: повышение и диагностика сплоченности участников, снятие напряжения.

Ход упражнения: участники становятся в круг, поворачиваются в одну сторону, боком к ведущему. По команде садятся по кругу друг другу на колени. Далее, по команде, находясь в том же положении, сужают круг. Постепенно круг сужается до минимума.

Рефлексия

Основное упражнение «Полярности: конфликт «Защита и нападение»

Цель: выявление конфликтных сторон личности.

Ход упражнения: группа делится на пары. В каждой паре один партнер выступает в роли нападающего – критикует, обвиняет, поучает партнера; другой партнер - в роли защищающегося – оправдывается, винит во всем внешние обстоятельства и т.д. Через 10 мин. партнеры меняются ролями.

Обсуждение – в какой роли было комфортнее, привычнее, интереснее, какие чувства возникали при выполнении каждой роли, возникало ли чувство гнева или униженности, возникало ли чувство вины, возникало ли желание покарать защищающегося, появлялось ли чувство обиды на нападающего.

Рефлексия.

Основное упражнение «Комиссар Каттани»

Цель: развитие у участников эмпатии, навыков невербального и вербального общения в конфликтных ситуациях.

Ход упражнения: игроки садятся в круг лицом к центру. Ведущий раздает участникам по одной игральной карте (или специальной карточке), оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафиози». Их количество зависит от размеров группы и не должно превышать трети участников. Например, на группу из 15-16 человек это 3-4 мафиози.

Одна из карт или карточек обозначает народного мстителя, который имеет право в одиночку вершить суд.

Игроки смотрят карты, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность.

Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! - объявляет ведущий. - Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: - ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. - Кто же преступник?»

После того, как свой ход делает мафия, ведущий объявляет, например, следующее: «Пришло время расплаты! Комиссар Каттани вершит правосудие». После этих слов игрок, которому досталась соответствующая карта, открывает глаза и указывает на того, кого он считает мафиози. Обычно в этом случае неверные ходы не засчитываются, то есть если комиссар укажет на «честного человека», то ход просто оказывается холостым и из игры никто не выбывает.

Рефлексия.

Основное упражнение «Я знаю твой сон»

Цель: развитие способности «прочувствовать» другого человека настолько, чтобы добраться до образов его подсознания, понять его символику

Ход упражнения: каждому участнику группы выдается столько карточек, сколько присутствует людей на занятии минус одна. Инструкция примерно такая:

— Всем хорошо известна пословица «Чужая душа потемки». Когда так говорят, обычно имеют в виду скрытые мысли людей. Но, пожалуй, еще большими потемками являются образы чужого подсознания. Давайте проверим, насколько мы способны проникнуть в мир чужого подсознания и понять его. В течение двух минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то, как вам кажется, вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор является для вас загадкой. Подумайте: что каждый из присутствующих здесь людей мог бы... увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне?

У каждого из вас имеются карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите свой ответ на вопрос: «Что этот человек видит во сне?». Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны или практически не запоминает их, то так и напишите. Заполните карточки для всех членов группы.

Время на работу 30-40 минут. По окончании этой процедуры карточки складываются на столике ведущего вверх той стороной, на которой написано имя участника. Когда все участники закончат работу, карточки раздаются адресатам.

Поднимите руки те, кто обнаружил в одной или нескольких карточках правильно угаданные ваши сны. Хорошо! Теперь, даже если предположения ваших товарищей о ваших сновидениях абсолютно не совпадают с реальным содержанием ваших снов, все-таки поработайте с этими карточками: сгруппируйте их по темам и подумайте над тем, что у вас получилось.

Обсуждение результатов этой игры может оказаться очень интересным. Если в группе найдется хотя бы один человек, в отношении сновидения которого другим участникам удалось добиться «точного попадания» в одном или нескольких случаях, это уже замечательный повод для анализа способов такого угадывания. Что подсказало «прорицателю снов» правильный ответ? Может быть, в поведении «сновидца» есть нечто, позволяющее «увидеть» его сны? Любопытно получить и от того, и от другого истолкование образов угаданного сна (не преминув напомнить участникам группы знаменитое фрейдовское высказывание: «Сны – царский путь к бессознательному»).

Предположения других людей о тех снах, которые мы видим, – это еще и способ отражения ими нас как личностей. Особенно ярко это может выявиться в том случае, когда обнаруживается какое-то сходство в прогнозах наших снов. Классификация карточек, проводимая участниками по просьбе ведущего, позволяет выявить преимущественную тематику снов, приписываемых человеку, и независимо от правильности или неправильности.

Рефлексия.

Рефлексия всего занятия.

Ритуал прощания «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает ведущий. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

Приложение 5

Протоколы диагностики уровней эмпатийных способностей экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе исследования

Таблица 2

Протокол определения уровней эмпатийных способностей испытуемых на контрольном этапе исследования
по методике «Диагностика уровней эмпатийных способностей В.В. Бойко»

Группа	№	Имя Ф,	Рациональный канал эмпатии	Эмоциональный канал эмпатии	Интуитивный канал эмпатии	Установки, способствующие эмпатии	Проникающая способность к эмпатии	Идентификация в эмпатии	Общее	Уровни эмпатийных способностей
Экспериментальная группа	1.	Даша Ф	6	6	6	4	3	5	30	Выс.
	2.	Алена Щ.	2	2	2	4	3	3	13	Заниж.
	3.	Вика П.	3	3	4	6	3	4	23	Сред.
	4.	Кристина Б.	4	4	6	5	5	6	30	Выс.
	5.	Настя Н.	4	4	5	4	3	4	24	Сред.
	6.	Марина В.	4	4	6	5	6	6	31	Выс.
	7.	Настя К.	3	3	5	3	4	5	23	Сред.
	8.	Полина Н.	5	4	6	3	6	6	30	Выс.
	9.	Ксения К.	5	2	5	3	3	4	22	Сред.
	10.	Настя А.	5	6	6	4	6	3	30	Выс.
Контрольная группа	11.	Настя Т.	3	2	1	5	3	3	17	Заниж.
	12.	Ксения Ч.	1	3	4	4	3	3	18	Заниж.
	13.	Юлия М.	3	5	3	4	1	1	17	Заниж.
	14.	Марина З.	3	6	6	3	2	4	24	Сред.
	15.	Надежда Н.	0	5	1	3	5	2	16	Заниж.
	16.	Катя М.	2	4	6	3	3	3	21	Заниж.
	17.	Оксана В.	3	5	2	5	4	3	22	Сред.
	18.	Оля З.	2	4	0	4	5	2	17	Заниж.
	19.	Алена Г.	2	4	3	3	4	2	18	Заниж.
	20.	Света К.	2	4	2	3	2	3	16	Заниж.

