

Список использованных источников:

1. Хмельницкая, Г. М. Основы здоровья: актуальные задачи, решения, рекомендации / Г. М. Хмельницкая, В. А. Барков. – Гродно: Гродненский ГОИПК и ПРР и СО, 2018. – 90 с.
2. Селевко, Г. К. О проблеме здоровья / Г. К. Селевко, Н. Ю. Синягина // Здоровье всех от А до Я. – 2018. – № 1. – С. 2-10.
3. Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minzdrav.by. <http://www.naturalmedics.by/dots-889-1.html> – Дата доступа: 10.03.2025
4. Баранчукова, Г.А. Школа и здоровье / Г.А. Баранчукова // Здоровы лад жыцця. – 2018. – № 2. – С.34-35.
5. Березовская, Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник СПбГУ. – 2011. – С. 24-30.

УДК 159.942:316.356.2:316.627-053.66

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

К.Р. Афанасьева

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: kristinkaafanasyeva@gmail.com)

Огромное влияние на развитие человека оказывают родители, семья, детство. В семье проходят первые, решающие для становления и формирования личности, годы жизни ребенка. В семье ребенок получает первый опыт социального взаимодействия с окружающими его людьми, и то, каков будет этот опыт, в дальнейшем обуславливает характер взаимоотношений ребенка в социуме.

Важнейшей особенностью семьи как института социализации личности является её воспитательный потенциал, а именно – стиль семейного воспитания как отражение направленности и характера детско-родительских отношений, эмоциональная сторона которых во многом обуславливает формирование эмпатии у детей.

Эмпатия определяется как способность понимать и чувствовать эмоции других людей. Проблема эмпатии остро стоит в современном обществе. Для изучения данного вопроса, нужно обратить внимание на подростковый возраст. Как отмечает А.В. Ляхова, в подростковом возрасте происходит формирование личностного самоопределения и социальной идентичности подростка, ценностных и духовно-нравственных ориентиров, приобретение навыков межличностного общения, трудное накопление жизненного опыта, формирование профессионального самоопределения [1]. Поэтому подростковый возраст – это отправная точка высшего проявления эмпатийных чувств.

Так, цель статьи – изучить проблему развития эмпатии у подростков в процессе семейного воспитания.

Материал и методы. В качестве материала выступили публикации А.В. Ляховой, И.П. Груздевой, А.В. Петренко, И.М. Юсупова по проблеме исследования. Основным методом сбора данных был выбран опрос с помощью разработанной нами анкеты.

Результаты и их обсуждение. Эмпатия является феноменом социально-психологического происхождения, который возникает и развивается во взаимодействии личности с другими людьми, в частности, в процессе общения родителей с ребенком. Феномен эмпатии обладает многоуровневой структурой, включающей психологический, социально-психологический и психофизиологический уровни. Он в полной мере проявляется в ипостасях процесса, состояния и свойства. И.П. Груздева считает эмпатийное понимание (со всей его специфичностью) одним из основополагающих процессов эмпатии: «Эмпатийное понимание считается продуктом социализации личности, который развивается во взаимодействии когнитивных, действенных и аффективных компонентов» [2, с. 88].

И.М. Юсупов придерживается в своей работе понимания, согласно которому эмпатия является целостным феноменом, связывающим подсознательную и сознательную инстанции нервной системы, цель которого – проникнуть во внутренний мир другого человека или подобного ему [3].

Эмпатия в онтогенезе личности имеет собственный путь становления, начиная с фазы эмоционального заражения в период новорожденности и завершая просоциальным поведением в наиболее поздние возрастные периоды. Неоднократно к вопросу об особенностях развития эмпатии в онтогенезе в разное время обращались зарубежные исследователи Н. Айзенберг, Г. Крайг, Т. Липпс, Л. Мерфи, К. Рождерс, В. Штерн, а также А.А. Бодалев, В.В. Бойко, А.П. Василькова, Т.П. Гаврилова, А.П. Сопиков, И.М. Юсупов и др. [4].

Социализация и развитие личности несовершеннолетнего преимущественно происходит в условиях семьи, поэтому родители, другие члены семьи имеют большое влияние на ребенка. Так, семья является основным источником эмоциональной поддержки для подростка, поскольку она создает атмосферу доверия, поддержки и безопасности, что позволяет подростку развиваться эмоционально стабильно. Открытость и эмоциональная доступность родителей помогают подростку осознавать свои эмоции, управлять ими, развивать навыки эмоционального интеллекта. Подтверждение и признание со стороны семьи помогает подростку формировать позитивное самооценку и уверенность в себе.

Более того, семья является главным социализирующим агентом, который вводит подростка в общество и учит социальным навыкам. Взаимодействие с родителями и другими членами семьи помогает подростку учить потребности и интересы других людей, развивать навыки эмпатии

и взаимного уважения. В семье подросток учится эффективному общению, решению конфликтов и участию в социальной жизни.

А.В. Петренко отмечает, что семья (в частности, родители) может помочь подростку развить навыки саморегуляции и самоконтроля:

- управлять своими эмоциями и строить позитивные отношения с окружающими людьми;
- моделировать правильное поведение и помогать подростку развить навыки конструктивного конфликтного разрешения;
- создавать условия для подростка, которые позволяют ему экспериментировать, принимать решения и брать ответственность за свои поступки [5].

Для изучения проблемы развития эмпатии у подростков в условиях семьи на эмпирическом уровне нами было проведено исследование среди обучающихся 7 класса в количестве 19 человек. Подросткам, принявшим участие в исследовании, была предложена анкета, которая направлена на изучение связи между семейной средой и развитием эмпатии у подростков. Она исследует, как семейные отношения, общение, и способы выражения эмоций влияют на способность подростка понимать и сопереживать чувствам других.

На вопрос «Как вы бы описали отношения в вашей семье?» большинство респондентов (89%) ответили, что у них отношения теплые и дружелюбные. Остальные респонденты (11%) ответили, что отношения спокойные и стабильные. Это свидетельствует о том, что большинство участников опроса чувствуют себя комфортно и безопасно в своей семейной среде. Теплота и дружелюбие в отношениях способствуют созданию крепкой эмоциональной связи, что, в свою очередь, может улучшать общее настроение и гармонию в семье.

На вопрос «Как часто в вашей семье обсуждаются чувства и эмоции?» больше половины респондентов (53%) ответили, что чувства в их семье обсуждаются иногда. Остальные ответы распределились следующим образом: часто (37%), никогда (6%), редко (4%). Следовательно, хотя часть респондентов осознает важность обсуждения эмоций, но не всегда может находить для этого подходящее время или возможности. Это также может сигнализировать о том, что в семье существует определенный уровень открытости, не позволяющий на регулярной основе обмениваться чувствами и эмоциями с членами семьи.

На вопрос «Как часто вы пытаетесь понять чувства других членов вашей семьи?» часть респондентов (37%) ответили, что часто пытаются понять чувства других членов семьи. Остальные 63% участников опроса ответили таким образом: всегда (26%), иногда (21%), редко (11%) и никогда (5%). Это указывает на то, что чуть более трети участников опроса с вниманием относятся к проявлению чувств своих близких. Это может быть положительным моментом, так как попытка понять эмоции других

способствует улучшению отношений между членами семьи и созданию взаимопонимания.

На вопрос «Как часто члены вашей семьи пытаются понять ваши чувства?» 47% респондентов ответили, что в семье часто пытаются понять их чувства. Остальные респонденты (53%) ответили так: иногда (26%), всегда (22%) и никогда (5%). Это указывает на то, что почти половина опрошенных не чувствуют достаточной вовлеченности семьи в их эмоциональный мир, что требует развития навыков активного слушания у членов семьи. Положительный ответ респондентов может указывать о взаимном уважении и поддержке в семье. Однако это также свидетельствует о том, что не все члены семьи могут быть достаточно внимательны к чувствам друг друга, что может создавать некоторые эмоциональные барьеры.

На вопрос «Как часто вы обсуждаете с родителями / опекунами свои проблемы и переживания?» 37% респондентов отметили, что иногда обсуждают с родителями / опекунами свои переживания, 32% делают это часто, 21% – редко, 5% – никогда. Это может указывать на то, что участники опроса могут не всегда чувствовать себя комфортно, делаясь своими переживаниями с близкими людьми. Это также может быть связано с тем, что не всегда общение по таким вопросам иницируется взрослыми, или же у детей нет готовности говорить о своих трудностях.

На вопрос «Как часто ваши родители / опекуны проявляют сочувствие и поддержку, когда вы испытываете трудности?» большинство респондентов (79%) ответили, что родители / опекуны всегда проявляют сочувствие и поддержку, когда они испытывают трудности, у 11% респондентов это происходит часто, у 5% – иногда и еще у 5% – редко. Данные результаты могут показывать, что большинство респондентов чувствуют, что могут рассчитывать на своих родителей / опекунов в трудных ситуациях. Такой показатель следует расценивать как позитивный, поскольку поддержка родителей важна для эмоционального благополучия детей.

На вопрос «Как вы думаете, насколько хорошо вы умеете распознавать эмоции других людей по их мимике и жестам?» почти половина респондентов (42%) ответили, что хорошо умеют распознавать эмоции других людей по их мимике и жестам. Остальные респонденты (58%) ответили так: средне (32%) и очень хорошо (26%). Результаты показывают, что большинство респондентов чувствуют себя уверенно в интерпретации эмоций, что является позитивным фактором для построения гармоничных отношений. Это может свидетельствовать о том, что практически половина участников опроса обладает достаточным уровнем эмоциональной осознанности и внимательности к невербальным сигналам. Однако наличие трети участников с нейтральной оценкой подчеркивает необходимость программ, направленных на развитие эмоциональной грамотности, особенно среди подростков и в семьях, где обсуждение чувств происходит редко.

На вопрос «Считаете ли вы, что в вашей семье создана атмосфера, которая способствует развитию эмпатии?» большинство респондентов (79%) ответили, что в их семьях создана атмосфера, которая способствует развитию эмпатии. Остальная часть респондентов (21%) дали отрицательный ответ, это говорит о том, что каждый пятый респондент не считает семейную среду благоприятной для развития эмпатии. Положительный ответ участников опроса подтверждает, что большинство респондентов ощущают поддержку и понимание в семейных отношениях, что способствует развитию эмпатии. Данный аспект важен для формирования эмоциональной грамотности и взаимопонимания в семье.

Общий анализ ответов на вопросы анкеты показывает, что в большинстве семей существует теплая и поддерживающая атмосфера, однако есть моменты, требующие внимания, например, открытость в обсуждении эмоций и проблем. Такие результаты могут помочь в дальнейших действиях по укреплению семейных связей и повышению уровня эмоционального интеллекта как индивидуумов, так и всей семьи.

Важной рекомендацией для родителей, учитывая результаты нашего исследования, является активное участие в жизни ребенка и предложения эмпатийных действий. Это могут быть совместные выезды, участие в благотворительности или просто обсуждение книг и фильмов, в которых рассматриваются эмоции и переживания персонажей. Подобные активности создают возможности для обмена чувствами и помогают подросткам развивать свои навыки сопереживания.

Заключение. Таким образом, развитие эмпатии у подростков в условиях семьи является непрерывным процессом, требующим осознанного подхода со стороны родителей. Установление доверительных отношений, открытое общение и совместная деятельность создают необходимые условия для формирования высоких уровней эмпатии у подростков. Важно, чтобы родители и другие взрослые, окружающие подростка, понимали, что их эмоциональное состояние и стиль общения непосредственно влияют на рост и развитие эмпатических способностей молодежи.

Список использованных источников:

1. Ляхова, А. В. Эмпатия подростков с разными типами активности в интернете / А. В. Ляхова // Молодой ученый. – 2024. – № 24 (523). – С. 465-467. – URL: <https://moluch.ru/archive/523/115635/> (дата обращения: 25.03.2025).
2. Груздева, И. П. Формирование эмоционального интеллекта у подростков / И. П. Груздева // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 2. – С. 85-98.
3. Юсупов, И.М. Психология взаимопонимания / И.М. Юсупов. – М.: Гардарики, 2003. – 314 с.
4. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учеб. пособие / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
5. Петренко, А. В. Социальные навыки и их роль в развитии подростка / А. В. Петренко // Журнал возрастной психологии. – 2022. – Т. 10. – № 1. – С. 23-34.