

Первый блок – «Познай себя» – направлен на осознание себя, своих сильных и слабых сторон, проблемных личностных зон.

Второй блок – «Регуляция поведения» – включает упражнения на развитие навыков проектирования, планирования и программирования собственной жизни; умения оценивать изменение условий и перестраивать программу действий в соответствии с этими изменениями.

Третий блок – «Смысл жизни и достижение цели» – посвящен развитию навыков целеполагания, осознания смысла жизни, осознание участниками своей способности достигать намеченные цели, находить выход из сложных ситуаций и своего жизненного сценария.

Для четвертого блока – «Мир эмоций и чувств» – были подобраны упражнения на осознание участниками тренинга своего эмоционального состояния, на осознание наличия позитивных событий в их жизни. Пятый блок – «Принять и полюбить себя» – направлен на формирование адекватной самооценки, коррекцию самовосприятия, обучению позитивному отношению к себе и умению поддерживать себя. В шестом блоке – «Работа с конфликтным поведением. Взаимопонимание» – представлены упражнения, которые направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

Наконец, седьмой блок – «Развиваем уверенность в себе» – завершающий, был построен на упражнениях, обеспечивающих развитие уверенности в себе, расширение круга личных притязаний и осознание себя предприимчивым человеком.

Литература

- 1 Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 218 с.
- 2 Bandura, A. self-efficacy. in V. V. Ramachaudran (ed.), Encyclopedia of human behavior // New York: Academic Press / A. Bandura, 1994. – P. 71–81.
- 3 Ярулина, Л. Р. Развитие учебной мотивации студентов / Л. Р. Ярулина. – Социологические исследования. – 2007. – №4. – С. 30–32.
- 4 Фетискин, Н. П. Диагностика мотиваторов социально-психологической активности личности / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: – 2002. – С. 94–95.
- 5 Ромек, В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. проф. В. А. Лабунской. – М.: Гардарики, 2000. – 308 с.
- 6 Bandura, A. Self-efficacy pathways to childhood depression / A. Bandura, C. Pastorelli, C. Barbaranelli, G.V. Caprara // J PersSocPsychol. – 1999. – Vol. 76 (2). – P. 258–269.

УДК 316.613.42:17.026.33-053.67-057.874

И. В. Фасхутдинова

СОЦИАЛЬНАЯ ЭМПАТИЯ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Статья посвящена рассмотрению социальной эмпатии в юношеском возрасте. Эмпирическое исследование направлено на проведение сравнительного анализа количественных показателей уровней развития социальной эмпатии у юношей и девушек старшего школьного возраста. Применение методов математической статистики подтверждает достоверность полученных в исследовании данных.

Обзор научных источников показал, что актуализация эмпатии напрямую влияет на характер протекания межличностного взаимодействия. Данные особенности обуславливаются уровнем развития эмпатийности субъектов межличностного взаимодействия.

Потенциальными характеристиками человека, способного к эмпатии, являются терпимость к выражению эмоций со стороны другого человека; способность глубоко проникнуть в субъективный внутренний мир своего подопечного, не раскрывая при этом свой собственный мир; готовность адаптировать свое восприятие к восприятию другого человека, чтобы достичь еще большего понимания того, что с ним происходит [1, с. 5].

Н. Н. Обозов описывает три компонента эмпатии.

1. Когнитивный компонент – простейшая форма эмпатии в виде понимания состояний другого без изменения своего состояния.

2. Эмоциональный компонент в виде не только понимания состояний другого, но сопереживания и сочувствия, причем в основе сопереживания лежит потребность в собственном благополучии, а в основе сочувствия – потребность в благополучии другого.

3. Действенный компонент является высшей формой и заключительной фазой эмпатического акта. Он выражается в действии, активной поддержке личностью партнера по общению. Этот компонент является сложнейшим феноменом психофизиологической деятельности человека [2, с. 144].

Л. М. Большунова отдельным видом выделяет социальную эмпатию. Под ней исследователь понимает способность личности понимать самого себя, других людей, взаимодействие с ними, прогнозировать межличностные события [3].

Цель эмпирического исследования: изучить социальную эмпатию у юношей и девушек старшего школьного возраста.

База исследования: государственное учреждение образования «Средняя школа № 8 г. Мозыря».

Выборка исследования: 100 человек (42 юноши, 58 девушек) в возрасте 15–17 лет.

Гипотеза: предполагается, что у девушек социальная эмпатия выше, чем у юношей.

Психодиагностический инструментарий: методика «Диагностика социальной эмпатии» (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов). Диагностика социальной эмпатии личности содержит 33 тестовых вопроса, целью обработки ответов на которые является получение индекса эмпатийности (или эмпатических тенденций) испытуемого.

Данные, полученные в результате изучения социальной эмпатии у юношей и девушек старшего школьного возраста с помощью методики «Диагностика социальной эмпатии» (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов), представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные показатели уровней развития социальной эмпатии у юношей и девушек старшего школьного возраста (данные представлены в абсолютных значениях и в %)

Социальная эмпатия	Юноши		Девушки		Достоверность различий с помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера
	кол-во	%	кол-во	%	
Низкий уровень	13	31	4	7	$\phi^*_{\text{эмп.}} = 3,201$ при $\rho \leq 0,01$
Средний уровень	17	41	30	52	$\phi^*_{\text{эмп.}} = 1,116$ при $\rho \geq 0,05$
Высокий уровень	12	28	24	41	$\phi^*_{\text{эмп.}} = 0,428$ при $\rho \geq 0,05$

Согласно данным, представленным в таблице 1, у юношей и девушек старшего школьного возраста преобладает *средний* уровень социальной эмпатии.

Низкий уровень выявлен у 7 % девушек, а также у 31 % юношей.

У 41 % юношей и 52 % девушек выявлен *средний* уровень социальной эмпатии.

В то время как у 28 % юношей и 41 % девушек выявлен *высокий* уровень социальной эмпатии.

С помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера выявлены статистически значимые различия уровней развития социальной эмпатии у юношей и девушек старшего школьного возраста:

- *низкий* уровень ($\phi^*_{\text{эм}} = 3,201$ при $\phi^*_{\text{кр}} = 2,28$ ($p \leq 0,01$)), полученное значение находится в зоне значимости, что позволяет принять решение о том, что доля юношей старшего школьного возраста с *низким* уровнем социальной эмпатии, статистически значимо выше, чем доля девушек.

С помощью критерия ϕ^* -углового преобразования Фишера не были выявлены статистически значимые различия уровня социальной эмпатии между юношами и девушками старшего школьного возраста:

- *средний* уровень ($\phi^*_{\text{эм}} = 1,116$ при $\phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ ($p \geq 0,05$)), полученное значение находится в зоне незначимости, что позволяет принять решение о том, что различия *среднего* уровня социальной эмпатии между юношами и девушками старшего школьного возраста несущественны;

- *высокий* уровень ($\phi^*_{\text{эм}} = 0,428$ при $\phi^*_{\text{кр}} = 1,64$ ($p \geq 0,05$)), полученное значение находится в зоне незначимости, что позволяет принять решение о том, что различия *высокого* уровня социальной эмпатии между юношами и девушками старшего школьного возраста несущественны.

Таким образом, установлено, что среди общего количества старшеклассников в равной мере преобладает *средний и высокий* уровни социальной эмпатии у большинства старшеклассников.

У девушек эмпатия выше, чем у юношей. Тем самым можно сделать вывод о том, что у девушек более развиты межличностные контакты в собственном окружении.

Средний уровень социальной эмпатии существенно сказывается и на морально-психологических взаимоотношениях девушек, и на более быстрой адаптации в социальных условиях.

Средний уровень выражается в том, что личность готова в нужный момент проявить сочувствие к тому человеку, который в этом нуждается, но при этом не стремится всецело проникнуться его состоянием. У таких старшеклассников сильнее проявляется эмоциональная отзывчивость на переживания других, они направляют усилия для оказания помощи, умеют воспринимать переживания других и откликаться на них, могут проникать в чувственный мир других, налаживать коммуникацию.

Литература

1 Большунова, Л. Н. Музыкальные средства развития эмпатии личности : монография / Л. Н. Большунова, В. С. Нургалеев ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «Сибирский гос. технологический ун-т». – Красноярск : Сибирский гос. технологический ун-т, 2009. – 196 с.

2 Долгова, В. И. Эмпатия : монография / В. И. Долгова, Е. В. Мельник. – М. : Издательство «Перо», 2014 – 185 с.

3 Обозов, Н. Н. Межличностные отношения / Н. Н. Обозов. – Л. : Издательство Ленинградского ун-та, 1979. – 151 с.

В. Е. Юрченко

ОСОБЕННОСТИ ФОБИЙ У МУЖЧИН В РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ

Статья посвящена рассмотрению определения понятия 'фобия', классификации фобий, причин и закономерностей развития фобий у мужчин в ранней и средней зрелости. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей фобий в данных возрастных периодах. Приведены рекомендации по самокоррекции фобий.

Для теории и практики психологии в последние десятилетия характерно повышенное внимание к изучению фобических расстройств. Это объясняется прежде всего их высокой распространённостью, особенно в юношеском возрасте, когда переживается кризис идентичности, происходит становление личности как таковой.

Фобии – навязчивые состояния при психических заболеваниях – болезненные навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающие субъекта в определенной – фобической – обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями [1, с. 85].

Существует несколько способов классифицировать фобии по различным признакам. Например, наиболее известной является классификация Б. Д. Карвасарского, в основу которой положен критерий фабулы (содержания) фобий и включает в себя восемь видов [2]:

- *боязнь пространства;*
- *социофобия;*
- *нозофобия;*
- *танатофобия;*
- *боязнь различных сексуальных проявлений, в том числе коитофобия;*
- *боязнь нанести вред своим близким или себе;*
- *фобии «контраста»;*
- *фобофобии.*

При любом фобическом расстройстве возникают вегетативные дисфункции. Основным признаком фобий является навязчивое избегание ситуаций, которые провоцируют чувство страха и наступление приступа или панической атаки. Их признаками являются:

- *паника;*
- *удушьё или спазмы в горле;*
- *тахикардия;*
- *слабость и оцепенение;*
- *дрожь;*
- *обильный холодный пот;*
- *предобморочное состояние;*
- *ощущение ужаса;*
- *диарея и/или рвота;*
- *чувство потери контроля над телом;*
- *ощущение, что сходишь с ума.*

Наличие четырех и более симптомов свидетельствует о наличии фобии.

Различают фобическое расстройство и фобические ситуации. Для них характерны неконтролируемые разрастания страхов в зависимости от того, насколько сильно разрастается опасность в воображении человека. Он начинает глубже сосредотачиваться