

**Всероссийского конкурса юных исследователей окружающей
среды «Открытия 2030» (с международным участием)**

Кировское областное государственное общеобразовательное автономное
учреждение «Лицей естественных наук»
Россия, Кировская область г. Киров

**ЭМПАТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ
У ПОДРОСТКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

Автор:

Петухова Алиса Антоновна
КОГОАУ «Лицей естественных наук»,
10 класс

Научный руководитель:

Частоедова Ирина Александровна
заведующая кафедрой нормальной физиологии
Кировского ГМУ к.м.н., доцент,
педагог дополнительного образования
МОАУ ДО ЦРТДЮ г. Кирова

Киров, 2023

Содержание

	Введение	3
1	Эмпатические способности и стрессоустойчивость	4
2	Методы и материалы исследования	6
3	Эмпатические способности и устойчивость к стрессу у подростков	6
	Выводы	10
	Практические рекомендации по повышению уровня эмпатических способностей и стрессоустойчивости	11
	Список литературы	11
	Приложение	12

Введение

Эмпатия — это способность к сочувствию и сопереживанию, психический процесс, позволяющий одному человеку понять переживания другого. Эмпатия является социально-психологическим механизмом взаимопонимания в процессе общения людей. Она играет важную роль в построении взаимоотношений с окружающими, на её основе человек способен распознавать, что чувствуют люди вокруг, а значит, может построить конструктивный разговор и разработать стратегию эффективного общения. Жизнь и деятельность человека в условиях современного общества связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных факторов, которое сопровождается развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Стресс снижает эффективность выполняемой работы и качества жизни. Если человек научился справляться со стрессом, то у него возникает некий иммунитет, при появлении неблагоприятных факторов, и он легче переносит стрессовые ситуации. Уровень эмпатических способностей и стрессоустойчивость в различных ситуациях дают основу взаимоотношений с окружающими людьми.

Проблема исследования: эмпатические способности и устойчивость к стрессу школьников разного возраста.

Гипотеза исследования: предполагаем, что при высоком уровне стрессоустойчивости у школьников ниже уровень эмпатии.

Цель работы: выявление взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и эмпатических способностей школьников, разработка практических рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

1. Определить уровень стрессоустойчивости школьников, сравнить показатели в зависимости от возраста и пола.
2. Оценить уровень эмпатии по шкалам, сопоставить результаты в зависимости от возраста и пола.
3. Выявить взаимосвязь между стрессоустойчивостью и уровнем эмпатии.
4. Разработать практические рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости.

Объект исследования: учащиеся КОГОАУ ЛЕН в возрасте 11-18 лет в количестве 89 человек (45 мальчиков и 44 девочки.) Всех испытуемых мы поделили на группы: I группа: 11-12 лет, 15 мальчиков и 15 девочек, II группа: 15-16 лет, 15 мальчиков и 15 девочек, III группа: 16-18 лет, 15 мальчиков и 14 девочек.

1. Эмпатические способности и стрессоустойчивость (литературный обзор)

Начиная с подросткового возраста молодые люди практически ежедневно сталкиваются со стрессами.

Стресс – неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие, нарушающая постоянство внутренней среды и состояние нервной системы организма. [1] С простым видом стресса человек, в независимости от психологического типа, справляется достаточно легко.

Стрессоустойчивость подростка - обобщенное свойство личности, характеризующее его способность противостоять стрессовым ситуациям. [2]

Ученые считают, что умеренной силы стресс повышает внимание, закаляет нас, без стресса было бы невозможно приспособление к новой ситуации. Стресс совершает разрушительное воздействие тогда, когда негативные эмоции накапливаются, человек не успевает отдыхать и восстанавливаться. Но без стресса, без выхода из зоны комфорта прекратилось бы развитие.

Причиной стресса могут стать различные факторы: учебная деятельность, физиологические особенности, а также межличностные отношения. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии. [3]

Подросток не может справиться сразу со всеми трудностями. Очень важно вовремя распознать, что у него стресс. Это возможно понять по изменениям в его поведении: повышенный уровень раздражительности и неадекватная реакция на небольшие затруднения, снижение активности.

Стрессоустойчивость личности - можно рассматривать, как умение преодолевать трудности, воспринимать свои эмоции, понимать настроения социума, проявлять выдержку и такт. Нежелательные состояния происходят в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость личности. Умеренный эмоциональный стресс приводит в работу резервные возможности человека. Стрессоустойчивость, как и другие свойства личности, формируется в деятельности. [4]

Учебная деятельность, есть форма реализации способностей подростка. В учебной деятельности ребёнок включается в систему учебных отношений, вживается в моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения. Дружба для подростка тоже имеет большое значение: она даёт возможность померяться силами, почувствовать свою индивидуальность. [4]

Эмпатия — это способность к сочувствию и сопереживанию, психический процесс, позволяющий одному человеку понять переживания другого.

В подростковом возрастном периоде эмпатия начинает обретать высшие формы и входит в общение и межличностное взаимодействие наиболее чётко. Подросток находится в пограничном положении между различными группами как социальными, так и возрастными. Данная неопределённость

создаёт достаточно трудностей в самоопределении, впоследствии данного этапа у подростка может возникнуть тревожность, напряжение, проблемы в общении. [6].

В подростковом возрасте отмечается комплексное усложнение внутреннего мира, открытие новых способов отношений, взгляд на социокультурную сферу становится более разносторонним. Активизируется воображение, проникновение в личность духовно-ценностных элементов социокультурной сферы. Этот этап отражается на динамике развития эмпатии, которая зависит от многочисленных факторов, влияющих на формирование личности в целом.

Эмпатические способности у субъекта проявляются во взаимодействии с другими субъектами. Процесс общения является показательным моментом в эмпатии. Отсюда следует, что развивать эмпатию в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. Через развитие эмпатии, у подростка развивается чувство сострадания, сочувствие, сопереживание. Эффективным средством формирования этого социально-нравственного поведения может стать художественная литература, кинематограф, народное творчество. [7].

2. Материалы и методы исследования

Нами были использованы следующие методики:

- 1) Для оценки уровня стрессоустойчивости был использован опросник на стрессоустойчивость (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова, 1995). Опросник представлен в приложении 1. После ответов на 18 вопросов о том, как часто встречается данное проявление подсчитывается суммарное число баллов и сравнивается со шкалой:

Уровень стрессоустойчивости: 50-54 баллов – низкий; 42-49 баллов – ниже среднего; 38-41 баллов – средний; 30-37 баллов – выше среднего; менее 29 баллов – высокий.

- 2) Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М.Юсупов) Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, пожилым людям, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. Оценка результатов проводится по уровням, представленным в таблице 1.

Таблица 1

Уровни поликоммуникативной эмпатии по шкалам

Уровень	Количество баллов по шкале	Количество баллов в целом
Очень высокий	15	82-90
Высокий	13-14	63-81
Средний	5-12	37-62
Низкий	2-4	12-36
Очень низкий	0-1	5-11

3. Эмпатические способности и устойчивость к стрессу у подростков (результаты исследования и их обсуждение)

На первом этапе исследования мы оценили уровень стрессоустойчивости в исследуемых группах (рис.1). Чем выше средний показатель, тем стрессоустойчивость наоборот ниже.

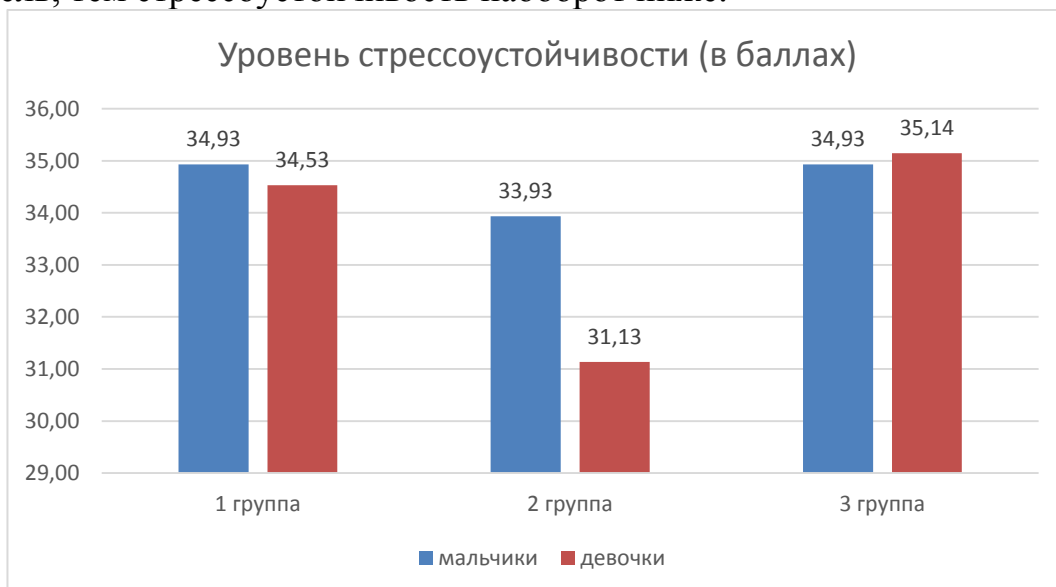


Рис.1 Средние показатели уровня стрессоустойчивости в зависимости от возраста и пола

Уровень стрессоустойчивости у девочек первой группы незначительно выше, чем у мальчиков. У девочек второй группы уровень стрессоустойчивости значительно выше, чем у мальчиков. В третьей группе уровень стрессоустойчивости мальчиков несколько выше, чем у девочек. Средние показатели стрессоустойчивости во всех группах соответствуют уровню выше среднего.

Таким образом, у мальчиков и девочек 2 группы (15-16 лет) стрессоустойчивость выше, чем у школьников 1 и 3 групп, особенно у девочек.

У большинства мальчиков и девочек уровень стрессоустойчивости выше среднего, у 13% мальчиков и 16% девочек уровень стрессоустойчивости высокий (рис.2).

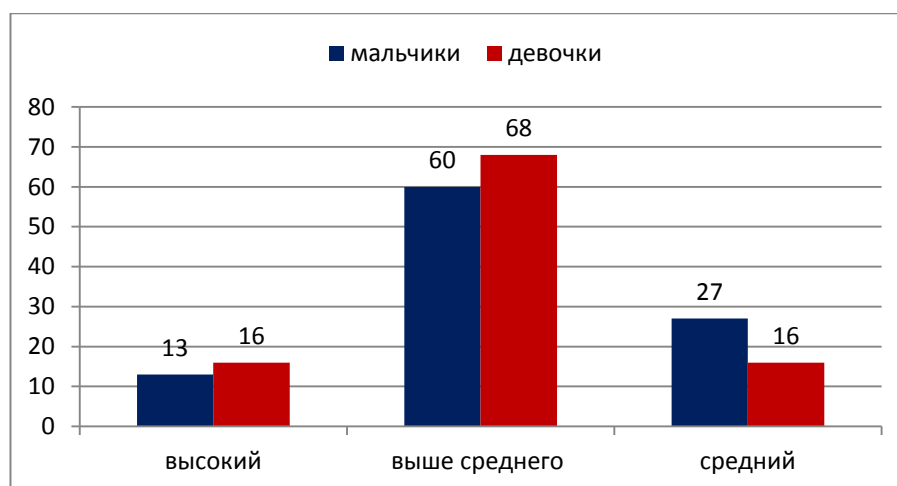


Рис.2 Процентное распределение школьников по уровням стрессоустойчивости (в %).

На втором этапе исследования при сравнении средних показателей эмпатии по шкалам опросника у мальчиков и девочек мы выявили, у девочек выше средние значения эмпатии, чем у мальчиков по большинству шкал: к животным (II), к детям (IV), детям героям художественных произведений (V) и к незнакомым и малознакомым людям (VI) (рис. 3). У мальчиков выше показатель эмпатии, чем у девочек к родителям (I) и к пожилым людям (III).

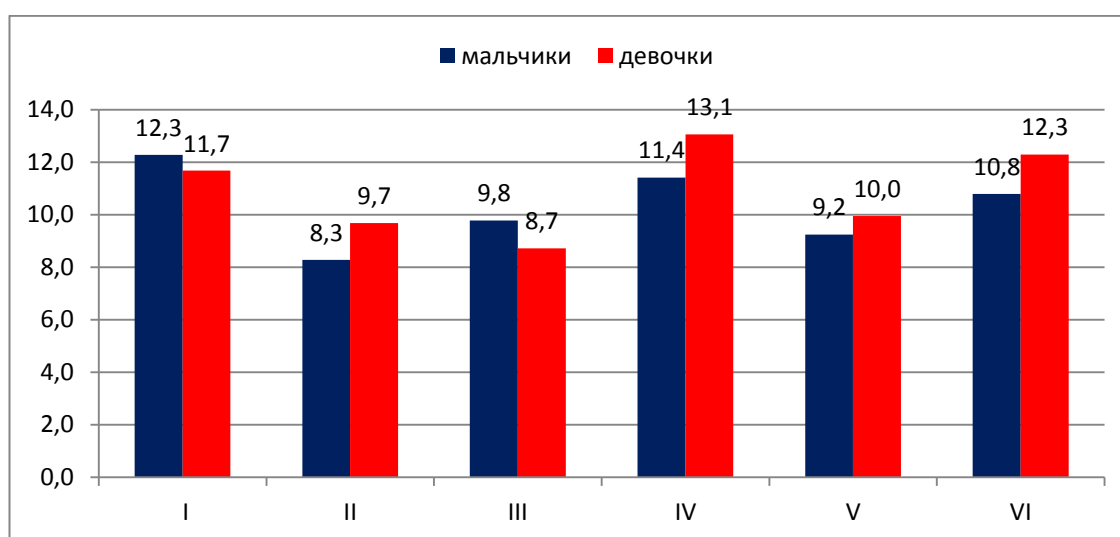


Рис.3 Средние показатели уровня эмпатии по шкалам (в баллах) у мальчиков и девочек

I - эмпатия к родителям; II – к животным; III – к пожилым людям; IV – детям; V – героям художественных произведений; VI- незнакомым и малознакомым людям

Сравнив средние показатели уровня эмпатических способностей у мальчиков возрасту (по группам), было установлено, что почти по всем шкалам опросника, за исключением шкал I (к родителям) и IV (к детям),

средние показатели мальчиков 1 группы ниже, чем у мальчиков 2 и 3 групп (рис.4). Показатели мальчиков 3 группы являются самыми высокими в I (к родителям), V (к героям худ. произведений) и VI (к незнакомцам) группах.

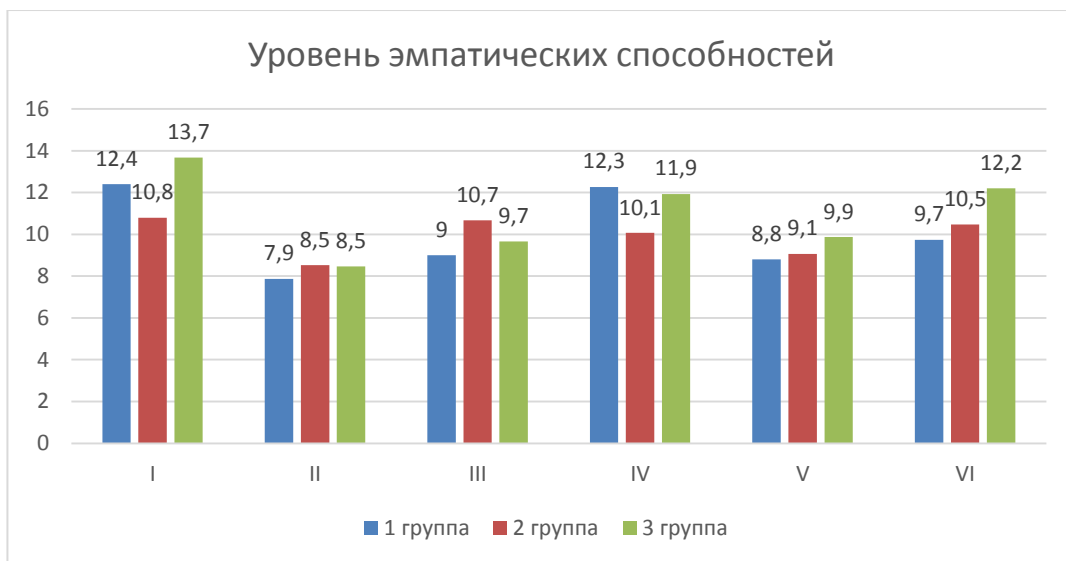


Рис.4 Средние показатели уровня эмпатии по шкалам (в баллах) у мальчиков. I - эмпатия к родителям; II – к животным; III – к пожилым людям; IV – детям; V – героям художественных произведений; VI- незнакомым и малознакомым людям.

Проведя аналогичное сравнение показателей у девочек по возрасту (по группам), мы выяснили, что в большинстве случаев средние показатели уровня эмпатических способностей девочек трех групп отличаются незначительно (рис.5).

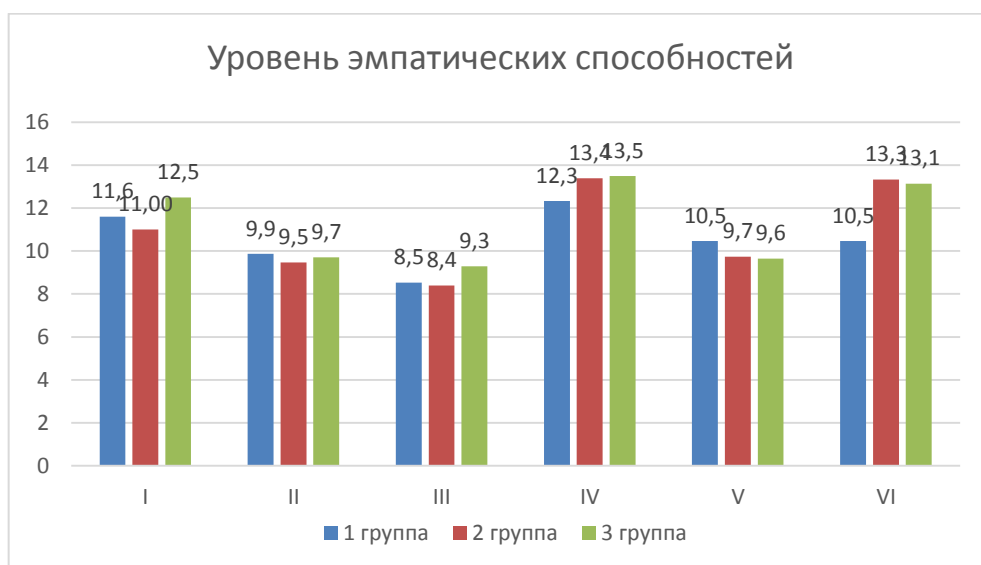


Рис.5. Средние показатели уровня эмпатии по шкалам (в баллах) у девочек.

I - эмпатия к родителям; II – к животным; III – к пожилым людям; IV – детям; V – героям художественных произведений; VI- незнакомым и малознакомым людям.

Различия имелись лишь по шкалам опросника I (к родителям) и III (к пожилым людям), которые у девочек 3 группы были выше, чем у девочек 1 и 2 групп. А также по шкалам IV (детям) и VI (незнакомым и малознакомым людям), которые у девочек 2 и 3 групп были выше, чем у девочек 1 группы.

На третьем этапе исследования для выявления взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и уровнем эмпатических способностей мы разделили всех школьников на 2 группы: с высоким уровнем стрессоустойчивости (6 мальчиков и 7 девочек) и средним уровнем стрессоустойчивости (12 мальчиков и 7 девочек).

У мальчиков с высоким уровнем стрессоустойчивости ниже, чем у мальчиков со средним уровнем стрессоустойчивости показатели по таким шкалам, как II (к животным), IV (к детям) VI (к незнакомым и малознакомым людям), но выше значения по шкале III (к пожилым людям). По шкалам I (к родителям) и V (к героям художественных произведений) различий практически нет (рис.6).

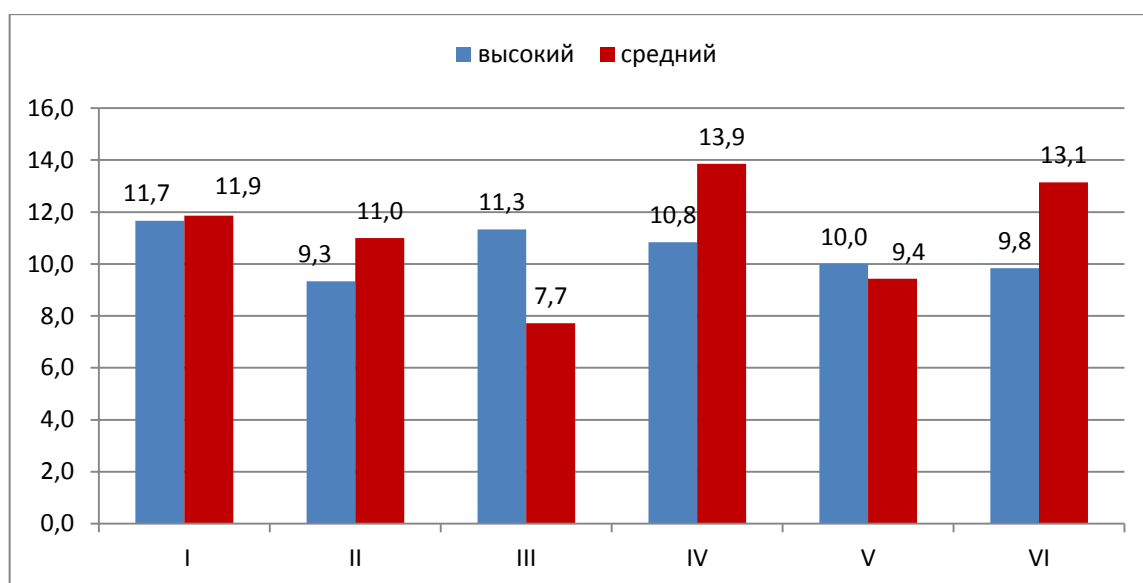


Рис.6. Средние показатели уровня эмпатии по шкалам (в баллах) у мальчиков в зависимости от уровня стрессоустойчивости.

I - эмпатия к родителям; II – к животным; III – к пожилым людям; IV – детям; V – героям художественных произведений; VI- незнакомым и малознакомым людям.

У девочек с высоким уровнем стрессоустойчивости ниже, чем у девочек со средним уровнем стрессоустойчивости показатели почти по всем шкалам за исключением шкалы III (к пожилым людям). По шкале I (к родителям) различий практически нет (рис.9).

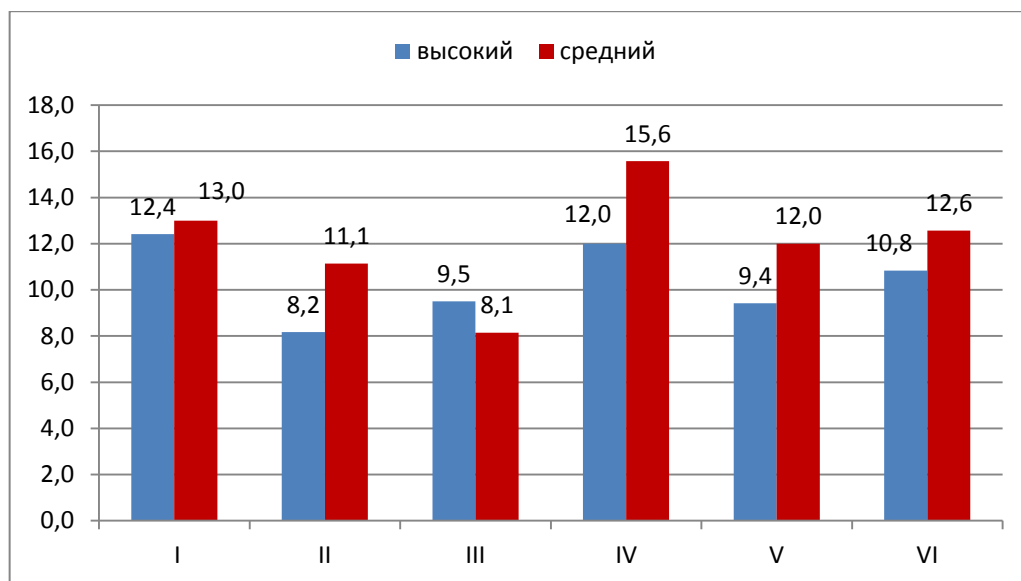


Рис.7. Средние показатели уровня эмпатии по шкалам (в баллах) у девочек в зависимости от уровня стрессоустойчивости.

I - эмпатия к родителям; II – к животным; III – к пожилым людям; IV – детям; V – героям художественных произведений; VI- незнакомым и малознакомым людям.

Выводы

1. У большинства школьников уровень стрессоустойчивости выше среднего. Уровень стрессоустойчивости у девочек выше, чем у мальчиков в возрастных группах 11-12 лет и 15-16 лет, в возрастной группе 16-18 лет уровень стрессоустойчивости незначительно выше у мальчиков, чем у девочек. Самый высокий уровень стрессоустойчивости (особенно у девочек) в возрасте 15-16 лет.
2. У девочек выше средние значения эмпатии, чем у мальчиков по большинству шкал опросника за исключением эмпатии к родителям и к пожилым людям. У девочек уровень эмпатии в зависимости от возраста изменяется незначительно, а у мальчиков самые низкие значения эмпатии в возрастной группе 11-12 лет.
3. И у мальчиков, и у девочек с высоким уровнем стрессоустойчивости ниже уровень эмпатии к животным, детям, незнакомым и малознакомым людям.

Результаты можно использовать для разработки и организации учебного процесса подростков, а также для минимизации стрессовых состояний у учеников разного возраста. На основе результатов можно оценить в целом уровни стрессоустойчивости и эмпатических способностей нашего лица и разработать рекомендации по их повышению.

Практические рекомендации по повышению уровня эмпатических способностей и стрессоустойчивости:

1. Поддержание водно-солевого баланса
2. Найти хобби, способ отвлечения
3. Заниматься спортом
4. Стараться спать по 6-8 часов в сутки
5. Правильно распределять нагрузку в течение дня
6. Уделять время отдыху
7. Уделять время общению с друзьями
8. Читать художественную литературу
9. Смотреть художественные фильмы

Список литературы

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Анохина, С.А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости подростковом возрасте//С.А.Анохина// Вестник Санкт-петербургского университета, Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости подростковом возрасте, 2008. – С. 218.
3. Возраст и стресс. Рекомендации стрессоустойчивости. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.sevsu.ru/univers/gpi/distant/item/9236-voznrast-i-stress-rekomendatsii-stressoustojchivosti> (дата обращения: 22.11.2021)
4. Долгова, В.И., Мельник, Е.В. Эмпатия / Монография. – М. Издательство «Перо», 2019. – 185 с.
5. Понятие и формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте. [Электронный ресурс] URL: https://studwood.ru/1943452/psihologiya/ponyatie_formirovanie_stressoustojchivosti_podrozkovom_vozraste (дата обращения: 16.12.2021)
6. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/43/5271/> (дата обращения: 10.01.2022)
7. Особенности эмпатии у современных подростков [Электронный ресурс] – URL: <https://e-koncept.ru/2015/95544.htm> (дата обращения: 12.01.2022)

Приложение 1

Возраст _____

Пол _____

Ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы.

Выберите подходящий вариант по каждому утверждению и на листочке рядом с номером вопроса поставьте балл.

Номер утверждения	Редко 1	Иногда 2	Часто 3
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе			
2. Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров			
3. Я переживаю за качество своей работы			
4. Я бываю, настроен агрессивно			
5. Я не терплю критики в свой адрес			
6. Я бываю раздражителен			
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно			
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым			
9. Я страдаю бессонницей			
10. Своим недругам я могу дать отпор			
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность			
12. У меня не хватает времени на отдых			
13. У меня возникают конфликтные ситуации			
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя			
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом			
16. Я все делаю быстро			
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или не сделаю что-то важное для себя)			
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.			

Уровень стрессоустойчивости:

50-54 – низкий

42-49 – ниже среднего

38-41 – средний

30-37 – выше среднего

Менее 29 - высокий

Приложение 2

Номер утверждения	ОТВЕТЫ					
	1	2	3	4	5	6
	Не зна ю	Нико гда или нет	Иног да	Част о	Почт и всегд а	Всегд а или да
1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».						
2. Взрослых детей раздражает забота старших.						
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.						
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю «Современные ритмы».						
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.						
6. Больному человеку можно помочь даже словом.						
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.						
8. Старые люди, как правило, беспричинно обидчивы.						
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.						
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.						
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.						
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.						
13. Я всегда все родителям прощал, даже если они были не правы.						
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать						
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.						
16. Родители относятся к своим детям справедливо						
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь						
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.						
19. Я подолгу наблюдаю за поведением						

птиц и животных, откладывая другие дела.						
20. Фильмы и книги могут вызывать слезы только у несерьезных людей						
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.						
22. В детстве я приводил домой бездомных собак и кошек.						
23. Все люди необоснованно озлоблены.						
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.						
25. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.						
20. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.						
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.						
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.						
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.						
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.						
31. Из затруднительных конфликтных ситуаций человек должен выходить самостоятельно.						
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.						
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.						
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда задумчивы.						
35. Беспорядочных домашних животных следует уничтожать.						
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я перевожу разговор на другую тему.						

Ключ к тесту

Проявление эмпатии к: Номер утверждения

I Родителям 10, 13, 16

II Животным 19, 22, 26

III Пожилым людям 2, 5, 8

IV Детям 25, 29, 32

V Героям художественных произведений 9, 12, 15

VI Незнакомым или малознакомым людям 21, 24, 27