

Особенности сопереживания на разных этапах подросткового возраста

М.О. Суханова*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
marina.zhurina@gmail.com

Е.В. Шерягина**,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
sheryagina@gmail.com

Работа посвящена особенностям сопереживания в подростковом возрасте. Целью исследования стало изучение и описание особенностей сопереживания у подростков в общем, а также особенностей, характерных для различных этапов подросткового возраста. На данный момент, сопереживание у подростков фрагментарно исследовано зарубежными психологами и практически не изучалось отечественными коллегами. В исследовании были поставлены и решены следующие задачи на основе анализа литературы: сформировано представление о понятии сопереживания; сформулировано рабочее определение сопереживания; рассмотрены характеристики подросткового возраста, связанные с развитием сопереживания; осуществлен обзор актуальных зарубежных исследований эмпатии в подростковом возрасте; проведено эмпирическое исследование особенностей сопереживания на разных этапах подросткового возраста. Новые данные об особенностях сопереживания у подростков могут быть интересны представителям помогающих профессий, в частности, специалистам, занимающимся консультированием и психотерапией подростков.

Ключевые слова: сопереживание, эмпатия, утешение, эмоциональная поддержка, подростковый возраст, понимающая психотерапия.

Features of Co-experiencing in Adolescence

M.O. Sukhanova,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
marina.zhurina@gmail.com

E.V. Sheryagina,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
sheryagina@gmail.com

This study focuses on the features of co-experiencing in adolescence. The main objective of the study was to explore and describe the specifics of co-experiencing in adolescence in general as well as at different

Для цитаты:

Суханова М.О., Шерягина Е.В. Особенности сопереживания на разных этапах подросткового возраста // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 1. С. 102–115. doi:10.17759/chp.2019150111

For citation:

Sukhanova M.O., Sheryagina E.V. Features of Co-experiencing in Adolescence. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2019. Vol. 15, no. 1, pp. 102–115. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2019150111

* *Суханова Марина Олеговна*, психолог Центра экстренной психологической помощи, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *marina.zhurina@gmail.com*

** *Шерягина Елена Владимировна*, доцент кафедры индивидуальной и групповой психотерапии, факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: *sheryagina@gmail.com*

Sukhanova Marina Olegovna, Psychologist, MSUPE Center for Emergency Psychological Aid, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, E-mail: *marina.zhurina@gmail.com*

Sheryagina Elena Vladimirovna, Associate Professor, Chair of Individual and Group Psychotherapy, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, E-mail: *sheryagina@gmail.com*

stages of this age. Currently co-experiencing in teenagers is underexplored both in Russia and abroad. We would like to introduce a new approach to understanding and researching co-experiencing in adolescence. The following goals were set and achieved in our study: gathering information about the concept of co-experiencing through the literature review; finding an appropriate definition of co-experiencing necessary for our study; analysing features of adolescent age described in literature; carrying out an overview of foreign research on empathy in adolescence; conducting the study on the specifics of co-experiencing at different stages of adolescence. The new data obtained in our research may be of interest to various specialists working with adolescents (counselors, therapists and others).

Keywords: co-experiencing, empathy, comforting, emotional support, adolescence, co-experiencing psychotherapy.

Введение

Понятие «сопереживание» в философской и психологической традиции определяется очень разнообразно и неоднозначно. Можно сказать, что нет общего взгляда на понимание этого феномена, более того, несмотря на богатую историю разработки этой категории в гуманитарной парадигме, определенного понимания относительно нее так и не сложилось.

Категория «сопереживание» пока не обрела устойчивый научный статус, однако следует отметить, что такая работа велась Ф.Е. Василюком в авторской школе понимающей психотерапии в рамках разработки теории сопереживания.

Важно заметить, что понятие «сопереживание», как правило, используется синонимически с такими понятиями, как «сочувствие», «эмпатия», «поддержка», «утешение». Это происходит как в профессиональном психологическом языке, так и в повседневной жизни. Несмотря на широкое распространение психотерапии, люди по-прежнему получают психологическую помощь в основном от близких, и этого часто оказывается достаточно. Житейская психологическая помощь является плодотворной областью для научного исследования сопереживания и других смежных категорий [31; 41].

М.М. Бахтин писал о трех возможных типах реакции на беду другого человека: сочувствие, совет и практическое содействие. Основа всех этих форм психологической поддержки — человеческое сопереживание [2].

Ф.Е. Василюк подчеркивал, что профессиональная психотерапия должна учитывать свою культурно-историческую почву, что делает категорию сопереживания важной для всех психотерапевтических школ.

В последнее время интерес исследователей к феноменам межличностного взаимодействия усиливается. Очевидный пример этого — масштабные исследования и открытия в области нейронаук, показывающие, что эмпатия, сопереживание, альтруизм входят в саму природу человека. Категория сопереживания обретает особую значимость и в современной психологии и психотерапии, причем не только как метод познания чужого сознания, но и как самостоятельная предметная реальность [23; 33].

Актуальность этой проблемы тем более очевидна для понимающей психотерапии, для которой сопереживание является одной из центральных категорий. Для понимающей психотерапии «сопереживание»

является конституирующей категорией подхода и мыслится как внутренняя творческая работа психотерапевта, направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания пациента [9].

Таким образом, категория сопереживания в понимающей психотерапии описывает именно деятельность терапевта. Каковы ее общие характеристики? Предмет терапевтического сопереживания — переживание пациента. Само переживание здесь понимается не как некое чувство или состояние, а как внутренняя деятельность, душевная работа, направленная на преодоление критической жизненной ситуации [6; 7]. Соответственно своему предмету сопереживание мыслится в понимающей психотерапии не только и не столько как эмоциональный отклик на чувства клиента, но и как целостная внутренняя творческая работа психотерапевта, протекающая на разных уровнях (эмоциональном, рефлексивном, личностном, коммуникативно-выразительном), направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания пациента.

В своей статье «Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии» Ф.Е. Василюк формулирует базовые теоретические положения, которые являются отправной точкой для разворачивания программы исследований феномена сопереживания. Такие исследования давно ведутся, отдельная задача этой программы — интегрировать их [9].

На наш взгляд, важно назвать направления этих исследований. Это, во-первых, цикл теоретических, историко-психологических и экспериментальных исследований по проблеме эмпатии, которые проведены Т.Д. Карягиной и под ее руководством [19; 20; 21; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28], во-вторых, исследования утешения и сопереживания, ведущиеся Е.В. Шерягиной и под ее руководством [16; 18; 34; 37; 42; 43], исследования сопереживания и мотивации помогающего поведения Л.Г. Шермазян [39; 40], и, наконец, исследования переживания и сопереживания в психологии и искусстве В.В. Архангельской [1].

Также, существует ряд исследований эмпатии, сопереживания, социальной поддержки в рамках парадигмы социального познания [29; 32; 38].

Однако Ф.Е. Василюк указывал на то, что в контексте теории понимающей психотерапии эти исследования порождают непростой понятийно-терминологический вопрос: эмпатия, сопереживание, утешение — это смежные феномены? Разные име-

на для одного феномена? Разные аспекты единого сложного феномена?

Помимо прояснения того, в каких отношениях находится понятие «сопереживание» с другими близкими понятиями, Ф.Е. Василюк ставит еще ряд важных методологических вопросов: к какой родовой категории следует отнести понятие сопереживания? Следует ли мыслить сопереживание как особую деятельность? Установку? Высшую психическую функцию? Способность? Разновидность общения? Какова структура акта сопереживания? Каковы стадии и этапы процесса сопереживания? Каково культурное и индивидуальное многообразие форм и стилей сопереживания? [9].

Наше исследование — это попытка ответить на некоторые из этих вопросов. К какой родовой категории следует отнести понятие сопереживания? Следует ли мыслить сопереживание как особую деятельность? Как развиваются сопереживание и эмпатия в онтогенезе? Каково культурное и индивидуальное многообразие форм и стилей сопереживания?

Мы выбрали подростковый возраст как «ядерный», значимый для исследования сопереживания в соответствии с ведущим типом деятельности — общением, а также характеристиками и задачами возраста. Кроме того, существует крайне мало исследований, посвященных тому, как устроено сопереживание у подростков. В основном это зарубежные работы, исследующие развитие эмпатии в онтогенезе и связь эмпатии с другими социокультурными переменными, при этом сопереживание как деятельность, направленная на поддержку другого человека, не исследовалось.

Целью нашего исследования является изучение и описание особенностей деятельности сопереживания и его развития на разных этапах подросткового возраста.

Сопереживание: подходы к определению понятия

Как мы обозначили ранее, понятие «сопереживание» в гуманитарной традиции определяется очень разнородно. Хотя и не тождественным, но наиболее близким, родственным по происхождению, является для понятия «сопереживания» понятие «эмпатия». Отношения между феноменами сопереживания и эмпатии могут быть различными: это могут быть смежные феномены, разные аспекты единого сложного феномена, разные имена для одного феномена и другие варианты. На фоне категории сопереживания, категория эмпатии выглядит достаточно разработанной и широко используемой в исследованиях самой разной направленности [22].

Однако тут мы сталкиваемся с тем, что и понимание эмпатии также многомерно. Так, эмпатия может пониматься как аффективное реагирование на эмоции другого человека, как феномен общения или как неотъемлемая часть процесса развития личности.

Предшественниками понятия «эмпатия» являются понятия «сопереживание» и «вчувствование».

Эти категории рождаются в особой традиции, возникающей на пересечении «философии жизни», описательной (понимающей) психологии и феноменологии. Для этой традиции характерна следующая методологическая позиция: переживание, являясь основной категорией описания жизни человека, неделимой единицей сознания, выступает предметом изучения; в соответствии с этим сопереживание, вчувствование становятся обоснованными методами познания, понимания, исследования. Таким образом, эмпатия, вслед за ее предшественниками сопереживанием и вчувствованием, является нам как феномен познания [13; 23].

Следующей категорией, в связи с которой оформляется содержание понятия «эмпатия», становится «симпатия». В рамках философской традиции, идущей от А. Шопенгауэра, А. Смита, Г. Спенсера и М. Шелера, с помощью понятия «симпатия» делается возможным феноменологическое исследование сферы чувств человека, его «эмоционального начала», которое в свете философии М. Шелера обретает главное место в процессе познания мира. Таким образом, теории этого направления, объединяемые понятием «симпатия», задают исследовательское поле, в котором эмпатия понимается как феномен отношений.

Так мы получаем два исторически сложившихся взгляда на эмпатию — как на феномен понимания и как на феномен отношения; соответственно, эмпатия понимается в двух аспектах — гносеологическом (как феномен понимания) и этическом (как феномен отношения). Однако существуют подходы, которые интегрируют в себе оба этих аспекта понимания эмпатии. Такая интеграция становится возможной в рамках диалогической трактовки личностного развития в работах Х. Кохута и К. Роджерса, и в этом контексте эмпатия выступает как фундаментальное условие развития личности. Х. Кохут и К. Роджерс видят эмпатию как процесс, ориентированный на понимание и реагирование на внутренний мир другого человека [23; 35].

В отечественной традиции, созданию единства понимания и отношения, интегрирующихся в эмпатии, может способствовать методология культурно-деятельностного подхода. Например, изучение связи эмпатии и морали, альтруистического поведения, эмпатии в помогающих профессиях позволяет говорить об особом значении личностно-мотивационных компонентов эмпатии [26; 27; 39; 40].

В отечественной деятельностной традиции основным принципом методологии исследования эмпатии выступает ее разворачивание, экстерииоризация в процессе решения особых задач на сопереживание. [3; 12; 46]. Так, эмпатические способности, как и любые другие, проявляются и развиваются только в деятельности, обеспечивают успешность ее выполнения и не сводятся к знаниям, умениям и навыкам. Для эмпатических способностей такой деятельностью является деятельность общения. Однако также можно говорить и об особой деятельности сопереживания, которая может быть выделена в определенных ситуациях, когда мотивом является понимание того, что

происходит с другим человеком, и/или сочувствие ему, и/или желание помочь [8; 24].

Так, например, категория сопереживания в психотехнической системе «понимающая психотерапия» описывает именно деятельность терапевта и мыслится не только как эмоциональный отклик на чувства клиента, но как целостная внутренняя творческая работа психотерапевта, протекающая в разных формах и направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента. Такое понимание сопереживания и представление о нем как об особой помогающей деятельности и об эмпатии как о способности, которая обеспечивает успешность этой деятельности, видится нам наиболее близким к исследовательским вопросам нашей работы.

Таким образом, следуя такому пониманию о соотношении понятий «сопереживание» и «эмпатия», можно сформулировать такое «рабочее определение» сопереживания — это особая деятельность, направленная на оказание помощи, в основе которой лежат и в которой проявляются эмпатические способности, деятельность, включающая в себя вчувствование, понимание и отреагирование переживания другого человека.

То есть сопереживание, с нашей точки зрения, включает в себя и эмоциональный отклик, и познание через понимание и отражение, а также возможность организовать свои реакции и свои действия так, чтобы это помогло другому человеку. В свете этого, исследовательский интерес для нас составляют изучение и описание того, как устроено и организовано сопереживание у подростков именно в качестве деятельности, какие обусловленные возрастом особенности эта деятельность имеет и какими процессами сопровождается.

Характеристики подросткового возраста и их связь с сопереживанием

Сопереживание как деятельность осуществляется в сфере общения, лежит в сфере человеческой коммуникации. Как известно, большинство подходов возрастной психологии так или иначе сходятся на том, что основной и формирующей деятельностью подросткового возраста является общение, новое построение системы «Я-Другой». Постараемся выделить основные характеристики подросткового возраста, которые связаны с сопереживанием, его онтогенезом и продемонстрируем важность сопереживания для развития подростка, специфику подросткового возраста в происхождении и развитии сопереживания и эмпатии.

Большинство исследователей относят подростковый возраст к числу критических периодов онтогенеза. Поскольку, подросток стремится приобщиться к миру взрослых, ориентирован на него, соответственно меняется социальная ситуация развития. В отличие от ребенка, характерным для подростка становится чувство «взрослости», развиваются самосознание и самооценка, возникает интерес к собственной лич-

ности, к своим талантам, способностям, возможностям [5; 10; 11; 14; 17; 44; 30].

С. Холл считал содержанием развития периода подросткового возраста кризис самосознания, преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности». Ж.-Ж. Руссо считал положительным содержанием данного периода «рост самосознания». Э. Шпрангер считал главными новообразованиями подросткового возраста возникновение рефлексии и осознание собственной индивидуальности [10; 11].

Ш. Бюлер описывала подростковый возраст через категорию пубертатности. «Психическая пубертатность» в ее понимании связана с вызреванием особой биологической потребности — «потребности в дополнении». Процессы полового созревания вырывают подростка из состояния покоя и самодостаточности.

У Э. Эриксона подростковый возраст приходится на 5-ю стадию жизненного цикла, положительным выходом из которой является достижение самоидентичности, личностного самоопределения, идентичности самому себе [45]. Для Л.С. Выготского формирование личности было одним из последних и главных изменений в подростковом возрасте, и ее формирование было связано с развитием рефлексии и самосознания. Развитие рефлексии у подростка, писал он, не ограничивается только внутренними изменениями самой личности; в связи с ее возникновением для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей [11].

Для подростка переживания по поводу общения становятся наиболее значимыми, большинство новообразований подросткового возраста происходят через сферу отношений, общение является ведущей деятельностью в этом возрасте [4; 17; 30; 36].

Особенности процесса развития эмпатии в подростковом возрасте

Особенности развития эмпатии в подростковом возрасте представлены в ряде зарубежных исследований, большинство из них лонгитюдные, что дает возможность отследить некоторые особенности развития эмпатии в онтогенезе. Категория эмпатии в этих исследованиях описывается через две смежные категории, источником которых является многофакторный опросник эмпатии (IRI) М. Дэвиса: децентрация (perspective taking) в целом, определяемая как процесс, в котором личность смотрит на ситуацию с другой точки зрения, «ставит себя на место другого»; эмпатическая забота (empathic concern), которая, скорее, определяется как внешние проявления эмпатии, забота, беспокойство [49; 50].

В исследовании Айзенберг и Миллер (Eisenberg, Miller) эмпатия рассматривается как фундаментальный социальный навык, который лежит в основе важных умений и моделей поведения и играет ключевую роль в развитии морали и просоциального поведения [52]. Важным открытием исследователей Карло, Крокет, Рандол и Рош (Carlo G., Crockett L.J.,

Randall B.A., & Roesch S.C.) стало то, что регуляция эмоций важна для способности реагировать на негативные эмоции других людей с обеспокоенностью и заботой, вместо реакции дистресса [47]. Хотя эмоциональная регуляция развивается в детстве, изменения в аффективных процессах могут временно затруднять эмоциональную регуляцию в среднем подростковом возрасте, и результатом этого может быть застой в росте показателя «эмпатическая забота». Другие показатели, связанные с показателем «эмпатическая забота», возрастают в возрасте между 13 и 14 годами и в возрасте с 15 до 16 лет [51; 52].

Согласно исследованиям Ван Де Грааф (Van der Graaff), пубертатный статус имеет значимую связь с показателем «эмпатическая забота» в возрасте 15 и 16 лет. Более физически развитые мальчики демонстрируют меньший уровень показателей «эмпатическая забота» в сравнении с их менее физически развитыми сверстниками. Ван Де Грааф отмечает, что в возрасте 13 лет гендерные различия в показателе «децентрация» были очень малы. У девочек показатели шкалы «децентрация» повышались в возрастах с 13 до 15, у мальчиков же эти показатели не возрастали вплоть до 15 лет и, более того, немного снижались перед 15 годами. Это открытие может быть связано с тем, что девочки быстрее достигают полного развития коры головного мозга в период с раннего до среднего подросткового возраста. Результаты исследования показывают, что существуют значимые гендерные различия в показателе «эмпатическая забота» с раннего подросткового возраста и в дальнейшем [59].

Хотя, подростки должны все чаще быть готовы к состраданию другим людям в сложных ситуациях, их склонность сопереживать людям в каждойдневной коммуникации может больше зависеть от их мотивации, нежели чем от их когнитивных способностей. Например, ожидания, диктуемые гендерными ролями, могли поощрять у мальчиков подавление эмоций и проявлений заботы [53].

Общим выводом, сделанным на основе анализа этих исследований может стать следующий ряд утверждений: существуют гендерные различия уровней и трендов развития эмпатии; гендерные различия в показателе «децентрация» возникают во время подросткового возраста, и у девочек возможность к децентрации развивается стремительнее, чем у мальчиков; девочки демонстрируют более высокий уровень показателей «эмпатической заботы», чем мальчики; в то время как показатели «эмпатической заботы» у девочек оставались стабильным на всем протяжении подросткового возраста, у мальчиков эти показатели снижались между младшим и средним подростковым возрастными и возвращались к прежним показателям лишь к концу среднего подросткового возраста; более физически зрелые мальчики имели меньшие показатели по шкале «эмпатическая забота»; развитие «децентрации» в течение подросткового возраста является результатом когнитивного развития, а половое созревание играет важную роль в развитии «эмпатической заботы» у мальчиков.

Помимо интереса к развитию эмпатии в онтогенезе, зарубежные исследователи все больше озадачиваются эмпирическими отношениями эмпатии с широким кругом социо-эмоциональных переменных, важных для детской и подростковой личности, таких как: социальное поведение, восприятие сверстников и я-концепция.

Так, эмпатия представляется для множества исследователей как важнейшая переменная в исследовании просоциального поведения [47; 56; 59].

В целом, эти исследования обнаружили значительную связь между эмпатией и просоциальным поведением, хотя в 1982 г., в исследовании Андервуд и Мур (Underwood и Moore), выявилось отсутствие связи эмпатии и альтруизма в детстве, однако связь этих показателей очень устойчива в подростковом возрасте и у взрослых. Эти результаты привели исследователей к предположению, что эмпатия развивается с возрастом и ее отношения с остальными переменными становятся более стабильными [58].

В дополнение к этим данным в ряде других исследований была обнаружена значимая негативная корреляция между эмпатией и антисоциальным поведением у детей и подростков, также в этот круг вошли: межличностное насилие у подростков, все типы агрессии у детей и подростков, физическая и вербальная агрессия в подростковом возрасте [47; 53; 54; 57].

Результаты анализа источников подтверждают, что дети и подростки, демонстрирующие высокие показатели эмпатии, по большей части демонстрируют позитивное социальное поведение и меньше негативных социальных проявлений. Это связано со взглядами некоторых исследователей, которые предполагают, что эмпатия связана с просоциальным поведением, которое фасилитирует социализацию.

Результатами анализа данных исследований может стать следующее: эмпатия является очень значимым фактором в процессе, в рамках которого человек развивает модели мышления и поведения в соответствии с социальными нормами; эмпатия связана с весьма значимыми структурными конструкциями личности, такими как я-концепция; эмпатия тесно связана с антисоциальным поведением у мальчиков и просоциальным поведением у обоих полов; эмпатия очень значима для понимания социального поведения.

Что касается развития личности подростка, в большинстве подходов представляется, что это развитие невозможно вне и без встречи с другими людьми. В этом контексте эмпатия и сопереживание выступают как фундаментальное условие развития личности.

Метод

Цель исследования

Целью исследования являлось изучение и описание особенностей деятельности сопереживания и его развития на разных этапах подросткового возраста.

Выборка

Выборку составили 92 подростка, ученики средней общеобразовательной школы в возрасте от 12 до 17 лет. Из них 34 девушки и 58 юношей.

Инструменты

Во-первых, мы выбрали Торонтскую шкалу алекситимии (TAS-20) для того, чтобы описать возможные затруднения, с которыми могут столкнуться подростки при сопереживании. TAS-20 является наиболее широко используемым самостоятельно заполняемым опросником для измерения алекситимии. Несмотря на тот факт, что концепция алекситимии покрывает большее число свойств, TAS-20 состоит только из трех факторов, которые, как предполагается, представляют три основных свойства: сложность в идентификации чувств, сложность в объяснении (описании) чувств и внешне-ориентированное (экстернальное) мышление, что определяется как когнитивный стиль, характеризующийся тяготением к внешним деталям повседневной жизни, нежели чем к обдумыванию чувств, относящихся к содержанию, фантазиям и другим аспектам внутреннего опыта [15; 48; 55].

Во-вторых, мы использовали многофакторный опросник эмпатии М. Дэвиса (IRI). Это личностный опросник, основанный на самоотчете, состоящий из 28 пунктов, разбитых по 4 шкалам, каждая по 7 пунктов, отражающих один аспект из общей концепции эмпатии. Шкала «Децентрация» (Perspective Taking, обозначается как PT) оценивает тенденцию восприятия, понимания, учета, принятия в расчет точки зрения, опыта другого человека; шкала «Фантазия» (Fantasy, обозначается как FS) отражает тенденцию к воображаемому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей и т. д.; шкала «Эмпатическая забота» (Empathic Concern, обозначается как EC) оценивает чувства, направленные на другого, — симпатии и сочувствия к несчастьям других, жалости, желания помочь; шкала «Эмпатический дистресс» (Personal Distress, обозначается как PD) измеряет чувства собственной тревоги и дискомфорта, возникающие в напряженном межличностном взаимодействии, при наблюдении переживаний других людей и направленные на себя [49].

В-третьих, для изучения активного, деятельностного компонента сопереживания мы использовали проективную методику изучения стратегий утешения Е.В. Шерягиной и Ф.Е. Василюка. Если утешение понимать как интерпсихологическую форму переживания, то стратегию утешения можно понимать как способ совладания с критической ситуацией [43].

Изначально методика предназначалась только для взрослых испытуемых, состояла из 10 стимульных ситуаций (реплик) и включала констатирующий и формирующий этапы. Адресантом реплик сначала был ребенок (в первых пяти ситуациях), а затем взрослый (в следующих пяти ситуациях). Инструкции выглядели таким образом: «Ниже приводятся реплики разных детей (во втором случае взрослых), которые оказались в трудной ситуации и обращают-

ся за помощью к взрослому. Дайте Ваш вариант ответа на эти фразы во втором столбце».

Та модификация проективной методики изучения стратегий утешения, которая использовалась в данной работе, предназначена для подростков и была адаптирована к условиям проведения исследования. Таким образом, методика состоит из 15 стимульных ситуаций (реплик), не включает формирующий этап, адресантами реплик выступают поочередно ребенок подросток и взрослый (по 5 реплик); и инструкции выглядят следующим образом: «Ниже приводятся реплики разных детей (во втором случае подростков, в третьем случае взрослых), которые оказались в трудной ситуации и обращаются за помощью. Дайте Ваш вариант ответа на эти фразы во втором столбце».

Таким образом, мы добавили третий класс стимульных ситуаций, где подросток обращается за помощью. Такие «подростковые» стимульные ситуации были нами сформулированы на основе данных о статистике и специфике обращений подростков в службу «Детский телефон доверия». Мы выделили категории запросов, которые описывали бы «актуальные» проблемы современных подростков, с которыми они обращаются за помощью в службу «Детский телефон доверия». Так, нами были подобраны категории и сформулированы стимульные ситуации типа «подросток обращается за помощью».

При обработке данных проективной методики изучения стратегий утешения использовались 10 шкал, которые отражают разные акценты стратегии утешения. Первые 3 шкалы — Со-действие, Со-чувствование, Со-думание — отражают то, «с чем» испытуемый включается в утешение, к чему он присоединяется, к чему он призывает. Следующие 3 шкалы — центрированность на проблеме, центрированность на человеке, центрированность на чувствах — отражают то, на чем акцентирован сам испытуемый, когда утешает. Следующие 3 шкалы — «Мы вместе», «Ты сам», «Я за тебя» — отражают то, кому предлагает испытуемый справиться с критической ситуацией, кто будет участвовать в разрешении трудностей и совладании.

Шкала включенности (включенности/формальности) отражает насколько «полно» испытуемый отозвался на просьбу о помощи, какие усилия приложил, чтобы утешить, помочь в разрешении ситуации.

Баллы по первым 9 шкалам (трем группам) распределялись таким образом: в них испытуемый получал единицу в одну из шкал каждой группы, за каждую отдельную реплику, если был ярко выражен один из акцентов в стратегии утешения. Если просматривались 2 акцента одновременно (например, и центрированность на чувствах и центрированность на человеке), единица разбивалась по 0,5 балла. Затем баллы по каждой шкале в отдельности суммировались.

Баллы по шкале включенности считались следующим образом: испытуемый получал от 1 до 3 баллов в зависимости от степени включенности, и баллы по этой шкале суммировались по всем стимульным ситуациям.

Таким образом, получался «профиль» стратегии утешения каждого участника.

Далее мы использовали корреляционный анализ, чтобы установить тесноту связи между всеми полученными переменными. Использовался коэффициент корреляции Спирмена, так как распределение изучаемых признаков отличается от нормального.

Для того чтобы определить особенности сопереживания, характерные не только для всего подросткового возраста в целом, но и сравнить их внутри возрастной группы, мы разделили наших испытуемых по принадлежности к одному из трех этапов внутри подросткового возраста. Наиболее традиционным разделением внутри подросткового возраста является разделение на младший и старший подростковый возраст, реже выделяют еще средний подростковый возраст. Однако разные авторы придерживаются иногда очень отдаленных друг от друга представлений о границах такого разделения и о границах подросткового возраста — в том числе. Нам в этом исследовании показалось важным выделить 3 возрастных этапа внутри подросткового возраста, и чтобы не произошла путаница понятий с уже имеющимися возрастными классификациями, мы назвали их ранний, средний и поздний этапы подросткового возраста. Нашу выборку составляли люди от 12 до 17 лет, что соответствует возрастным границам подросткового возраста, согласно возрастной периодизации Л.С. Выготского. Так образовались три этапа: ранний этап подросткового возраста — с 12 до 13 лет, средний этап — с 14 до 15 лет, поздний этап — 16–17 лет.

Для оценки различий между группами (по этапам подросткового возраста) испытуемых использовался непараметрический критерий Краскала—Уоллиса для независимых выборок, а затем, попарно по шкалам, показавшим себя значимо различными, непараметрический U-критерий Манна—Уитни.

Таким образом, получается сравнить и учесть все общие факторы, характерные для сопереживания у подростков вообще, и выделить особенности, характерные для разных этапов подросткового возраста.

Результаты

Далее осуществлялся поиск связей между алекситимией, эмпатией и стратегиями утешения, существование и сочетание которых давало бы

представление об особенностях сопереживания у подростков.

Для проверки предположения о наличии связи между алекситимией и эмпатией был проведен корреляционный анализ. Связь между алекситимией, измеренной с помощью методики TAS-20, и эмпатией, измеренной с помощью IRI, показана в табл. 1

Результаты корреляционного исследования связи между алекситимией и эмпатией показывают, что трудности в идентификации и описании чувств тесно связаны с показателями по шкале «эмпатический дистресс», т. е. если подросток с трудом узнает собственные чувства, с трудом может их называть и описывать, то, находясь в напряженном межличностном взаимодействии или при наблюдении переживаний других людей, он может испытывать тревогу и дискомфорт.

Экстернальное или внешне-ориентированное мышление обнаруживает сильную отрицательную корреляцию с показателями по шкалам «децентрация» и «фантазия». Это говорит о том, что такой когнитивный стиль, характеризующийся тяготением к внешним деталям повседневной жизни, нежели склонностью к обдумыванию различных аспектов внутреннего опыта, плохо способствует возможности децентрации, затрудняет возможность принятия точки зрения и опыта другого человека, а еще расходится с тенденцией к воображаемому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей.

Для проверки предположения о наличии связи между алекситимией и стратегиями утешения был проведен корреляционный анализ. Связь показана в табл. 2

Результаты корреляционного анализа связи между алекситимией и стратегиями утешения показывают, что трудности в идентификации и описании собственных чувств связаны у подростков с использованием линии утешения «Ты сам», трудность в идентификации собственных чувств имеет отрицательную корреляцию с использованием линии утешения «Мы вместе», такая же связь — и с общим суммарным показателем алекситимии. Эти результаты могут говорить нам о том, что подросткам тяжело «присоединиться» к утешаемому, быть вместе с ним, так как им самим, вероятно, тяжело разобраться в том, какие переживания и чувства в них пробуждает проблемная ситуация.

Таблица 1

Значения коэффициентов корреляции между алекситимией (шкала TAS20) и эмпатией (тест IRI)

Шкала алекситимии (TAS-20)	Коэффициент корреляции Спирмена (n = 92)			
	Тест эмпатии (IRI)			
	PT (perspective taking)	FS (fantasy)	EC (empathic concern)	PD (personal distress)
Трудности идентификации чувств	-,152	,256*	,102	,497**
Трудности описания чувств	-,123	,054	-,106	,335**
Экстернальное мышление	-,334**	-,303**	-,241*	-,019
Суммарный балл по трем шкалам	-,332**	,005	-,146	,425**

Примечание: n — число испытуемых; «*» — корреляция значима на уровне 0,05; «**» — корреляция значима на уровне 0,01; жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

Для проверки предположения о наличии связи между эмпатией и стратегиями утешения был проведен корреляционный анализ. Связь показана в табл. 3

Результаты корреляционного исследования связи между эмпатией и стратегиями утешения показывают, что включенность в процессе утешения тесно связана сразу с несколькими показателями эмпатии: «децентрация», «фантазия», «эмпатическая забота», что может говорить о том, что подросток настолько способен включиться в утешение и помочь другому человеку, насколько он способен к принятию точки зрения и опыта другого человека, насколько он способен к сочувствию и симпатии, эмпатическому отклику. Также включенность в ситуации утешения связана с тенденцией к воображаемому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей.

Акцент на стратегии утешения «Я за тебя» связан с показателем «эмпатическая забота», что может говорить о возможности и желании разрешить трудную ситуацию за другого человека, если испытуемому свойственно проявлять симпатию и сочувствие к несчастьям других, испытывать жалость.

Акцент на стратегии утешения «Ты сам» тесно связан с показателем «эмпатический дистресс», что может говорить о том, что если подросток испытывает тревогу и дискомфорт при наблюдении переживаний других людей, то ему может быть тяжело предлагать совместное решение проблемы другому человеку, находящемуся в тяжелой ситуации, переживающему.

Акцент на стратегии «центрирование на проблеме» связан с показателем «эмпатическая забота». Учитывая то, что показатель «эмпатическая забота» также связан с акцентом на стратегии утешения «Я за тебя»,

Таблица 2

Значения коэффициентов корреляции между алекситимией (шкала TAS-20) и стратегиями утешения (Проективная методика исследования стратегий утешения)

Шкалы методики исследования стратегий утешения	Коэффициент корреляции Спирмена (n = 92)			
	Торонтская шкала алекситимии (TAS-20)			
	Трудности в идентификации чувств	Трудности в описании чувств	Экстернальное мышление	Сумма по шкалам
Включенность	,228	,045	-,224	,090
Я за тебя	,013	-,077	-,197	-,165
Ты сам	,285*	,279*	,236	,360**
Мы вместе	-,310*	-,180	-,350*	-,350*
Центрированность на чувствах	-,135	-,156	-,027	-,138
Центрированность на человеке	-,026	,189	-,038	,097
Центрированность на проблеме	,122	-,001	-,096	-,026
Со-действие	-,077	-,024	-,021	-,102
Со-чувствование	,146	,142	-,073	,142
Со-думание	,044	,034	-,055	,040

Примечание: n — число испытуемых; «*» — корреляция значима на уровне 0,05; «**» — корреляция значима на уровне 0,01; жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

Таблица 3

Значения коэффициентов корреляции между эмпатией (тест IRI) и стратегиями утешения (проективная методика исследования стратегий утешения)

Шкалы методики исследования стратегий утешения	Коэффициент корреляции Спирмена (n = 92)			
	Шкалы теста эмпатии (IRI)			
	PT (perspective taking)	FS (Fantasy)	EC (empathic concern)	PD (personal distress)
Включенность	,353**	,496**	,334*	,159
«Я за тебя»	,197	,042	,304*	-,261
«Ты сам»	-,012	,075	,196	,467**
«Мы вместе»	,166	,149	-,148	-,251
Центрированность на чувствах	,089	-,031	,113	-,101
Центрированность на человеке	,055	,138	-,235	,125
Центрированность на проблеме	,091	,059	,308*	,044
Со-действие	-,195	-,099	,100	-,084
Со-думание	,300*	,227	,003	,170
Со-чувствование	,155	,180	,088	,131

Примечание: n — число испытуемых; «*» — корреляция значима на уровне 0,05; «**» — корреляция значима на уровне 0,01; жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

можно предположить, что встречаясь с человеком, находящимся в проблемной ситуации, подросток испытывает сильный эмоциональный отклик, сочувствие, симпатию, жалость и стремится как можно скорее помочь человеку, для это предпочитает действовать за него и центрироваться на проблеме, так как это кратчайший путь к разрешению проблемной ситуации.

Наконец, стратегия «Со-думание» связана с показателем «децентрация», что может означать, что подростки, которые имеют способность к пониманию, принятию в расчет точки зрения и опыта другого человека, могут предпочитать совместное размышление, рассуждения как способ помощи другому человеку в разрешении трудной ситуации.

Далее проверялось наличие связей между шкалами методики исследования стратегий утешения. Связи показаны в табл. 4

Результаты корреляционного анализа показали, что существует связь между параметром включенности при утешении и предпочтением акцента на «Со-думании», связь между «Центрированностью на чувствах» и акценте на «Со-чувствовании», «Центрированность на человеке» тесно связана с «Со-думанием» и отрицательно связана с «Со-действием», «Центрированность на проблеме» тесно связана со стратегией «Со-действия» и со стратегией «Ты сам».

Это говорит о том, что можно далее выделить предпочтительные в использовании стратегии утешения, часто встречающиеся, узнаваемые стратегии, включающие связанные признаки. Так, в данной выборке наиболее узнаваемым «профилем» стратегии утешения было сочетание параметров Со-действие, центрированность на проблеме, «Ты сам» и низкая включенность (формальность). Такой профиль наиболее часто встречался, независимо от возрастного

этапа, на котором находится подросток. Возможно предположить, что, вероятно, это некая «антропологическая реальность», нежели особенность сопереживания именно у подростков.

Далее был проведен анализ по непараметрическому критерию Краскала—Уоллиса для выявления признаков, имеющих значимые различия на разных этапах подросткового возраста (раннем, среднем, позднем).

Анализ показал, что в трех возрастных группах (на раннем, среднем и позднем этапе подросткового возраста) различаются следующие показатели: показатель экстернального (внешне-ориентированного) мышления из TAS-20, показатель «фантазия» из IRI и показатель включенности из проективной методики «Стратегий утешения». По остальным показателям не было выявлено различий в зависимости от возрастной группы (этапа подросткового возраста).

Далее по показателям, по которым были выявлены различия, мы применяем анализ по непараметрическому U-критерию Манна—Уитни. Анализ показал следующее: по показателю «включенности» из проективной методики исследования стратегий утешения различаются группы среднего и позднего подросткового этапов; по показателю «фантазия» из IRI различаются группы среднего и позднего этапов, и раннего и позднего этапов подросткового возраста; по показателю «экстернальное мышление» из TAS-20 различаются группы среднего и позднего и раннего и позднего этапов подросткового возраста; между группами раннего и среднего этапов подросткового возраста различий по каким-либо показателям не было выявлено; все изменения по показателям «экстернальное мышление», «фантазия» и «включенность» в утешении происходили при переходе от среднего к позднему этапу подросткового возраста; так, показатели экс-

Таблица 4

Значение коэффициентов корреляции между шкалами методики исследования стратегий утешения (проективная методика исследования стратегий утешения)

Шкалы методики изучения стратегий утешения	Коэффициент корреляции Спирмена (n = 92)									
	Включенность	Я за тебя	Ты сам	Мы вместе	Центрированность на чувствах	Центрированность на человеке	Центрированность на проблеме	Со-думание	Со-чувствование	Со-действие
Включенность	1,000	,182	,074	,307*	,299*	,280*	-,031	,396**	,263	-,174
Я за Тебя	,182	1,000	-,279*	,034	-,039	,061	-,057	,002	-,060	-,025
Ты Сам	,074	-,279*	1,000	-,598**	-,229	,034	,377**	,173	,183	,155
Мы вместе	,307*	,034	-,598**	1,000	,270	,320*	-,267	,293*	,078	-,240
Центрированность на чувствах	,299*	-,039	-,229	,270	1,000	-,026	-,258	,118	,385**	-,237
Центрированность на человеке	,280*	,061	,034	,320*	-,026	1,000	-,733**	,473**	,312*	-,398**
Центрированность на проблеме	-,031	-,057	,377**	-,267	-,258	-,733**	1,000	-,190	-,252	,523**
Со-думание	,396**	,002	,173	,293*	,118	,473**	-,190	1,000	,389**	-,786**
Со-чувствование	,263	-,060	,183	,078	,385**	,312*	-,252	,389**	1,000	-,520**
Со-действие	-,174	-,025	,155	-,240	-,237	-,398**	,523**	-,786**	-,520**	1,000

Примечание: n — число испытуемых; «*» — корреляция значима на уровне 0,05; «**» — корреляция значима на уровне 0,01; жирным шрифтом выделены значимые корреляции.

тернального мышления значительно меньше у подростков на этапе позднего подросткового возраста, а показатели параметров «фантазия» и «включенность» при утешении значительно возрастают. Можно видеть некоторую положительную динамику в развитии параметров, характеризующих сопереживание.

Обсуждение

Таким образом, в исследовании были выявлены особенности сопереживания, характерные как для подросткового возраста в целом, так и при переходе из одного возрастного этапа к другому. Сопереживание у подростков характеризуется многими сложными связями.

Так, если подросток с трудом идентифицирует собственные чувства, с трудом может их называть и описывать, то, находясь в напряженном межличностном взаимодействии или при наблюдении переживаний других людей, он может испытывать тревогу и дискомфорт.

Тяготение в мыслительной деятельности к внешним деталям собственной жизни, а не к обдумыванию различных аспектов внутреннего опыта — не способствует возможности принятия точки зрения и опыта другого человека.

Тем подросткам, которым тяжело «присоединиться» к человеку, просящему о помощи, быть вместе с ним, действовать вместе, вероятно, самим тяжело разобраться и описать, какие переживания и чувства в них пробуждает проблемная ситуация.

Подросток настолько способен включиться в утешение и помощь другому человеку, насколько он способен к принятию точки зрения и опыта другого человека, насколько он способен к сочувствию и симпатии, эмпатическому отклику. Включенность в ситуации утешения еще связана с тенденцией к вообразимому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей.

Можно говорить о желании и стремлении разрешить трудную ситуацию за другого человека, вместо него, если подростку свойственно испытывать симпатию к человеку и сочувствие к несчастьям, испытывать жалость.

Если подросток испытывает тревогу и дискомфорт, возникающие в напряженном межличностном взаимодействии, при наблюдении переживаний других людей, то ему может быть тяжело реализовать совместное решение проблемы.

Встречаясь с человеком, находящимся в проблемной ситуации, подросток, испытывающий сильный эмоцио-

нальный отклик, сочувствие, симпатию, жалость, будет стремиться как можно скорее помочь человеку, и для этого он предпочтет действовать вместо человека и центрироваться на проблеме (не на чувствах или на обратившемся за помощью человеке), так как это кратчайший путь к разрешению проблемной ситуации.

Наконец, подростки, которые имеют способность к пониманию, принятию в расчет точки зрения и опыта другого человека, могут предпочитать совместное размышление, рассуждения как способ помощи другому человеку в разрешении трудной ситуации.

Выводы

1. Между группами раннего и среднего этапа подросткового возраста различий по каким-либо показателям не было выявлено.

2. Все изменения по показателям «экстернальное мышление», «фантазия» и «включенность» в утешении происходили при переходе от среднего к позднему этапу подросткового возраста.

3. Сопереживание у подростков претерпевает существенные качественные изменения при переходе от среднего к позднему этапу возраста. Возрастает включенность в процессе утешения другого человека, развивается возможность все более ориентироваться на внутреннее содержание собственного опыта, проявляются возможности в эстетизации переживания и сопереживания.

Нам видится перспективным исследование особенностей сопереживания в ранней юности и сравнение полученных результатов с результатами данного исследования. Вероятно, те качественные изменения в особенностях сопереживания, которые мы выявили в подростковом возрасте, являются истоками формирования у юношей зрелой альтруистической позиции, умения полно и качественно сопереживать и помогать другому человеку.

Возможно, то накопление опыта, происходящее в течение подросткового возраста по показателям, связанным с сопереживанием, выливается к концу подросткового возраста в специфическое новообразование, которое является основой для «взрослого» помогающего поведения. Это может быть сопоставимо с теми задачами, которые примерял Э. Эриксон к юношам на период ранней взрослости: разрешение психосоциального исхода «близость—изоляция», «овладение» душевной теплотой, пониманием, доверием, в противовес одиночеству и остракизму.

Литература

1. *Архангельская В.В.* Переживание и сопереживание в психологическом консультировании и системе К.С. Станиславского. Психология и психотерапия: методология, исследования, практика. М., 2018. С. 57–80.
2. *Бахтин М.М.* Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 423 с.

References

1. Arkhangel'skaya V.V. Perezhivanie i soperezhivanie v psikhologicheskom konsul'tirovanii i sisteme K.S. Stanislavskogo [Experiencing and co-experiencing in psychological counseling in the K.S. Stanislavsky's system]. *Psikhologiya i psikhoterapiya: metodologiya, issledovaniya, praktika* [Psychology and psychotherapy: methodology, research, practice]. Moscow, 2018, pp. 57–80.

3. Бережковская Е.Л. Культурно-историческая и гуманистическая психология: возможные точки схода (эмпатия как высшая психическая функция) / Е.Л. Бережковская, Н. Г. Радинская // Вестник РГГУ. 2006. № 1. С. 126–145.
4. Бодалев А.А. Психология общения. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996, 328 с.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК». 1995, 352 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984, 200 с.
7. Василюк Ф.Е. Понимание—сопереживание: соединительный союз // Понимающая психотерапия. IV научно-практическая конференция. Москва, 24–26 июня 2016. Тезисы докладов. МГППУ. М: МГППУ, 2016. С. 32–34.
8. Василюк Ф. Е. Семiotика и техника эмпатии / Ф.Е. Василюк // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 3–14.
9. Василюк Ф.Е. Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227.
10. Венгер А.Л. Проблемы детской психологии и научное творчество Д.Б. Эльконина / А.Л. Венгер, В.И. Слободчиков, Д.Б. Эльконин // Хрестоматия по детской психологии. М.: ИПП, 1996. С. 100–108.
11. Выготский Л.С. Проблема возраста // Хрестоматия по детской психологии. М.: ИПП, 1996. С. 4–20.
12. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии / Т.П. Гаврилова // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 147–158.
13. Гадамер Х.М. История понятия переживание / Х.М. Гадамер // Истина и метод. М.: Прогресс, 1988. С. 36–50.
14. Гальперин П.Я. Проблема деятельности в советской психологии // Психология как объективная наука. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК. 1999, С. 249–271.
15. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепции алекситимии (обзор зарубежных исследований) // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. № 1. С. 128–145.
16. Демидова Л.Ю., Шерягина Е.В. Возможности и перспективы изучения эмпатии у лиц с аномалиями сексуального влечения [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. № 3. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n3/63784.shtml> (дата обращения: 16.01.2019).
17. Долто Ф. На стороне подростка / Пер. с фр. А.К. Борисовой. Екатеринбург: Изд-во У-Фактория, 2006. 368 с.
18. Донец В.В., Федунина Н.Ю., Шерягина Е.В. Мотив утешения у передвижников // Консультативная психология и психотерапия. 2007. № 3. С. 104–109.
19. Карягина Т.Д. Некоторые проблемы изучения эмпатии в контексте психологического консультирования и психотерапии // Культурно-историческая психология. 2009. № 4. С. 115–124.
20. Карягина Т.Д. Проблема формирования эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 1. С. 38–54.
21. Карягина Т.Д. Профессионализация эмпатии: постановка проблемы // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 5. С. 235–256. doi:10.17759/spp.2015230511
22. Карягина Т.Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2009. № 4. С. 50–74.
23. Карягина Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 175 с.
2. Bakhtin M.M. Estetika slovesnogo tvorchestva [Aesthetic of verbal art]. Moscow: publ. Iskusstvo, 1979. 423 p.
3. Berezhkovskaya E.L., Radinskaya N.G. Kul'turno-istoricheskaya i gumanisticheskaya psikhologiya: vozmozhnye tochki skhoda (empathiya kak vysshaya psikhicheskaya funktsiya) [Cultural-historical and humanistic psychology: possible vanishing points (empathy as the higher psychic function)]. Vestnik RGGU [Bulletin RSUH], 2006, no. 1, pp. 126–145.
4. Bodalev A.A. Psikhologiya obshcheniya [Psychology of communication]. Moscow: MPSI; Voronezh: NPO «MODEK», 1996. 328 p.
5. Bozhovich L.I. Problemy formirovaniya lichnosti [Issues of personality development]. Moscow: MPSI; Voronezh: NPO «MODEK», 1995. 325 p.
6. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii [The Psychology of experiencing. The resolution of life's critical situations]. Moscow: publ. Mosk. un-ta, 1984. 200 p.
7. Vasilyuk F.E. Ponimanie—soperezhivanie: soedinitel'nyi soyuz [Understanding-co-experiencing: combination link]. Ponimayushchaya psikhoterapiya. Chetvertaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya, Moskva, 24–26 iyunya 2016. Tezisy dokladov [Co-experiencing psychotherapy. Fourth Scientific and Practical Conference]. Moscow, MGPPU, 2016, pp. 32–34.
8. Vasilyuk F.E. Semiotika i tekhnika empatii [Semiotic and technology of empathy]. Voprosy psikhologii [Voprosy Psikhologii], 2007, no. 1, pp. 3–14.
9. Vasilyuk F.E. Soperezhivanie kak tsentral'naya kategoriya ponimayushchei psikhoterapii [Co-experiencing as a Key Category of Co-experiencing Psychotherapy]. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016, Vol. 24, no. 5, pp. 205–227. (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Venger A.L. Problemy detskoj psikhologii i nauchnoe tvorchestvo D.B. El'konina [Issues of child psychology and scientific creativity D.B. Elkonin]. A.L. Venger, V.I. Slobodchikov, D.B. El'konin. Khrestomatiya po detskoj psikhologii [Chrestomathy on child psychology]. Moscow: IPP, 1996. pp. 100–108.
11. Vygotskii L.S. Problema vozrasta [Problem of age]. Khrestomatiya po detskoj psikhologii [Chrestomathy on child psychology]. Moscow: IPP, 1996, pp. 4–20.
12. Gavrilova T.P. Ponyatie empatii v zarubezhnoy psikhologii [Concept of empathy in foreign psychology]. Voprosy psikhologii [Voprosy Psikhologii], 1975, no.2, pp. 147–158.
13. Gadamer X.M. Istoriya ponyatiya perezhivanie [History of the concept of experience]. Istina i metod [Truth and method]. Moscow: publ. Progress, 1988, pp. 36–50.
14. Gal'perin P.Ya. Problema deyatelnosti v sovetskoj psikhologii. Psikhologiya kak ob'ektivnaya nauka [The problem of activity in modern science. Psychology as an objective science]. Moscow: MPSI; Voronezh: MODEK, 1999, pp. 249–271.
15. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B. Kontseptsii aleksitimii (obzor zarubezhnykh issledovaniy) [Concepts of alexithymia (review of foreign studies)]. Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiiatriya [Social and clinical psychiatry], 2003, no. 1, pp. 128–145.
16. Demidova L.Yu., Sheryagina E.V. Vozmozhnosti i perspektivy izucheniya empatii u lits s anomaliami seksual'nogo vlecheniya [Elektronnyi resurs] [Opportunities and prospects of studying empathy in persons with sexual attraction anomalies]. Psikhologiya i pravo [Psychology and Law], 2013, no. 3. Available at: URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n3/63784.shtml> (Accessed 16.01.2019) (In Russ., abstr. in Engl.).
17. Dol'to F. Na storone podrostka [On the side of a teenager] / Per. s fr. A.K.Borisovoi. Ekaterinburg: U-Faktoriya,

24. Карягина Т.Д. Экспериментальные подходы в современной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 1. С. 126–152.
25. Карягина Т.Д. Эмпатия как метод: философский взгляд // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 5. С. 205–234. doi:10.17759/cpp.2015230510
26. Карягина Т.Д., Иванова А.В. Эмпатия как способность: структура и развитие в ходе обучения психологическому консультированию // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 4. С. 182–207.
27. Карягина Т.Д., Матвеева К.М. Проблема измерения и оценки эмпатии в психотерапии // Психологическая наука и образование. 2012. № 5. С. 67–78.
28. Карягина Т.Д., Придачук М.А. Эмпатически обусловленный дистресс и возможности его диагностики // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 8–38. doi:10.17759/cpp.2017250202
29. Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Позиция в учебной деятельности и способность к эмпатии в подростковом и юношеском возрастах [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2017. Т. 9. № 3. С. 156–163. doi:10.17759/psyedu.2017090316
30. Кон И.С. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста / И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн. Москва // Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Ред. Д.И. Фельдштейн; сост. Л.М. Семенюк. М.: Международная педагогическая академия, 1994. С. 217–246.
31. Копьев А.Ф., Топольская Т.А. Психотерапия обыденной жизни (феноменологическое исследование диалога) // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 94–114. doi:10.17759/cpp.2017250407
32. Москачева М.А., Холмогорова А.Б., Гарянин Н.Г. Алекситимия и способность к эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 98–114.
33. Насиновская Е.Е. Альтруистический императив / Е.Е. Насиновская // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 152–172.
34. Суханова М.О. Особенности сопереживания на разных этапах подросткового возраста: автореф. вып. квалиф.: магист. дис.: работы: Направление 37.04.01. «Психология». Магистерская программа «Детская и семейная психотерапия» / Моск. гос. психолого-пед. ун-т. М., 2017. 10 с. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=355595>
35. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ., общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. М.: Изд. группа «Прогресс»-«Универс», 1994. 480 с.
36. Фельдштейн Д.И. Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста // Хрестоматия по возрастной психологии. М.: МПСИ, 1996. С. 163–168.
37. Холмогорова А.Б., Московская М.С., Шерягина Е.В. Алекситимия и способность к оказанию разных видов социальной поддержки // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Т. 22. № 4. С. 115–129.
38. Холмогорова А.Б., Клименкова Е.Н. Способность к эмпатии в контексте проблемы субъектности // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 2. С. 75–93. doi:10.17759/cpp.2017250205
39. Шермазян Л.Г. Сопереживание как внутренняя деятельность консультанта // Понимающая психотерапия: теория, методология, исследования. М.: МПНУ; ПИ РАО, 2009. С. 135–151.
40. Шермазян Л.Г. Мотивация помогающего поведения в контексте житейской и профессиональной помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2006. 368 p. (*Seriya «Psikhologiya detstva: Klassicheskoe nasledie» [Childhood Psychology series: classic heritage]*). (In Russ.).
18. Donets V.V., Fedunina N.Yu., Sheryagina E.V. Motivatsionnye i predvzhihnikovy [Consolation motifs in the art of Peredvzhniki]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2007, no. 3, pp. 104–109.
19. Karyagina T.D. Nekotorye problemy izucheniya empatii v kontekste psikhologicheskogo konsul'tirovaniya i psikhoterapii [Various Problems in the Study of Empathy in the Context of Counseling and Psychotherapy]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]*, 2009, no. 4, pp. 115–124. (In Russ., abstr. in Engl.).
20. Karyagina T.D. Problema formirovaniya empatii [The problem of empathy development]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2010, no. 1, pp. 38–54. (In Russ., abstr. in Engl.).
21. Karyagina T. Professionalizatsiya empatii: postanovka problemy [Professionalization of Empathy: Problem Statement]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2015, Vol. 23, no. 5, pp. 235–256. doi:10.17759/cpp.2015230511 (In Russ., abstr. in Engl.).
22. Karyagina T.D. Filosofskie i nauchnye konteksty problemy empatii [Philosophical and scientific contexts of empathy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2009, no. 4, pp. 50–74.
23. Karyagina T.D. Evolyutsiya ponyatiya «empatiya» v psikhologii: dis. ... kand. psikh. nauk. [Evolution of the concept of empathy in psychology. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2013. 175 p.
24. Karyagina T.D. Ekspirital'nye podkhody v sovremennoi psikhoterapii [Experiential approaches in modern psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2015, Vol. 23, no. 1, pp. 126–152.
25. Karyagina T.D. Empatiya kak metod: filosofskii vzglyad [Empathy as a method: the philosophical point of view]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2015, Vol. 23, no. 5, pp. 205–234. doi:10.17759/cpp.2015230510 (In Russ., abstr. in Engl.).
26. Karyagina T.D., Ivanova A.V. Empatiya kak sposobnost': struktura i razvitie v khode obucheniya psikhologicheskomu konsul'tirovaniyu [Empathy as an ability: structure and development in the process]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2013, no. 4, pp. 182–207. (In Russ., abstr. in Engl.).
27. Karyagina T.D., Matveeva K.M. Problema izmereniya i otsenki empatii v psikhoterapii [Problem of measuring and evaluating empathy in psychotherapy]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2012, no. 5, pp. 67–78.
28. Karyagina T.D., Pridachuk M.A. Empaticheski obuslovlennyy distress i vozmozhnosti ego diagnostiki [Empathically Caused Distress And The Possibilities Of Its Diagnostics]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2017, Vol. 25, no. 2, pp. 8–38. doi:10.17759/cpp.2017250202 (In Russ., abstr. in Engl.).
29. Klimentkova E.N., Kholmogorova A.B. Pozitsiya v uchebnoi deyatel'nosti i sposobnost' k empatii v podrostkovom i yunosheskom vozrastakh [Elektronnyi resurs] [Position in Educational Activity and Empathy Ability in Adolescence and Teenage Years]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya [Psychological-Educational Studies]*, 2017, Vol. 9, no. 3, pp. 156–163. doi:10.17759/psyedu.2017090316. (In Russ., abstr. in Engl.).
30. Kon I.S. Otrochestvo kak etap zhizni i nekotorye psikhologo-pedagogicheskie kharakteristiki perekhodnogo vozrasta [Adolescence as a stage of life and some transitional

- психотерапия. 2015. Т. 23. № 5. С. 257–289. doi:10.17759/cpp.2015230512
41. Шерягина Е.В. Житейская и профессиональная психологическая помощь: понятийное поле и проблематика // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1. С. 8–23. doi:10.17759/cpp.2016240102
42. Шерягина Е.В. Переживание и утешение в психологической практике // Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения «Молодые ученые – московскому образованию». М.: МГППУ, 2006. С. 289–290.
43. Шерягина Е.В. Проективная методика исследования стратегий утешения // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 2. С. 212–224.
44. Эльконин Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка / Под ред. Ю.И. Фролова. М.: Изд-во «Роспедагентство», 1997. С. 313–320.
45. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато АСТ, 1996. 592 с.
46. Юсупов И.М. Вчувствование, проникновение, понимание. Казань, 1993. 199 с.
47. Carlo G., Crockett L.J., Randall B.A., Roesch S.C. A latent growth curve analysis of prosocial behavior among rural adolescents. // Journal of Research on Adolescence. 2017. P. 301–324.
48. Carolien Rieffe, Paul Oosterveld, MarkMeerum Terwoeg An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results // Personality and Individual Differences. 2006. P. 123–133.
49. Davis M.H. A multidimensional approach to individual differences in empathy // JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology. 1980. P. 10–85.
50. Davis M.H. Empathy: A social psychological approach / M.H. Davis. -Boulder, C.O.: Westview Press, 1996. 260 p.
51. Eisenberg N, Miller PA. The relation of empathy to prosocial and related behaviors // Psychological Bulletin. 1987. Vol. 101. № 1. P. 91–119.
52. Eisenberg N., Cumberland A., Guthrie I.K., Murphy B.C., Shepard S.A. Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood // Journal of Research on Adolescence. 2015. P. 235–260.
53. Garaigordobil M. A Comparative Analysis of Empathy in Childhood and Adolescence: Gender Differences and Associated Socio-emotional Variables // International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2009. Vol. 9. P. 217–235.
54. Garaigordobil M., Durá A, Pérez J.I. Psychopathological symptoms, behavioural problems, and self-concept/self-esteem: A study with adolescents from 14 to 17 years // Annuary of Clinical and Health Psychology. 2005. P. 53–63.
55. Rotenberg K.J., Fox C., Green S., Ruderman L., Slater K., Stevens K., Carlo G. Construction and validation of a children's interpersonal trust belief scale // British Journal of Developmental Psychology. 2005. Vol. 23. P. 271–292. <https://doi.org/10.1348/026151005X26192>
56. Pettitt L.M. Gender intensification of peer socialization during puberty. // New Directions for Child and Adolescent Development. 2004(106). P. 23–34. <https://doi.org/10.1002/cd.114>
57. Tobari M. The development of empathy in adolescence: A multidimensional view // Japanese Journal of Developmental Psychology. 2014. P. 136–148.
58. Underwood B., Moore. Perspective-taking and altruism. Psychological Bulletin, 1991. Vol. 1, P. 143–173.
- psychological and pedagogical characteristics of transitional age]. (Feldshtein D.I. (eds.). Moscow: Publ. MPA, 1994, pp. 217–246.
31. Kop'ev A.F., Topol'skaya T.A. Psikhoterapiya obydennoi zhizni (fenomenologicheskoe issledovanie dialoga) [Psychotherapy of everyday life (phenomenological study of dialogue)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017, Vol. 25, no. 4, pp. 94–114. doi:10.17759/cpp.2017250407 (In Russ., abstr. in Engl.)
32. Moskacheva M.A., Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Aleksitimiya i sposobnost' k empatii [Alexithymia and empathy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2014, no. 4, pp. 98–114. (In Russ., abstr. in Engl.)
33. Nasinovskaya E.E. Al'truisticheskii imperativ [Altruistic imperative]. *Sovremennaya psikhologiya motivatsii* [Modern psychology of motivation]. Moscow: publ. Smysl, 2002, pp. 152–172.
34. Sukhanova M.O. Osobennosti soperezhivaniya na raznykh etapakh podrostkovo vozrasta [Properties of co-experiencing in different adolescence's stages]: Avtoref. vyp. kvalif. Magist. dis.: raboty: Napravlenie 37.04.01. "Psikhologiya". Magisterskaya programma "Detskaya i semeinaya psikhoterapiya" [Master's degree. (Psychology) Thesis]. Mosk. gos. psikhologo-ped. un-t. Moscow, 2017. 10 s. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=355595>
35. Rodzhers K. Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka [On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy]. Ilsenina E.I. (ed.). Moscow; publ. gruppa «Progress» «Univers», 1994. 480 p.
36. Fel'dshtein D.I. Osobennosti vedushchei deyatel'nosti detei podrostkovo vozrasta [Features leading activities of adolescence]. *Khrestomatiya po vozrastnoi psikhologii* [Chrestomathy on age psychology]. Moscow: MPSI, 1996, pp. 163–168.
37. Kholmogorova A.B., Moskovskaya M.S., Sheryagina E.V. Aleksitimiya i sposobnost' k okazaniyu raznykh vidov sotsial'noi podderzhki [Alexithymia and the ability to provide different types of social support]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2014, Vol. 22, no. 4, pp. 115–129. (In Russ., abstr. in Engl.)
38. Kholmogorova A.B., Klimenkova E.N. Sposobnost' k empatii v kontekste problemy sub'ektnosti [Empathic Ability In The Context Of The Subjectivity Problem]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017, Vol. 25, no. 2, pp. 75–93. doi:10.17759/cpp.2017250205. (In Russ., abstr. in Engl.)
39. Shermazanyan L.G. Soperezhivanie kak vnutrennyaya deyatel'nost' konsul'tanta [Empathy as an internal consultant activity]. *Ponimayushchaya psikhoterapiya: teoriya, metodologiya, issledovaniya* [Co-experiencing psychotherapy: theory research methodology]. Moscow: MGPPU; PI RAO, 2009, pp. 135–151.
40. Shermazanyan L.G. Motivatsiya pomogayushchego povedeniya v kontekste zhiteiskoi i professional'noi pomoshchi [The Helping Behavior Motivation in the Context of Everyday and Professional Help]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015, Vol. 23, no. 5, pp. 257–289. doi:10.17759/cpp.2015230512 (In Russ., abstr. in Engl.)
41. Sheryagina E.V. Zhiteiskaya i professional'naya psikhologicheskaya pomoshch': ponyatiinoe pole i problematika [Common and professional psychological help: conceptual framework and issues.]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016, Vol. 24, no. 1, pp. 8–23. doi:10.17759/cpp.2016240102 (In Russ., abstr. in Engl.)
42. Sheryagina E.V. Perezhivanie i uteshenie v psikhologicheskoi praktike [Experiencing and Consolation in the psychological practice]. *Molodye uchenye moskovskomu*

59. Van der Graaff, Jolien Branje, Susan De Wied, Minet Hawk, Skyler Van Lier, Pol Meeus Wim. Perspective Taking and Empathic Concern in Adolescence: Gender Differences in Developmental Changes // *Developmental Psychology*. 2013. P. 881–888. doi: 10.1037/a0034325

obrazovaniyu. Materialy pyatoi gorodskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh i studentov uchrezhdenii vysshego i srednego obrazovaniya gorodskogo podchineniya [*Young scientists to the Moscow education*] abstracts of 5 scientific conference of young scientists and students of Moscow higher education institutions of Moscow region]. Moscow: MGPPU, 2006, pp. 289–290.

43. Sheryagina E.V. Proektivnaya metodika issledovaniya strategii utsheniya [Projective technique for consultation's strategies study] *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [*Counseling Psychology and Psychotherapy*], 2013, no. 2, pp. 212–224.

44. El'konin D.B. Nekotorye aspekty psikhicheskogo razvitiya v podrostkovom vozraste [Aspects of mental development in adolescence]. *Psikhologiya podrostka* [*Adolescence Psychology*]. Moscow: «Rospedagentstvo», 1997, pp. 313–320.

45. Erikson E. Detstvo i obshchestvo [Childhood and society]. St. Pereburg: publ. Lenato ACT, 1996, 592 p.

46. Yusupov I.M. Vchuvstvovanie, proniknovenie, ponimanie I. [Feeling, permeation, perception]. Kazan', 1993. 199 p.

47. Carlo G., Crockett L.J., Randall B.A., Roesch S.C. A latent growth curve analysis of prosocial behavior among rural adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 2017. pp. 301–324.

48. Carolien Rieffe, Paul Oosterveld, MarkMeerum Terwogt An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences*, 2006. P. 123–133.

49. Davis M.H. A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 1980. pp. 10–85.

50. Davis M. . Empathy: A social psychological approach. M.H. Davis, Boulder, CO: Westview Press, 1996. 260 p.

51. Eisenberg N., Miller P.A. The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 1987. Vol. 101. № 1. pp. 91–119

52. Eisenberg N., Cumberland A., Guthrie I.K., Murphy B.C., Shepard S.A. Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 2015. pp. 235–260.

53. Garaigordobil M. A Comparative Analysis of Empathy in Childhood and Adolescence: Gender Differences and Associated Socio-emotional Variables. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2009. Vol. 9, pp. 217–235.

54. Garaigordobil M, Durá A, Pérez JI. Psychopathological symptoms, behavioural problems, and self-concept/self-esteem: A study with adolescents from 14 to 17 years. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 2005. pp. 53–63.

55. Rotenberg K.J., Fox C., Green S., Ruderman L., Slater K., Stevens K., Carlo G. Construction and validation of a children's interpersonal trust belief scale. *British Journal of Developmental Psychology*, 2005. Vol. 23, pp. 271–292. <https://doi.org/10.1348/026151005X26192>

56. Pettitt L.M. Gender intensification of peer socialization during puberty. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 106, pp. 23–34. <https://doi.org/10.1002/cd.114>

57. Tobar M. The development of empathy in adolescence: A multidimensional view. *Japanese Journal of Developmental Psychology*, 2014, pp. 136–148.

58. Underwood B., Moore Perspective-taking and altruism. *Psychological Bulletin*, 1991. Vol. 1, pp. 143–173.

59. Van der Graaff, Jolien Branje, Susan De Wied, Minet Hawk, Skyler Van Lier, Pol Meeus Wim Perspective Taking and Empathic Concern in Adolescence: Gender Differences in Developmental Changes. *Developmental Psychology*, 2013, pp. 881–888. doi: 10.1037/a0034325