Южноукраинский национальный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского

Институт психологии

**«Психодиагностика и психокоррекция эмпатии у подростков 12-15 лет»**

студентки 4 курса 3 группы

Калиновская Я.О.

Преподаватель:

Кленчу А.Н.

Одесса 2010

**I. Цель коррекционной программы:** повышение уровня эмпатии у подростков 12-15 лет.

**II. Задачи коррекционной программы:**

1. Снижение уровня тревожности у подростков.
2. Повышения уровня самооценки у подростков.
3. Сбалансировать межличностные отношения у подростков.
4. Формирование эмпатии.

**III. Виды коррекционной программы:**

* по характеру направленности: симптоматическая.
* по содержанию: личностная сфера.
* по форме работы: групповая.
* по наличию программ: программированная.
* по характеру направления корригирующего воздействия: директивная.
* по продолжительности: короткая.
* по масштабу решения задач: общая.

**IV. Критерии отбора в коррекционную группу:** Лица с низким уровнем развития эмпатии. Определено это с помощью:

1. психодиагностических методик;

б) беседы с подростками.

**V. Направление коррекционной работы, её этапы:** При коррекционной работе повышении уровня эмпатии, целесообразно начать из снижения уровня тревожности у подростка и позже переходить к повышению уровня самооценки и балансировки межличностных отношений, а затем формировать эмпатичекие способности.

**Этапы коррекционной работы:**

1. **Диагностический этап:** методика «Уровень эмпатии» направленная на выявления уровня эмпатии у подростка, Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.
2. **Установочный этап:** наладить положительный контакт с каждым членом коррекционной группы
3. **Проверка эффективности коррекционной программы:** повторная диагностика по методике «Уровень эмпатии», а также Методике диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.
4. **VI. Организационные моменты:**

* Количество человек: 10 человек.
* Возраст: 12-15 лет.
* Продолжительность 60 мин., 2 раза в неделю на протяжении 5-ти недель.
* Требования к оборудованию помещения: 11 стульев, 6 столов, набор стимульного материала, набор психодиагностических методик в необходимом количестве, бумага, цветные карандаши, краски и фломастеры.

**VII. Тематический план и структура занятий:**

**Тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блок/3анятие** | **Время** |
| **I** | **Цель: знакомство и налаживание доверительных отношений с группой.** | 20мин  15мин  15мин  10мин |
| **1** | **Вводное занятие:**   1. знакомство; 2. информация о целях и задачах программы; 3. ожидание участников; 4. обсуждение правил группы. |
| **II** | **Цель: Снижение уровня тревожности** | 25мин  20мин |
| **2** | а) Упражнение «Бегущая волна»  б) Упражнение «Список проблем» |
| **3** | а) Упражнение «Волшебный магазин»  б) Упражнение «Недовольство собой» в) Упражнение «Восковая палочка» | 15мин  15 мин  15 мин |
| **III** | **Цель: Повышение уровня самооценки** |  |
| **4** | а) Упражнение «Лестница»  б) Упражнение «Волшебный стул»  в) Упражнение «Что мне в тебе нравится» | 10мин  30мин  10 мин |
| **IV** | **Цель: Балансировка межличностных отношений** |
| **5** | а) Упражнение «Учимся расслабляться»  б) Упражнение «Глаза в глаза» | 25 мин  25 мин  25 мин  25 мин |
| **6** | а) Упражнение «Части моего Я»  б) Упражнение «Таможня» |
| **V** | **Цель: Формирование эмпатии** |  |
| **7** | а) Упражнение «Поменяйтесь местами»  б) Упражнение «Хорошие и плохие поступки»  в) Упражнение « Прекрасный сад» | 20мин  10мин  20мин |
| **8** | а) Упражнение «Кочки»  б) Упражнение «Коллаж «Дружба»» | 25 мин  20 мин  15 мин  15 мин  15 мин |
| **9** | а) Методика «Уровень эмпатии»  б) Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.  в) Подведение итогов. |
| **VI** | **Цель: Выявить оценку испытуемых, подтвердились ли их ожидания. Подведение итогов.** |  |
| **10** | а) Анализ ожиданий и достижений участников;  б) Ритуал прощания. | 30 мин  30мин |
| **Итог** | 5 недель 10 часов | |

**Структура занятий:**

**3анятие №1**

1. знакомство;
2. информация о цели и задачах программы;
3. ожидания участников;
4. правила группы:
   1. участники группы называют друг друга по имени и обращаются друг к другу на «ты»;
   2. участники не имеют права рассказывать друг о друге за пределами коррекционных занятий, своим родственникам, близким и друзьям;
   3. обязательно сообщать психологу о своих недостатках в тренировке тех или иных навыков в определённых упражнениях, т.е. полное доверие специалисту.
5. прощание.

**3анятие № 2**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнение) :

# Упражнение «Бегущая волна» Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции Тренером задается слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции: Печаль – тихая, легкая, светлая Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее Если характеристики эмоции исчерпаны, тренер называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на ктором «застряли».

**Упражнение «Список проблем»**  
Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:  
*•* Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства…• Я бы решил эту проблему так:…Обсуждение*:* Услышали ли вы ответ на свою записку?

1. рефлексия занятия;
2. прощание.

**Занятие № 3**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнения):

**Упражнение «Волшебный магазин»**Ведущий предлагает членам группы представить, что появился небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, нежность, любовь, дружба и т.д. Каждый желающий может приобрести в магазине любые положительные чувства и оставить в нм неприятные переживания. Ведущий играет роль владельца магазина. Он расспрашивает покупателя, почему он хочет избавиться от какого-либо чувства, с чем оно связано, с какой ситуацией и для чего ему нужно приобретаемое.

**Упражнение «Недовольство собой»**  
Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.Затем участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

**Упражнение «Восковая палочка»**  
Все становятся в круг. «Восковая палочка» в центре. Доверяясь полностью группе, «восковая палочка» свободно падает на руки участников группы.

1. рефлексия занятия;
2. прощание.

**Занятие № 4**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнения):

**Упражнение «Лестница»**

**1.** учащиеся должны составить лестницу самых значимых событий в жизни, начиная с того времени, как они начали себя осознавать;

**2.**определить главные события своей жизни в будущем;

**3.**объяснить, какие качества им будут необходимы для продвижения по лестнице жизни.

**Упражнение «Волшебный стул»**

Выбирается из участников человек, который садится на стул лицом к детям. Каждый должен найти в ребёнке что-то хорошее и сказать вслух. На волшебном стуле обязательно должны посидеть застенчивые, неуверенные в себе дети.

**Упражнение**  **«Что мне в тебе нравится?»**

Работа в парах. Дети становятся друг к другу лицом, составляют список из 10 черт, которые им симпатичны друг в друге и обмениваются ими.

- Что вы испытывали, когда получили список, симпатичных черт, открытых в вас другим человеком?

- Приятна была ли вам эта похвала?

1. рефлексия занятия;
2. прощание.

**3анятие № 5**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнение) :

**Упражнение « Учимся расслабляться»**  
Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, "зажатость", тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию.  
**1)** "Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая до девяти. Можно и не считать смотря как легче. Начнем". По окончании: "Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?" Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее. **2)** "Другой способ расслабиться можно было бы назвать "Волшебное слово". Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: "покой", "тишина", "нежная прохлада", любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем". По окончании ведущий спрашивает, какие "волшебные слова" подобрал каждый из участников и что он почувствовал**. 3)** "Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не "я не волнуюсь", а "я спокоен" и т.д. Начнем". По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

**Упражнение "Глаза в глаза"**  
Прообраз этого упражнения имеется в практике групп встреч.  
Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было трудно установить зрительный контакт. Это упражнение помогает Установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

1. рефлексия занятия;
2. прощание.

**Занятие № 6**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнения):

**Упражнение «Части моего Я»**  
Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).  
Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего "Я". Это можно сделать так, как получится, быть может, символически. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

**Упражнение «Таможня»**

Ведущий: "Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие" (в качестве "предмета контрабанды" используется реальный маленький предмет ключ, монета)."Итак, кто хочет быть таможенником?" Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают "таможенника". Мимо него по одному проходят "пассажиры", он пытается определить, кто из них "провозит контрабанду". Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли "таможенника" побывали двоетрое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориенти повались, определяя "контрабандиста". Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли и "таможенника", и "контрабандиста". Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

1. рефлексия занятия;
2. прощание.

**Занятие № 7**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнения):

**Упражнение «Поменяйтесь местами»**   
**Описание упражнения**  
Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим. **Психологический смыслупражнения** создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

**Упражнение «Хорошие и плохие поступки»**   
**Описание упражнения**  
Участников делят на две команды, случайным образом. Каждой команде выдается лист ватмана, фломастеры или маркеры и бумага А4. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. По желанию, каждая команда может подкрепить слова рисунками соответствующих поступков.   
**Обсуждение**   
Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное. Очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе.   
**Психологический смысл упражнения**  
Осознание детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

**Упражнение «Прекрасный сад»**  
**Описание упражнения**   
Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.   
Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.   
**Обсуждение**   
Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.   
**Психологический смысл упражнения**  
Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

1. рефлексия занятия;
2. прощание.

**Занятие № 8**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. основная часть (упражнения):

**Упражнение «Кочки»**

**Описание упражнения**Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.   
**Обсуждение**Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.   
**Психологический смысл упражнения**   
Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы;   
Осознание важности этих качеств для эффективной работы группы;   
Развивает умение идти на уступки, сотрудничать и действовать сообща.

**Упражнение Коллаж «Дружба»**

**Описание упражнения**   
Группа делится произвольно на команды по5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом.   
**Обсуждение**   
После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.   
**Психологический смысл упражнения**   
Выражение чувств, расширение представления о себе и окружающих, как о талантливых, уникальных личностях, установление более тесного эмоционального контакта, развитие сплоченности, умение согласовывать свои действия с другими членами команды, а также осмысление и закрепление опыта, полученного в процессе тренинга.

**Занятие № 9**

1. приветствие;
2. цели коррекционного занятия;
3. ожидания участников от данного занятия;
4. психодиагностика по пройденным коррекционным занятиям;
5. подведение итогов;
6. прощание.

**Занятие № 10**

1. приветствие;
2. анализ ожиданий и достижений участников коррекционной программы;
3. приятный ритуал прощания.

**VIII. Критерии эффективности программы:**

Критерием эффективности коррекционной программы является повторная психодиагностика по Методике «Уровень Эмпатии» и Методике диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В. Таким образом, если после обработки данных будет выражены положительная динамика, показатели станут средними и высокими, коррекционную программу можно считать эффективной.

**IX. Выводы:**

По результатам многих исследований на протяжении длительного времени было установлено что подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в жизни человека, в этот период эмоциональное состояние ребёнка находится на высоком уровне преобладает повышенная агрессия, часто встречается демонстративный тип характера, наблюдается высокая тревожность и наличие страхов, часто из-за того что ребенку в этот период не удается наладить межличностные отношения с окружающими, чаще всего со сверстниками у них занижается самооценка и вот при всех этих отрицательных факторах эмпатические способности ребенка угасают, ребенок не может сопереживать другим так как сам иногда не может сопереживать себе или потому что он настолько агрессивен, тревожен что не может принять и понять горе другого.

Для развития эматии используются главным образом занятия и специальные упражнения. Таким образом, создана данная психо-коррекционная программа, которая рассчитана на 17 групповых занятий. Её комплекс упражнений достигает поставленной цели и помогает реализовывать поставленные задачи, а именно снижения уровня тревожности, повышения уровня самооценки, налаживание межличностных связей и наконец формирования эмпатических способностей. До и после проведения коррекционной программы проводится психодиагностика уровня развития эмпатии у подростков, для определения необходимости её проведения и определения эффективности самой программы.

**IX.Литература:**

1. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. Минск.1999
2. Разрешение конфликтов. Игры и упражнения (сборник). Минск. 1999
3. Бодалев А.А., Каштанова Т.Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии Групповая психотерапия при неврозах и психозах. Л.: ЛНИПИ, 1975.
4. Джрназян Л.Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях. Дубовская Е.М., Кричевский Р.Л. Феномен идентификации в Авореферат дис. к.псих. наук. Тбилиси, 1984. групповом лидерстве//Вестник МГУ. Серия «Психология». М., 1980.

**Дополнения**

**Методика «Уровень эмпатии»**

Инструкция: для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если вы ответили «не знаю» — 0, ответу «нет, никогда» припишите 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» —4 и ответу «да, всегда» — 5. Отвечать нужно на все пункты.   
  
**Тест**:  
1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».    
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.   
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.   
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.   
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, обидчивы без причин.   
9. Когда 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 мой адрес.   
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.   
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.   
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 внимание на плохое настроение моих родителей.   
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.   
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.   
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.   
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.   
23. Все люди необоснованно озлобленны.   
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.   
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.   
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем то помочь.   
27. Человеку станет легче, если внимательно слушать 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 своих хозяев.   
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.   
32. Если ребенок плачет, на это есть свои причины.   
33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.   
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.   
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.   
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.   
  
**Подсчет результатов**. Прежде чем посчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответа ми «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.   
**Классификатор теста**. Если вы набрали от 82 до 90 баллов, это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии тяжелых людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье. От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится читать их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вы вести вас из равновесия.   
От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас толстокожим, но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных от ношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, по этому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.   
12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам не понятными и лишенными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не   
работе с людьми. Вы — сторонник точных форму лировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а и тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, что чувствуете свою отчужденность, когда окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности так же, как свои. 11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно пере носите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств. 

**Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В. В.**

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями.

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войта в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.

9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека — бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.

12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

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

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

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

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

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

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

22. Плакать от счастья глупо.

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Установки, способствующие или препятствующие эмпатии.*

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

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

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

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