

Шевченківський територіальний відділ освіти
Запорізький навчально-виховний комплекс №19
Запорізької міської ради Запорізької області

Номінація: « Нова українська школа: виховання і розвиток»

Секція «Психологічний супровід»

Тема досвіду : «Емпатія у вихованні та розвитку особистості дитини – сенс, актуальність. Роль батьків, педагогів, соціуму»

Інформація про автора досвіду:



Лещенко Анжеліка Миколаївна,
соціальний педагог
Запорізького навчально-виховного
комплексу № 19 ,
спеціаліст I категорії

***Контактна інформація
про навчальний заклад:
Запорізький навчально-виховний
комплекс № 19***

Директор: Тандура Ганна Олександрівна.
Адреса: 69013 м. Запоріжжя, вул. Військбуд 13,
тел./факс (061) 227-05-64, 227-05-54,
E-mail: zps19@ukr.net,
сайт: school19.zp.ua
блог: <https://sozpedd.blogspot.com/>



**Емпатія у вихованні та розвитку
особистості дитини — сенс, актуальність.
Роль батьків, педагогів, соціуму.**

**Виконала: Лещенко Анжеліка Миколаївна
Соціальний педагог ЗНВК № 19,
Спеціаліст І категорії.**



ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ	
1.1 Визначення поняття «емпатія»	5
1.2 Формування емпатії в процесі життя дитини.....	7
1.3 Батьківська емпатія.....	11
1.4 Педагогічна емпатія.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ	
2.1 Емоційна самосвідомість.....	22
2.2 Тренування емпатії.....	25
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

Соціально-економічні і політичні процеси, що відбуваються в Україні, зумовили зміни в моральній атмосфері суспільства. Утвердження демократичних норм суспільного життя висуває нові вимоги до розвитку дитини, її підготовки до життя. В контексті наукових теорій емпатійного розвитку особистості, основою яких є концептуальні положення М.М.Бахтіна, М.О.Бердяєва, В.І.Вернадського, В.С.Соловйова, П.А.Флоренського, В. Франкла, постає нове бачення психологічних проблем розвитку дитини, починаючи з ранніх етапів її становлення.

Різні аспекти розвитку особистості висвітлювалися в роботах відомих вітчизняних психологів та педагогів (К.А.Абульханова-Славська, М.Й.Боришевський, Д.Б.Ельконін, О.В.Запорожець, Г.С.Костюк, С.Д.Максименко, Н.І.Непомняща, В.А.Сухомлинський, та інші), які стали методологічним та теоретичним підґрунтям багатьох досліджень цієї проблеми. Серед них значне місце посідають дослідження емоційного розвитку, чутливості, сприяння та співпереживання (Л.І.Джрнзян, А.Д.Кошелева, Я.З. Неверович, Л.П.Стрелкова). Низка досліджень була присвячена саме окремим аспектам розвитку емпатії та її компонентів (Л.П.Алексеева, С.Б.Борисенко, Л.П.Виговська, Т.П.Гаврилова, Л.П.Стрелкова, І.М.Юсупов), співвідношенню емпатії та моральності (А.А.Валантінас, А.В.Соломатіна, Н.О.Шевченко), впливу різних факторів на процес виховання емпатії (Р.О.Агавелян, Г.Ф.Михайліченко).

Проблема емпатії – одна з найскладніших у психологічній науці. Невловимість цього феномена для дослідників підтверджує розмаїття у визначеннях його суті, механізмів, функцій, ролі емпатії в моральному розвитку особистості, в соціальній поведінці, альтруїзмі тощо. Накопичений матеріал вимагає певної систематизації, узагальнень і доповнень. Без теорії емпатії неможливо розвивати теорії особистості, міжособистісних відносин, зрозуміти сутність людини як суспільної істоти, суб'єкта, який

самодетермінується, та трансцендентної індивідуальності. Теорія емпатії допоможе у вирішенні складного завдання психології, яке полягає, на думку багатьох вчених, не стільки в описі суб'єктивної реальності внутрішнього світу людини, скільки в дослідженні і розумінні зв'язків між цим світом та зовнішнім світом існування особистості, що утворюють у сукупності її цілісний життєвий світ.

Враховуючи актуальність проблеми, її недостатнє вивчення зумовило вибір **теми**: «Емпатія у вихованні та розвитку особистості дитини – сенс, актуальність. Роль батьків, педагогів, соціуму».

Об'єкт роботи: процес формування емпатійної культури учня.

Предмет роботи: форми та методи формування емпатії у дітей.

Мета роботи: обґрунтувати, розробити на практиці ефективну програму розвитку емпатії у дітей.

Завдання дослідження:

- проаналізувати психолого-педагогічну літературу з розвитку емпатії у дітей;
- розглянути особливості емоційно-чуттєвої сфери у дітей;
- теоретично обґрунтувати методи і форми формування емпатії, проаналізувати стан розвитку емпатії, розробити ефективну програму розвитку емпатії у дітей.

Гіпотеза дослідження: рівень сформованості емпатії у дітей молодшого шкільного віку буде набагато вищим за умови створення і впровадження ефективної програми розвитку емпатії учнів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- обґрунтовано основні форми та методи формування емпатії учнів;
- уточнені та обґрунтовані поняття «емпатія» та «емпатійність».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ

1.1 Визначення поняття «емпатія»

Значення слова «емпатія» прийшло з грецької мови: частка «*ἐν*» позначає «в» (спрямоване всередину), а «*πάθος*» - «пристрасть, глибоке почуття».

Емпатія - це явище, яке психологи і фізіологи вивчають уже більше століття, але до цих пір не можуть точно дати визначення, що цілком типово для науки. Перше наукове визначення їй придумав американський психолог Едвард Бредфорд Тітченер. Він ввів англійський термін «Емпатія» (1909) в ужиток, переклад дослівно німецького слова «*Einfühlungsvermögen*» (співпереживання)», якщо ж говорити простими словами, то це «відгук» [7, с. 5].



Наприкінці ХХ ст. європейські науковці відкрили у структурах головного мозку людини спеціалізовані групи нейронів – дзеркальні нейрони, це нервові клітини, які інтерпретують сприйняту з оточуючого нас світу інформацію. Наприклад, якщо навпроти нас стоїть людина, якій сумно, то зоровий і слуховий аналізатори отримують про це відповідну інформацію і передають її до цих нейронів. Дзеркальні ж нейрони змушують свого господаря відчувати те ж саме, але тільки в меншій мірі. Сьогодні концепція дзеркальних нейронів включає антропологічні, нейробіологічні,

психофізіологічні, неврологічні та психіатричні аспекти. Окремої уваги заслуговують структурно-функціональні зв'язки феномену дзеркальних нейронів та складових культури сучасної людини, це проблеми альтруїзму та егоїзму, агресії та емпатії, духовності та моралі [11, с.24].

Тобто емпатія - це відгук людини на почуття і стан іншого. Емпат чітко бачить і розуміє, що саме відбувається зі співрозмовником в даний момент (в емоційному плані). При цьому він порівнює свої власні вчинки, думки і емоції зі станом цієї людини. Це вміння проникати в світ іншої людини, а також передавати йому це розуміння. Цей стан активується в людині, коли хтось поруч переживає негативні емоції: у людини виступили сльози, він випробує страх, печаль, тугу, агресію. Емпат відчуває, коли потрібен іншій людині, і, як більшість людей, відчуває бажання розібратися і допомогти за можливості. Прояв емпатії можливий не тільки в реальному світі. Наприклад, коли ми читаємо книгу або дивимося фільм, то волею-неволею намагаємося увійти в роль головного героя, опинитися на його місці (співпереживаємо йому) - це теж прояв даного почуття, закладеного в нас природою, що обумовлено схильністю до «емоційного відгуку» через вродженні здібності.

Такі чутливі до інших людей особистості часто вибирають своїм шляхом педагогіку, психологію, соціальну працю, медицину, сферу обслуговування, оскільки в цих сферах діяльності дуже важливо вміти тонко відчувати стан інших людей [4, с.5].

Психологи Деніел Гоулман і Пол Екман виділяють три види цієї здатності.

1.Когнітивна емпатія - здатність зрозуміти, що відчувають люди і чому так думають. Завдяки їй ми стаємо відмінними учасниками переговорів, тому що вміємо подавати інформацію так, щоб її сприйняли інші.

2.Емоційна емпатія (або афективна) - здатність переносити на себе чужі почуття. Деякі описують її так: «Ваш біль в моєму серці». Вона допомагає душевному зближенню.

3.Співчутлива емпатія (або емпатічна турбота) - більше, ніж розуміти інших і розділяти їх почуття. Вона змушує діяти, допомагати всіма силами [20, с.98].

1.2. Формування емпатії в процесі життя дитини



Емпатія не притаманна людині від народження, а розвивається в процесі життя при взаємодії дитини з людьми. У зовсім маленьких дітей емпатія відсутня, але присутній егоцентризм - зосередженість на власному «я»: - весь всесвіт для мене одного. Маленька дитина абсолютно нездатна до співчуття по відношенню до іншої людини. Саме тому вона може кричати, коли у мами болить голова, не замислюється про почуття іншої дитини, коли відбирає у неї лопатку тощо.

У міру дорослішання розвивається здатність до співчуття. У дошкільному віці дитина освоює соціальні форми вираження почуттів; змінюється роль емоцій в діяльності дитини, формується емоційне передбачення; почуття за допомогою дорослого стають більш усвідомленими, узагальненими, розумними; формуються вищі почуття-моральні, естетичні. Сформовані моральні риси характеру допоможуть

дитині відрізнити хороше від поганого, відчувати на собі і злість, і доброту, і гордість[18, с.14].



У дошкільній педагогіці йдеться, що емпатія у дошкільнят найкращим чином формується в грі, де дитина може проявити свою ініціативу і самостійність.

Найперша умова - отримання власного позитивного досвіду - це основа для розвитку емпатії. Дитина навчається, дивлячись на інших людей, спостерігаючи за їхньою взаємодією і величезне значення відіграє те, як родина, педагоги та інші оточуючі ставляться до дитини. Наступний етап розвитку емпатії у дитини - це усвідомлення дитиною власних емоцій і почуттів. Той, хто може розуміти, що з ним відбувається, буде краще згодом розуміти почуття іншої людини.

Заключний етап розвитку емпатії - усвідомлення того, що ймовірно відчуває інша людина, це вже перехід власне до співпереживання. На цьому етапі батькам важливо розмовляти з дітьми, важливо обговорювати різні ситуації, які виникають у житті. Для практики підходить все: реальні життєві ситуації, які відбулися з вами або з іншими людьми, ситуації, взяті з художніх творів, фільмів чи мультфільмів. Ви можете обговорювати як життєві ситуації, учасником яких є ви або дитина, так і ті ситуації, в яких ви - сторонній спостерігач.



Здатність співпереживати, розуміти, відчувати іншу людину складний феномен. Велика кількість обставин життя як сприяють, так і перешкоджають розвитку емпатії [7, с. 43].

З часом емпатія почне проявлятися наступніше, на підставі досвіду, міри розуміння того, що всі люди в чомусь різні, а в чомусь однакові: тобі хочеться й іншому того ж хочеться, тобі боляче й іншому боляче, тобі холодно й іншому холодно, всі ми хочемо бути щасливими, всім нам треба пити, їсти, спати ... Однак, думають люди і ставляться до одного і того ж по різному. І всіх потрібно розуміти, а ще краще - «читати як відкриту книгу».



У середньому, підлітковому, юнацькому періодах на основі переходу від дитячого життя до дорослого виникають такі проблеми: з'ясування прав з дорослими у відносинах один з одним, проблема рівноправності, проблема

визначення особистої свободи і визначення свого місця в життєвому просторі та, як приватні проблеми, - відсутність взаєморозуміння з дорослими, проблема взаємин зі своїм колом однолітків і тощо.

У дитячому та підлітковому віці агресивність та її прояви особливо звертають на себе увагу, оскільки зовнішньому вираженню такої якості часто не знаходиться пояснення. Дуже часто агресивність ставлять в один ряд з асоціальністю і називають одним із факторів, що визначають схильність до порушення морально-етичних і правових норм суспільства [6, с. 20].

Але така точка зору може бути застосована лише до дорослих людей. У наш час агресивність у дитячому, а в особливості в підлітковому віці, формується як форма протесту проти нерозуміння дорослих, через незадоволеності своїм становищем у суспільстві. Іноді це є підставою для таких негативних явищ у суспільстві - як булінгу, кібербулінгу, насилля.



Разом з тим на розвиток агресивності впливають також особливості темпераменту дитини (наприклад, збудливість і сила емоцій), що сприяють формуванню таких рис характеру, як запальність, дратівливість, невміння стримувати себе. Крім того, помічено, що такі особливості дітей молодшого віку, як невміння контролювати себе, гальмувати свої дії, психомоторне розгальмування, підвищена моторна активність, найчастіше проявляються в балакучості, вертлявості, прагненні бігати, боротися один з одним, що часом переростає в бійки і сприймається оточуючими як агресивна поведінка.



На протилежному полюсі до агресивності знаходиться здатність до емпатії. Виділяючи відмінні риси агресивних підлітків, дослідники відзначають підвищену тривожність, егоцентризм, емоційну грубість, озлобленість і тощо. Але також діти не здатні до співпереживання, не вміють «вживатися» і «співпереживати» іншій людині [25, с. 11].

Передбачається, що розвиток емпатії має привести до зниження агресивності дитини.

У цей період особливо велика потреба в дружніх відносинах, які передбачають прагнення до повного розуміння і прийняття іншого, визначаючи інтимно-особистісний характер спілкування з однолітками, а пізніше і зі значимими дорослими. При цьому емпатія в більшості досліджень розглядається як умова, необхідна для успішного здійснення процесу міжособистісної взаємодії. "Секрет успішних відносин між людьми полягає у використанні емпатії в її конструктивному, позитивному, дружньому значенні".

Емпатія як психічне особистісне утворення, досягнувши своєї вираженості в період пубертата, є надалі стимулятором соціальної поведінки і альтруїзму. У ряді зарубіжних досліджень, що стосуються підліткового і юнацького віку, описаний ефект перенесення емпатійних переживань дитинства на юність і зрілий вік зі збереженням емоційного

знака. «Якщо, будучи дитиною і підлітком людина мала з батьками емпатійне взаєморозуміння, то в період дорослості емпатійне реагування на оточення не викликає негативні переживання, і навпаки: дехто протягом всього життя переносить на інших людей ненависть до своїх батьків».

Але емпатія не завжди розвинена і у дорослих людей - одні дорослі можуть співпереживати людині, а інші мало здатні до цього. Величезний вплив на розвиток людини мають дитинство, батьки, сім'я, вчителя, оточення. У сім'ї зазвичай проходять перші, вирішальні для становлення, розвитку та формування роки життя людини. Сім'я багато в чому визначає коло його інтересів і потреб, поглядів і ціннісних орієнтацій. У родині закладаються моральні, соціальні якості [18, с. 55].



1.3 Батьківська емпатія



Батьки без емпатії - все одно, що хірург, який оперує тупим скальпелем в тьмяно освітленій кімнаті, результати навряд чи будуть задовільними, але і надлишок емпатії може дати негативний результат .

Якщо в дитячо-батьківських відносинах дотриманий баланс емпатії, батьки мають змогу навчити дитину багатьом корисним речам. Наприклад, «Між нами існує міцний зв'язок», «Я розумію тебе», «Ти важливий для мене», «Твої почуття важливі і вони мають для мене значення», «Я завжди готовий допомогти тобі».

Знаючи про ці прості речі, дитина росте в атмосфері прийняття і любові, яка є протилежністю емоційного нехтування з боку батьків, але, зрозуміло, все добре в міру.

Приклади того, як родинна емпатія може нашкодити дитині:

1. Емпатія батька дає дитині відчуття, що він головний.
2. Емпатія заважає встановлювати межі.
3. Емпатія заважає батькам усвідомлювати власні почуття і потреби.



Ці три закономірності відбуваються в дитячо-батьківських відносинах набагато частіше, ніж ви можете припустити. Якщо хтось із батьків зростав в сім'ї, де його почуття і емоції не враховувалися, найімовірніше за все, він буде намагатися не допустити подібного у відносинах зі своєю дитиною. Недолік емпатії з боку власних батьків може призвести до того, що вони стають занадто емпатичними, і це відбувається, тому що йому складно зрозуміти, скільки емпатії потрібно його дитині.

Завдання родини полягає не тільки в тому, щоб відчувати емоції своєї дитини, але і в тому, щоб навчити його справлятися з цими емоціями. Емпатія - відмінний початок до наступних кроків, буде вчити дитину долати власний гнів, справлятися з сумом і розуміти свої почуття, за допомогою цих процесів ваша дитина засвоїть, що його почуття мають значення, але ним не керують [3, с. 18].

«Межі емпатії - ваша мета » - коли родина відчуває емоції дитини, складніше встановлювати межі, тому дитині необхідні кордони, щоб справлятися з власною поведінкою, наприклад: «Я розумію, що ти засмучений, але перш, ніж піти гуляти, тобі потрібно виконати домашнє завдання».

Усвідомлення власних почуттів і емоцій роблять вас кращою родиною, допомогти дитині нелегко, коли ви губитеся в його почуттях. Якщо ви чітко

проводите межу між собою і власною дитиною, вам буде легше піклуватися, крім того, такий підхід повідомляє дитині, що його почуття важливі, але не менш важливі і почуття інших людей.

У ситуації емоційної депривації батьки показують дитині, що його почуття не мають значення і вчать його ігнорувати їх.

Якщо батьки звертають увагу на свої почуття і потреби, дитина вчиться робити те саме.

Емпатія є однією з важливих професійно значущих особистісних якостей педагога. Педагог сам налаштовує себе на спілкування з опонентом. Процес емпатії будується на протиріччі - в емоційному світі людини між власними переживаннями і сприйнятими переживаннями іншої особи [11, с. 24].

Американський психотерапевт Ненсі Мак-Вільямс пояснює термін «емпатія» в його буквальному значенні, яке вказує на здатність емоційно сприйняти душевний стан учня. Ця здатність залежить від здатності тимчасово і частково ідентифікуватися з іншою людиною. Для успішної роботи здатність до емпатії має бути присутня і в учня, і у вчителя.



1.4 Педагогічна емпатія



Педагогічна емпатія - емоційна особливість педагога, яка відіграє велику роль у відносинах між учасниками освітнього процесу, в сприйнятті ними один одного, у встановленні взаєморозуміння між ними.

Педагогічна емпатія - це розуміння емоційного внутрішнього світу всіх учасників педагогічного процесу, їх моральна підтримка. Емпатійний педагог - це той педагог, який здатний щиро проявити любов до дитини, зрозуміти і прийняти індивідуально-психологічні особливості, і відповідно, увійти в його становище. У це поняття ми включаємо здатність педагога ставити і коригувати професійно-значимі цілі, усвідомлювати мотиви діяльності партнера по спілкуванню, бути стратегом своєї діяльності, самостійно вибудовувати плани і дії, оцінюючи їх ефективність [30, с. 114].

При цьому зазначається, що навіть у багатьох педагогів з великим педагогічним стажем роботи емпатія не розвинена, або має низький рівень.

Учителі з нерозвиненою емпатією здатні вести себе нетактовно щодо до дитини та інших об'єктів педагогічного процесу, не розібравшись в проблемній ситуації, вдаватися до невинуватених покарань або моралізування. Вони абсолютно не здатні бути на боці дитини, зрозуміти його вікову психологію.



Щоб вибудувати з учнем дружні, довірчі відносини, вчителю необхідно прийняти дитину такою, якою вона є, з її поведінковими і емоційними реакціями, переживаннями, планами і світоглядом. Педагогу важливо розуміти, що соціальна взаємодія - це двосторонній процес, важливо навчитися показувати дитині, що життя дорослої людини наповнене емоціями, почуттями і переживаннями на своєму особистому прикладі. Тому при спілкуванні з дитиною головне не тільки виявляти свої емоції, почуття, а й коментувати, що в даний момент відчуває дорослий, з метою збагачення поведінкового і емоційного досвіду свого підопічного [14, с. 4].





Розвиток емпатійних переживань пов'язаний із безоціночним прийняттям дитини педагогом. Це виражається:

1. У зверненні до дитини тільки на ім'я. Власна назва є потужним стимулом встановлення контакту.
2. У вербалізації почуттів, тобто віддзеркалення в мові.
3. У «приєднанні» до емоцій дитини.
4. В емоційному відображенні його стану, де обов'язковий компонент - «активне слухання».
5. У психологічному «доторканні»: «Ти - хороший»

Робота з педагогами розрахована на актуалізацію емпатійних здібностей: вміння аналізувати, відчувати, що відбувається з учнем, пояснити, спрогнозувати поведінку дитини в конкретній життєвій ситуації. Головною вимогою для вчителя є, незалежно від обставин здатність

поставити себе на місце дитини, а потім проаналізувати власну реакцію - почуття, думки, поведінку.

Емпатія стає професійно значущою особистісною якістю для педагога, що визначає його як суб'єкта професійної діяльності, коли він відчуває почуття і особистісні смисли дитини в кожен момент часу, коли він може сприйняти їх як би зсередини, так, як їх відчуває сама дитина, коли він здатний успішно передати своє розуміння дитині. Такий підхід дозволяє створити передумови саморозвитку вчителя, спонукає педагогів до пошуку індивідуальних способів взаємодії в освітньому середовищі, розкриває ресурси для подолання труднощів, що виникають у педагогічній практиці.



Емпатія і як її вбити. Емпатія - чудовий механізм, який об'єднує на біологічному рівні всіх людей в єдине поле.

Симпатія - це позитивне ставлення до кого-небудь, а емпатія - здатність відчувати стан іншої людини, вживатися в нього. Якщо ми бачимо біль іншої людини, то наш мозок і наше тіло відгукуються, реагуючи так, як ніби це нам боляче. Ступінь реакції залежить від багатьох факторів, у людей різний рівень емпатії, за винятком патологій, при яких цієї можливості немає (на кшталт антисоціального особистісного розладу або аутизму). У всіх є загальний базовий рівень емпатії, саме завдяки їй встановлюється зв'язок між немовлям і батьками, а пізніше - між дітьми. Співчуття, здатність прощати,

входити в чуже становище, чуйність, альтруїзм, жалість, допомога, здатність отримувати задоволення від акторської гри - все це базується на емпатії. Іншими словами, емпатія - це не «я розумію, що ти відчуваєш», а «я відчуваю твої переживання». «Я відчуваю, що ти боїшся, що ти радієш, дивуєшся, злишся». При цьому своє «Я» зберігається, воно торкається до переживань іншого, СО-переживає, але не розчиняється в ньому.

Ось і проста відповідь на те, як убити емпатію. Розділи людей на чужих і своїх. Чим більше навколо чужих - тим менше емпатії. Хочеш придушити її повністю? Зроби чужими всіх навколо, а себе - обраним, відокремленим, унікальним. Благо, що і цей механізм такий самий вроджений, що і здатність відчувати іншого.

Поділ на «своїх» і «чужих», реакція відокремлення могутніша, ніж емпатійна чуйність, і її набагато легше активізувати. Пам'ятаю про простий експеримент, в якому учасників розділили на дві групи за допомогою простих кольорових квадратиків (синіх і червоних), а потім обраним представникам з цих груп запропонували розділити між усіма учасниками експерименту певні суми. І тут з'ясовується, що «синій» намагався побільше урвати для «синіх», а «червоний» - для «червоних», хоча ці групи були утворені випадково і ніхто з членів груп не знав один одного до експерименту. Досить було простого факту «ми одного кольору», щоб стати упередженням і зменшити рівень емпатії.

Знамениті дослідження психолога Муазефа Шерифа показали, яким чином людей, об'єднавши в різні випадкові групи, можна спровокувати не тільки на втрату емпатії до «чужинців», а й на відкрити і пряму ворожість, тому що само собою розподіл на групи не тягне за собою міжгрупову агресію. Шериф з'ясував, що прагнення принижувати і ворожість до членів протилежної групи починали проявлятися тільки в умовах змагання за обмежені ресурси. Тобто потрібно переконати людей, що їм є що ділити, - і далі все піде по накатаній. Саме в такій ситуації біль і страждання іншого починають активізувати центри задоволення тих, хто бачить це страждання,

але належить до іншого табору. Одночасно зростала внутрішня групова солідарність і емпатія, але тільки до своїх. Чим менше група «своїх», тим менше співчуття до «інших» [13, с. 59].

Отже, все дуже просто, два простих правила:

- а) проведи кордон між «своїми» і «чужими»;
- б) переконай «своїх», що їм є що ділити з «чужими».

Далі люди роблять все самі. З'являться кодові слова-сигнали, які відрізняють «своїх» від «чужих», з них відразу можна обчислити один одного. У людей цю роль відіграють слова-ярлики. З'явиться повна закритість до інформації з «того боку», і надмірна довірливість до «своїх» (пам'ятаємо - зростає внутрішньогрупова солідарність). Включиться «мова ненависті», суть якої заподіяння страждання іншому через слово. Радість від страждань і болю «чужаків». Виправдання вбивств з боку «своїх». Де вихід? Там само, де і вхід. Знайти, що нас об'єднує з «чужаком», знайти спільну мету, яку можна досягати спільно.

Якщо ми не навчимося розуміти свої емоції, нам буде складно висловлювати почуття інших людей.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ

2.1 Емоційна самосвідомість

Емоційна самосвідомість буває складною для нас з ряду причин. По-перше наші емоції непостійні, немов погода, вони змішуються, трансформуються, змінюються – часто за короткий проміжок часу. По-друге, ми можемо одночасно відчувати декілька емоцій. Найчастіше на поверхні знаходиться одне почуття, яке маскує інші, більш інформативні. Складність самосвідомості пов'язана з дитячими травмами, які пригнічують нашу здатність звертатися до власних почуттів.

На щастя, ми можемо навчитися розпізнавати свої емоції. Розглянемо кілька способів натренувати цю навичку:

1. Прислухатися до фізичних відчуттів. Якщо ви не можете назвати емоцію, використовуйте в якості підказки своє тіло. Враховуйте пульс, відчуття жару або холоду, напруженість м'язів.

2. Вести щоденник. Існує безліч різних способів ведення щоденника. Експериментуйте, щоб знайти для себе підходящий. Для кращих результатів робіть протягом дня замітки про те, що з вами відбувається і які почуття при цьому виникають. Ви також можете поміркувати про події минулого або звернутися до майбутнього.

3. Звертати увагу на емоційні червоні прапори. Визначте поведінку, яка може служити раннім симптомом ваших емоційних проблем. Наприклад, недоречний гумор і сарказм часто бувають маскуванням страху, а за пасивно-агресивною поведінкою, такою як ігнорування правил або відмова від проходження дедлайнів, нерідко ховається гнів. Якщо ви почнете розпізнавати ці «червоні прапори», у вас з'явиться можливість робити правильний вибір і змінювати хід подій.

4. Практикувати зворотне відстеження. Коли ви відчуваєте дискомфорт або неспокій і не можете визначити причину, обміркуйте свій день і всі взаємодії з іншими людьми. У багатьох випадках це допоможе визначити джерело і зрозуміти, що саме ви відчуваєте.

5. Копати вглиб. Важливо пам'ятати, що ми можемо відчувати комбінацію з двох або більше емоцій в один момент. Припустимо, хтось не виконав завдання вчасно і не повідомив вам про це. Ви будете злитися, бо вас не попередили. Але водночас вас лякає хід події. Можливо, почуття гніву переважає, але страх більш важливий для розуміння і управління.

Практично неможливо проявляти емпатію, коли організм схвилюваний сильною реакцією - скажімо, приступом гніву.

Складно побудувати міцні відносини з оточуючими, якщо ми не можемо впоратися з власними внутрішніми демонами.

Часто достатньо просто усвідомити негативну емоцію, щоб заспокоїтися і зробити правильні дії для вирішення проблеми. Якщо ви страшно розгнівані, першим кроком до встановлення деякого контролю може стати думка: «А адже я розлючений».



Ось ще кілька стратегій управління емоціями.

1. Приборкання гніву. Уявіть, що ви злитися на колегу, який вас підвів. Ви подумки лаєте його і накручуєте себе все сильніше. Один із найдієвіших способів повністю втихомирити лють - ще раз описати ситуацію, але під іншим кутом зору. Що, якщо у людини були вагомі причини так вчинити? Можливо, він сам непокоїться (хвилюється) через те, що сталося?

Постарайтеся схопити обурені думки, що викликають хвилі гніву, і засумніватися в їх правильності. Проти гніву також дуже допомагає енергійна фіззарядка. Не менший ефект дають і різні методи релаксації, наприклад, глибоке дихання і м'язове розслаблення.

2. Боротьба з ірраціональними страхами. Уміння передбачити ризики - корисна навичка. Інша справа, якщо вами керують ірраціональні страхи. Навчіться помічати їх і давати їм рішучу відсіч. Постарайтеся зайняти критичну позицію щодо до своїх прогнозів: чи велика ймовірність негативного результату, який вас лякає? Чи є тільки один варіант розвитку подій? Чи можна зробити якісь конструктивні кроки?

3. Зниження рівня стресу. У нас всіх різний рівень витривалості. Однак якщо ви працюєте більше 45, 50 або 60 годин щотижня, швидше за все, ви прирікаєте себе на хвороби і втому, а емоційні зриви в такому стані неминучі. Щоб запобігти їм, вчасно беріть відпустки, розслабляйтеся у вихідні, займайтеся тим, що заряджає вас енергією. Турбота про себе включає також здорове харчування, фізичні тренування і хороший сон.



2.2. Тренування емпатії.

Як сказано вище, ми розуміємо інших завдяки усвідомленню власних емоцій. Якщо потоваришувати зі своїми почуттями, маєте змогу переходити до тренування емпатії. Для цього скористайтеся наступними порадами.

Емпатичне слухання. Більшість з нас слухають байдуже, намагаючись одночасно займатися чимось ще, або занурюючись у власні думки. Слухання з емпатією відбувається тоді, коли ми повністю віддаємо себе іншій людині.

Ось як потрібно розвивати цю навичку:

1. Дозволяйте іншим говорити, не потрібно надавати вербальних або невербальних підказок і договорювати за інших. Коли ми втручаємося, то ненавмисно спрямовуємо співрозмовника до того, що хочемо почути, замість того, щоб дозволити йому вести розмову в потрібному напрямку.

2. Приділяйте співрозмовнику абсолютну увагу. Можливо, ви знаєте, як це, коли людина займається іншими справами, поки слухає вас, чи читає вона щось на комп'ютері або дивиться вам через плече, бажаючи когось побачити. Це здається зневагою.

3. Відтворення і узагальнювання. Періодично повторюйте те, що почули, щоб переконатися у точності свого розуміння, це дає змогу співрозмовнику можливість переформулювати або пояснити якісь думки, наприклад, ви можете сказати: « Чи правильно я зрозумів ситуацію?».

4. Орієнтуйтеся на емоції. Слухання з емпатією включає в себе інтерпретування думок і почуттів інших. Крім відтворення і узагальнення почутого, ми також можемо додати співчутливі слова до того, що говорять, наприклад, «Звучить гнітюче...» або «Ти виглядаєш розлюченим...».

5. Ставте себе на чийсь місце. Не ставтеся до співрозмовника з позиції переваги: « Ну і справи». Замість цього думайте так: «Як воно, бути на місці цієї людини прямо зараз? Що б я відчував у такій ситуації? »

6. Відмовляйтеся від суджень, слухання з емпатією передбачає, що ми відмовляємося від власних суджень, потреб і пріоритетів і концентруємося на іншу людину.

Те, що ми робимо з інформацією, отриманою в процесі слухання, теж важливо. Часто виникає спокуса згадати власну історію і запропонувати вирішення проблеми. Цей метод не дуже емпатичен, більш ефективний підхід - просто сказати: «Здається, це важко», «Як я можу допомогти?» або «Якої підтримки ти потребуєш прямо зараз?»

Бачити найкраще в інших. Чи було у вас так, що в кризовій ситуації ви починали критикувати людей? Чи діяли вам на нерви маленькі особливості і звички інших настільки, що ви відчували себе готовим «вбити» людину просто через те, що вона стоїть поруч?

Коли справи йдуть погано, ми починаємо чіплятися до будь-якої дрібниці. Спосіб позбутися від подібного типу мислення – поставити мету, знайти щось хороше у кожному. Якщо ви бачите тільки слабкі сторони в людині і не намагаєтесь визначити найсильніші, то намагайтесь краще.

Використовуйте «емоційні» слова. Співрозмовники не завжди говорять про свої хвилювання, але є хороша підказка: вам буде краще розуміти інших, якщо почнете прислухатися до слів, які допоможуть надати важливу інформацію про приховані почуття, наприклад, слова «засмучений», «біль» або «роздратований» говорять про рівень гніву. А такі слова, як «нервовий», «стурбований» або «галасом», сигналізують про почуття страху.

Міміка, жести, інтонація

Насправді емоції рідко бувають одягнені в слова набагато частіше вони виражаються за допомогою інших сигналів. Щоб розуміти почуття іншої людини, потрібно вміти розшифровувати інформацію, передану невербальними шляхами: інтонацію голосу, жести, вираз обличчя тощо, та за допомогою таких засобів:

- Ігротерапії



- Арт-терапії





- Танцювальна терапія



- Терапія образотворчою діяльністю





- Казкотерапія





- Фототерапія



- Музикотерапія



- Лялькотерапія
- Робота з пластичними матеріалами - ліплення, скульптура, гончарство
- Пісочна терапія
- Кінотерапія
- Анімаційна терапія тощо.

Ви можете перетворити розвиток емпатії в гру, використовуючи фільми. Наступного разу, коли будете дивитися кіно, сконцентруйтеся на одному-двох ключових акторах і подивіться, чи вийде у вас відстежити їх емоції. Використовуйте власні емоції в якості керівництва до можливих почуттів актора. Попросіть приєднатися до вас; робіть записи під час перегляду, а в кінці порівняйте спостереження.

Емпатія - це сутність бездоганного міжособистісного спілкування. Якщо ви будете регулярно тренувати цю здатність, то навчитеся розуміти мотиви і інтереси оточуючих, точно підлаштовуватися під реакції інших, справляти на всіх незабутнє враження, залагоджувати конфлікти, які можуть загострюватися в колективі, і завжди отримувати бажаний результат.

ВИСНОВКИ

Утвердження нових демократичних норм в українському суспільстві висуває нові вимоги до духовного розвитку дитини, її підготовки до життя. У контексті наукових теорій духовного розвитку особистості постає нове бачення психологічних проблем розвитку дитини, починаючи з ранніх етапів її становлення.

Слід зауважити, що проблема емпатії – одна з найскладніших у психологічній науці через невловимість цього феномена для дослідників, про що свідчить розмаїття у визначенні її суті, механізмів, функцій та її важливої ролі у моральному розвитку особистості. Накопичений матеріал потребує певної систематизації, узагальнень та доповнень.

Емпатія вважається важливим чинником морального розвитку особистості. Вона розглядається як ефективний засіб розкриття і засвоєння внутрішнього єства моральних відносин, естетичних норм, що культивуються. Емпатія сприяє розвитку гуманних відносин, альтруїстичного стилю поведінки. Емпатійне співчуття, співпереживання виступає мотивом-посередником у діяльності допомоги. Емпатійність розглядається як один із засобів обмеження людиною своєї агресивності. І, нарешті, емпатія – необхідна умова розвитку особистості, її емоційної зрілості, міжособистісного взаєморозуміння

На уроках у постійному спілкуванні з учителем та ровесниками формується моральність дитини, здатність до співчуття, співпереживання тощо, збагачується її життєвий досвід. Хвилювання учнів, їх радощі та образи пов'язані з навчанням. На уроці взаємодіють всі елементи виховного процесу: мета, зміст, засоби, методи, організація. Виховує весь процес навчання на уроці, а не так звані виховні моменти. У процесі навчання відбувається систематичне залучення до моральних знань.

Важливим джерелом їх накопичення є знайомство дітей молодшого шкільного віку з навколишнім середовищем: туризм, екскурсії по місту, на виробництво.

Проведена робота не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективу її дослідження вбачаємо в теоретичному обґрунтуванні емпатійної поведінки учнів; застосуванні отриманих у знань, умінь і навичок емпатійної поведінки в повсякденній практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеева Н.Н. Понятие идентификации и его применение к проблеме понимания человека человеком // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга: Тез. докл. – Краснодар, 1975. – С. 6-6-
2. Алексеева Н.И. Некоторые особенности сопереживания в раннем онтогенезе // Проблемы формирования ценностных ориентаций и социальной активности личности.: Межвуз. сб. научн. тр. – М.:МГПИ, 1984. – С. 67-76.
3. Бадалеев А.А. Личность и общение: Избр. Психол. труды. 2-е изд., перераб. – М.: Междунар. пед.акад., 1995. – 324 с.
4. Бех И.Д. Нравственность личности: стратегия становления. – Ровно: РИО управление печати, 1991. – 146 с.
5. Божович Л.И. Отношение к учению как психологическая проблема. – «Известия АПН РСФСР», вып. 36, 1951.
6. Боришевський М.И. Психологические особенности самосознания подростка - К.: Вища школа - 1980.- с.168.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М.: Педагогика, 1990. – 140 с.
8. Будова самооцінки як психологічна проблема // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди № 6. Психологія. – Харків: ХДПУ, 1999. – Вип. 2. – С. 42-45.
9. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике.- К., 1989.
10. Веретенко Т.Г. Загальна психологія. Навчальний посібник. - К.: ВД «Професіонал», 2004. - 128 с.
11. Дослідження самооцінки та рівня домагань особистості як динамічної системи // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2001.– Вип. 7. – С. 122-126.
12. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с.

13. Загайнов Р.И. Как осознанный долг. Дневник психолога. 335 с, ил.
14. Коган І.М. Особливості емпатії молодших школярів //Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України /За ред. акад. Максименка С.Д. – К.: 2000. – Т. П, ч. 6. – С. 273-279.
15. Кротенко В.І, Розвиток емпатії в психологічній літературі/Психологія: Зб. наук.пр. – Вип.. 12. (НПУ ім.. М.П.Драгоманова). – Київ, 2001. С. 89-96.
16. Кротенко В.І.Розвиток емпатії у дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства // Психологія: Зб. Наук. Пр. Вип.. 2(9). – Ч П. (НПУ ім.. М.П.Драгоманова). – Київ, - 2001. – С. 55-58.
17. Макарова Л.Л., Синельникове В.М. Загальна психологія: Навч. посібник для студентів ВНЗ. – Київ: Центр. навч. літ-ри, 2005.
18. Максименко С. Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник. – К.: НПЦ Перспектива, 1998. – 220 с.
19. Олексик Л.М. Духовні почуття у світопереживанні особистості: Дис...канд. філос. Наук: 09.00.11/ Київський інститут ім.. Т.Шевченка. – К., 1994. – 220 с.
20. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: Підручник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів – 2-і изд., стереотип. – М.; издат. центр «Академія»; Вища школа, 2001.
21. Психологія. Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К., 1999.
22. Рогов Е. І. «Психологія людини» – М.; Гуманит. Вид. Центр ВЛАДОС , 1999. - 320 с.
23. Соколова Т.Е. Самосознание и самооценка при аномалиях личности.- М.: Изд. МГУ, 1989.- с.87, 215.
24. Структура самооцінки та рівня домагань особистості і її урахування у виховному процесі // Педагогіка та психологія: Зб. наук. праць. – Харків: ХДПУ, 2001. – Вип. 19. – Ч.2. – С. 66-70.
25. Ушинський. Праця в її психічному і виховному розвитку//.
26. Філософський словник / Під ред. І.Т.Фролова.- 5-е видання.-М.:

Політвидав, 1990.- с.590.

27. Фопель К. “Психологія особистості”. – К.: Генезис, 2003.

28. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я». – М.: АСТ, 2004. – 188 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Незакінчені речення»

Мета: визначити рівень емпатії у молодших школярів

Інструкція: доповніть нижче вказані незакінчені речення так, щоб виразити свої справжні почуття. Намагайтесь робити це з кожним реченням. Робіть це швидше. Якщо не можете закінчити якесь речення, залиште його і займіться ним пізніше. Переконайтесь, що Ви справді закінчили речення. Будьте правдиві. Це завдання також необхідне для Вашої пам'яті та уваги. Пам'ятайте, неправильних відповідей не буває.

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Школа № _____

Клас _____

Скільки років _____

1. Мені приємно, якщо хтось...
2. Справедливість – це...
3. Більшість людей чесні, тому...
4. Терпіти не можу...
5. Коли я бачу бездомну тварину, я...
6. Вважаю, що більшість людей...
7. Співчуття – це...
8. Думаю що кожен повинен допомагати...
9. Коли ображають менших, слабших – я ...
10. Я вважаю, що проблеми моїх друзів, батьків...
11. Я впевнений(а), що у складних ситуаціях кожен повинен

розраховувати...

12. Бездомних тварин...
13. Якщо я побачу пораненого птаха, я...
14. Я дуже люблю...
15. Коли я бачу жебрака...
16. Якщо мене хтось образив – я ...
17. Коли я бачу, що мій товариш допомагає старенькій бабусі, я

вважаю що він ...

18. Співчувати слід тільки...
19. Якби мені трапився скалічений пес, я б ніколи...
20. Коли я бачу, що діти стріляють у пташок і тварин, я ...

Дослідження емоційного відгукування

Мета дослідження: визначення рівня емпатичних тенденцій.

Матеріали та обладнання: модифікований тест-опитувальник емпатичних тенденцій, розроблений..., бланк відповідей та ручка.

Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник, який містить 33 твердження, які відображають ті чи інші ситуації, що можуть викликати співчуття, співпереживання під час спілкування та взаємодії з людьми, з продуктами їх діяльності, з живою або неживою природою. Крім цього, кожен отримує бланк відповідей з нумерацією відповідних опитувальнику тверджень і два варіанти можливих відповідей: «Так» і «Ні». Бланки для відповідей бажано не підписувати, а певним чином пронумерувати, щоб потім визначити респондента, збільшивши при цьому його довіру.

Інструкція досліджуваним: «Тест містить 33 твердження. Прочитайте і дайте відповіді, пригадуючи чи передбачаючи, які почуття в подібних ситуаціях виникали чи могли б виникнути особисто у Вас. Якщо Ваші переживання, думки, реакції відповідають запропонованим у твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь «Так», а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженню, то підкресліть відповідь «Ні». Пам'ятайте: в опитувальнику немає негарних відповідей. Не намагайтеся своїми відповідями створити приємне враження. Свою думку висловлюйте вільно і відверто, тільки в такому випадку Ви отримаєте достовірні дані про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою спаде на думку. Кожне наступне твердження читайте після того, як дасте відповідь на попередні, старайтеся також не залишати наведені питання-твердження без відповіді. Якщо у Вас виникнуть які-небудь запитання, пов'язані із заповненням бланку, задайте їх експериментатору перед тим, як почнете

роботу над тестом-опитувальником. Якщо все зрозуміло, починайте давати відповіді».

Тест-опитувальник

1. Мені стає прикро, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти, хвилюватись та переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
4. Мене дратує, коли нещасні люди себе жаліють.
5. Коли хтось знервується біля мене, я теж починаю нервувати.
6. Я вважаю, що плакати від радості нерозумно.
7. Я завжди беру близько до серця проблеми моїх друзів.
8. Часом пісні про почуття викликають у мене сильні переживання.
9. Я дуже хвилююся, коли мені потрібно комусь повідомити неприємну для неї новину.
10. Мій настрій залежить від настрою людей, що мене оточують (друзі, однокласники, батьки, вчителі).
11. Я вважаю, що іноземці не розуміють почуттів і є дуже байдужими.
12. Мені подобається спілкуватися з людьми, тому я хочу у майбутньому обрати професію, яка буде пов'язана зі спілкуванням з людьми.
13. Коли мої друзі роблять необдумані вчинки, я цим не переймаюся.
14. Мені подобається дивитися, як люди приймають подарунки.
15. Мені здається, що старі й самотні люди злі й недобррозичливі.
16. Коли я бачу незнайому людину, що плаче – я теж засмучуюсь.
17. Коли я слухаю гарну музику, я відчуваюсь щасливим.
18. Коли я читаю казку чи якесь оповідання, то переживаю все так, ніби це трапляється зі мною.

19. Коли я помічаю, що когось ображають, то дуже серджуся і переживаю.
20. Я зберігаю спокій, навіть коли всі навколо мене хвилюються.
21. Якщо мій друг чи подруга починає зі мною обговорювати свої проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.
22. Мене дратує, коли люди, дивлячись якусь кінострічку, плачуть.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я приймаю якесь рішення, почуття інших на мене не впливають.
25. Я нервую, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я дуже засмучуюсь, якщо бачу людей, що засмучуються через дрібниці.
27. Мене дуже засмучує страждання тваринки.
28. Я вважаю, що неправильно переживати через те, що відбувається в кіно, або в книзі, яку читаєш.
29. Мені сумно, коли я зустрічаю старих і безпомічних людей.
30. Чужі сльози мене просто дратують, не викликають жодних співчуттів.
31. Я переживаю, коли дивлюсь якийсь фільм.
32. Я залишаюся байдужим (ою), коли інші хвилюються.
33. Вважаю, що діти плачуть без причин.

**Дослідження рівня емпатійних тенденцій (за власною
модифікацією методики І. Юсупова).**

Інструкція: «Для визначення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне із 36 тверджень, давати відповідям такі числа: якщо ви відповіли «не знаю» - 0, «ні, ніколи» - 1, «іноді» - 2, «часто» - 3, «майже завжди» - 4 і відповіді «так, завжди» - 5. Давати відповіді необхідно до всіх пунктів.

- 1 Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж із серії «Життя

видатних людей».

- 2 Старших дітей дратує піклування батьків.
- 3 Мені подобається розмірковувати про причини своїх успіхів та невдач.
- 4 Серед музичних передач віддаю перевагу передачам про сучасну музику.
- 5 Надмірне роздратування та несправедливі нарікання хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
- 6 Хворій людині можна допомогти навіть словом.
- 7 Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
- 8 Старі люди, як правило, ображаються без причин.
- 9 Коли я слухаю сумну історію, на моїх очах з'являються сльози.
- 10 Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
- 11 Я байдуже ставлюсь до критики в мою адресу.
- 12 Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
- 13 Я завжди прощаю усе своїм батькам.
- 14 Якщо в когось щось погано виходить, його треба наказувати.
- 15 Коли я чую про драматичні події в житті людей (моїх друзів, однокласників, їхніх батьків, моїх сусідів), то відчуваю, що це ніби зі мною відбувається.
- 16 Я вважаю, що батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
- 17 Я завжди втручаюсь, коли бачу, що мої друзі, однокласники сваряться.
- 18 Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.
- 19 Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи в бік свої справи.
- 20 Книги та фільми можуть викликати сльози лише в слабкодушхих.
- 21 Мені подобається спостерігати за виразом обличчя та поведінкою незнайомих людей.
- 22 Я часто приводжу додому бездомних кішок та собак.
- 23 Мені здається, що всі люди злі.
- 24 Дивлячись на незнайому людину, мені хочеться дізнатися, яка вона.
- 25 Я користуюсь авторитетом у молодших за себе.
- 26 Коли я бачу скалічену тваринку, то намагаюсь їй допомогти.

- 27 Людині обов'язково стане легше, якщо її уважно вислухати.
- 28 Побачивши, що на вулиці трапилася якась подія (бійка, аварія і т.п.), я намагаюсь не потрапити до числа свідків.
- 29 Молодшим за мене дітям подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи гру.
- 30 Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх хазяїв.
- 31 Зі складної ситуації людина повинна викручуватись самотійно.
- 32 Якщо дитина плаче, на це є свої причини.
- 33 Діти та старші підлітки повинні задовольняти прохання старих.
- 34 Мені хочеться зрозуміти, чому деякі мої однокласники інколи такі замислені.
- 35 Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.
- 36 Якщо мої друзі починають обговорювати свої проблеми, я намагаюсь перевести розмову на іншу тему.

Підрахунок результатів

Перед тим, як ми підраховали результати, ми перевірили ступінь відвертості, з якою відповідали досліджувані. Чи не відповіли вони «ніколи» на деякі з тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не відмітили пункти 11, 13, 17, 26 відповідями «так, завжди».

Якщо це так, то досліджувані не захотіли бути відвертими перед самими собою, а в деяких випадках намагалися виглядати кращими ніж є насправді. Результатам нашого тестування можна довіряти лише тоді, коли на всі перераховані вище твердження досліджувані дали не більше трьох неширих відповідей, якщо їх чотири – слід сумніватися в достовірності, якщо їх п'ять – можна вважати, що робота виконана даремно. Тепер ми підсумували набрані досліджуваними бали зі всіх відповідей. Співставили результати зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

