**Содержание**

[Введение 3](#_Toc466322530)

[Глава 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи экстраверсии и эмпатии 4](#_Toc466322531)

[1.1. Понятие эмпатии в психологии 4](#_Toc466322532)

[1.2. Понятие экстраверсии-интроверсии в психологии 4](#_Toc466322533)

[1.3. Взаимосвязь эмпатии и экстраверсии 4](#_Toc466322534)

[Выводы по первой главе 4](#_Toc466322535)

[2.1. Описание исследования 4](#_Toc466322536)

[2.2. Программа формирования эмпатических способностей у подростков 4](#_Toc466322537)

[2.3. Эмпирические результаты 4](#_Toc466322538)

[Заключение 4](#_Toc466322539)

[Список литературы 4](#_Toc466322540)

[Приложения 68](#_Toc466322541)

## Введение

**Актуальность исследования**. В подростковом периоде особенно велика потребность в дружеских отношениях, которые предполагают стремление к полному пониманию и принятию другого, определяя интимно-личностный характер общения со сверстниками, а позднее и со значимыми взрослыми. При этом эмпатия в большинстве исследований рассматривается как условие, необходимое для успешного осуществления процесса межличностного взаимодействия.6 Широкий интерес к изучению проблемы эмпатии, и в частности эмпатии подростков, неугасающий в течение многих десятилетий продиктован огромной важностью этого механизма в развитии личности и нравственных чувств человека, общении.

Развитие эмпатии особенно важно в период подростничества, когда интенсивно развиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, новые взгляды на жизнь и на отношения между людьми. Противоречие в том, что подростковый возраст является сензитивным для формирования эмпатии, однако, для подростков характерна и эмоциональная неустойчивость, что осложняет результативность данного процесса. Актуальность исследования социально-психологические явления в обществе вызывают рост кризисных процессов в подростковой среде, обусловливают проявление деструктивных форм личностного развития и искаженного ценностного отношения к себе и к окружающему миру. Подросток находится как бы в промежуточном, пограничном положении между различными социальными и возрастными группами, что накладывает определенный отпечаток на психику подростка и может выражаться в повышенной тревожности, неконтактности в общении, агрессивности, эгоцентричности, а также проявляться в реакциях эмансипации, компенсации, группирования со сверстниками и т.д. При этом ванную роль играют личностные особенности подростков, в частности, экстраверсия-интроверсия.

В разное время к вопросу об особенностях эмпатии обращались зарубежные ученые (А. Валлон, Л. Мерфи, М. Хоффман, П. Массен, Н. Айзенберг) и отечественные специалисты (Т.П. Гаврилова, В.ВЗеньковский, Г.Ф. Михальченко, Л.А. Сивицкая, В.П. Кузьмина, И.М. Юсупов, М.В.Осорина); особенности подросткового и юношеского этапов онтогенеза были подробно описаны в исследованиях Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, Д.И. Фельдштейна и др.

Проблема взаимосвязи экстраверсии и эмпатии подробно рассмотрена в трудах К.Г. Юнга.

В связи с этим противоречием возникает, **проблема** исследования: каким образом можно формировать эмпатию, опираясь на личностные особенности?

**Цель исследования**: разработать, теоретически обосновать и практически реализовать программу развития эмпатических способностей подростков.

**Объект исследования**: эмпатия и экстраверсия.

**Предмет исследования**: формирование эмпатических способностей подростков.

**Задачи исследования**:

1. Изучить понятие эмпатии.
2. Охарактеризовать понятие экстраверсии.
3. Рассмотреть связь эмпатии и экстраверсии.
4. Провести эмпирическое исследование особенностей формирования эмпатии у подростков, взаимосвязь с экстраверсией.

**Гипотеза исследования:** формирование эмпатических способностейбудет успешным, если опираться на личностные особенности подростков.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются исследования эмпатии Т.П. Гавриловой, В.В Зеньковского, Г.Ф. Михальченко, Л.А. Сивицкой, В.П. Кузьминой, И.М. Юсупова, и др.); особенностей формирования межличностных отношений в подростковом возрасте Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, Д.И. Фельдштейна, концепция личности К. Юнга и др.

**Методы исследования:**

* теоретические: теоретический анализ проблемы и предмета исследования, обобщение, моделирование;
* эмпирические: наблюдение, анкетирование, тестирование (методики:Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко; методика «Диагностика уровня эмпатии» И. М. Юсупова; диагностика эмпатии по Меграбяну, личностный опросник Айзенка), эксперимент;
* методы количественного и качественного анализа полученных результатов: методы компьютерной обработки данных;
* методы математической статистики: критерий Манна-Уитни, критерий Спирмена.

**База исследования**: МБОУСОШ п. «Ключ жизни». Выборка: 40 учащихся средних и старших классов.

**Основные этапы исследования**:

На первом этапе, проблемно-аналитическом (сентябрь 2015 г.) – осуществлялись анализ теоретико-эмпирической базы исследования, составление библиографии, сбор, изучение и анализ источников, накопление эмпирического материала, выявление исходных теоретико-методологических основ, постановка проблемы исследования, разработка понятийного аппарата, формулирование проблемы, цели, объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы, определение основных направлений исследования.

На втором этапе – экспериментально-формирующем (октябрь-декабрь) поэтапно проводился эксперимент, включавший контрольный, формирующий и констатирующий эксперименты.

На третьем этапе – обобщающе-аналитическом (январь 2016 г.) –осуществлялись: систематизация материалов эксперимента, их итоговая математическая и статистическая обработка, интерпретация, уточнение выводов опытно-экспериментальной работы.

**Практическая значимостьисследования** состоит в том, что разработанная программа может использоваться для формирования эмпатии у подростков. Материалы исследования могут использоваться психологами общеобразовательных учреждений.

**Достоверность и обоснованность результатовисследования** обеспечивается исходными методологическими позициями, многофакторным анализом современных достижений психолого-педагогической науки; валидностью использования комплекса методов исследования, адекватных его объекту, предмету, цели, задачам, логике; преемственностью и взаимосвязанностью результатов, полученных на разных этапах исследования, репрезентативностью выборки участников эксперимента, убедительностью и доказательностью полученных данных, их статистической значимостью, сочетанием качественного и количественного анализа экспериментальной работы.

**Структура ВКР**: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы из 46 источников, приложений.

## Глава 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи экстраверсии и эмпатии

## Понятие эмпатии в психологии

Сам термин «эмпатия» возник в начале ХХ века в немецкой эстетике и в те времена олицетворял склонность наблюдателя к отождествлению себя с физическим объектом, который подлежит наблюдению в связи с стремлением к переживанию прекрасного. В настоящее время в психологии отсутствуют общепринятые представления об эмпатии, поэтому среди исследователей наблюдаются значительные различия по интерпретации этого понятия.

Первичный смысл термина «эмпатия» эмоциональная отзывчивость к переживаниям другого. В более современных определениях подчеркивается эмоциональная или рациональная стороны эмпатии:

1) эмпатия как «чувственность»; эмпатия это аффективная связь с другими людьми [2, с. 76];

2) эмпатия как «постижение»; эмпатия это способность «чувствовать» эмоциональные состояния других людей [3, с. 64].

3) в отдельных случаях эмпатия отождествляется с психологической проницательностью, которая понимается как глубокое проникновение во внутренний мир другого человека; адекватное понимание и интерпретация эмоциональных состояний личности [4, с. 12].

Таким образом, видно, что существуют различные подходы к пониманию феномена эмпатии, однако так или иначе ее рассматривают как эмоциональный отклик одного человека на переживания и чувства другого. Кроме того, в большинстве исследований эмпатия рассматривается как положительное отношение к людям, умение проявлять альтруистическое поведение и внимание к внутреннему миру другого человека.

Следовательно, очередной раз можно утверждать, что эмпатия – это один из основных структурных элементов эмоциональной сферы личности.

По словам С. Л. Рубинштейна, крупнейшего отечественного психолога, «Сердце» человека все соткано из его человеческих отношений к другим людям; то, чего он стоит, целиком определяется тем, к каким человеческим отношениям человек стремится, какие отношения к людям, к другому человеку он способен устанавливать. Психологический анализ жизни, направленный на раскрытие отношений человека к другим людям, составляет ядро подлинной психологии» [8, с. 263]. Сущность эмпатии как свойства личности раскрывалась последовательно ведущими психологами XX века, среди которых наибольший вклад в разработку проблемы внесли З. Фрейд, А. Адлер, К. Г. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Эриксон, Г. Олпорт, К. Хорни и др. – на Западе и в США; Г. М. Андреева, Б. Г. Ананьев, А. А. Бодалев, Т. П. Гаврилова, Л. П. Стрелкова – в России. При этом необходимо подчеркнуть определенные разночтения в трактовках эмпатии. Они вызваны различиями в методологии, а также связаны с трудностями описания процессов познания индивидом внутреннего мира другого человека.

В многочисленных подходах к изучению феномена эмпатия рассматривается как процесс общения, межличностного познания, как метод психотерапии, как механизм социализации и инкультурации индивида. Ряд исследователей трактует эмпатию как эмоциональный процесс, другие же рассматривают ее как процесс когнитивный, интеллектуальный. Автор настоящей работы придерживается трактовки эмпатии как целостного эмоционально-познавательного процесса, объектами которого выступают человек, природа, культура и искусство.

Для доказательства правомерности данного подхода рассмотрим этапы становления содержания эмпатии как психологического феномена в исторической ретроспективе. У французского психолога Т. Рибо (1839 ‒ 1916), занимавшегося рефлексологией и нейрофизиологией, эмпатияопределяется как стремление человека согласовать свои действия, движения и настроения с аналогичными проявлениями у другого человека. Специфика взглядов Рибо заключается в акценте на экспрессивных проявлениях, умение «расшифровать» которые служит залогом процесса эмпатии [23, с. 11]. При этом очевидно, что Рибо трактует эмпатию как аффективный, чувственный по преимуществу феномен, своего рода эмоциональное заражение. В последующем эмпатия получает гораздо более глубокие и разветвленные характеристики. Эффект эмоционального заражения поставил перед психологами задачу исследовать явление отождествления, или идентификации. Значительный вклад в разработку понятия отождествления внесли представители психоанализа.

Само понятие идентификации (identificare – отождествлять) ввел в психологическую терминологию З. Фрейд. Сначала – для интерпретации явлений патологической депрессии, затем – для анализа сновидений и некоторых процессов, посредством которых маленький ребенок усваивает образцы поведения взрослых. Под идентификацией Фрейд имел в виду следующее: это взаимная связь индивидов в социальной группе, которая создает аффективную общность как особое вживание, вчувствование, приобретая в некоторых случаях свойство "психической инфекции" [29, с. 25 ‒ 40].

Таким образом, Фрейд определил внерациональную, бессознательную природу идентификации и ее способность объединять людей. Для неортодоксального психоанализа (А. Фрейд, Д. Раппопорт) понятие идентификации выступает центральным механизмом способности к саморазвитию индивида. При этом между субъектом и отражаемым объектом устанавливается определенная эмоциональная связь, в процессе которой происходит переживание тождественности с объектом [4, с. 6 ‒ 9]. В дальнейшем понятие идентификации выходит за рамки учения Фрейда и получает распространение во многих психологических теориях.

В частности, в социальной психологии идентификация рассматривается как основа социализации. Это проявляется в принятии человеком той или иной социальной роли, в осознании им своей групповой принадлежности и формировании социальных установок. В концепции Дж. Кискера (США, 1972) идентификация служит для преодоления человеком чувства одиночества, неполноценности, неадекватности через принятие характеристик другого, более удачливого лица. «Иногда, – отмечает Кискер, – идентификация может быть не с человеком, а с организацией, с институтом» [36, с. 65]. Отождествляясь сдругим, субъект восприятия «живет его жизнью», в результате чего актуализируются все сущностные психические процессы, и переживание приобретает особую глубину.

В индивидуальной теории личности А. Адлера (1870 ‒ 1937) категории идентификации и эмпатии получают свое развитие именно в аспекте54 социальной направленности. Подход Адлера к личности в целом гораздо более широк, по сравнению с Фрейдом, и не определен руководящей силой сексуальных энергий в становлении индивида. Адлеровское видение человека не только целостно в системе внутренних взаимосвязей, но исходит из интерпретации личности как интегральной составной части семьи и общества. Ведущим в теории Адлера является положение, согласно которому все поведение человека происходит в социальном контексте, и суть человеческой природы можно понять только через этот контекст. У каждого человека, согласно Адлеру, есть врожденное чувство общности или социальный интерес. Именно это чувство общности заставляет человека вступать в контакты с другими людьми и сотрудничать с ними.

Таким образом, Адлер выдвигает в качестве необходимого условия нормального развития личности гармонию общности и сотрудничества людей, а конфликт между ними считает патологией. Характерно, что основные проблемы жизни, на решение которых направлена энергия личности, согласно Адлеру – работа, дружба, любовь. Само выделение в качестве основных этих трех категорий свидетельствует не только о гуманистической направленности теории Адлера, но прежде всего – об изначальной необходимости «другости» в бытии человека и его эволюции. Что же понимается Адлером под «социальным интересом»? Социальный интерес представляет собой эмпатию по отношению ко всем людям и проявляется в сотрудничестве ради общего блага, но не для личных выгод [6, с. 211].

В теории Адлера социальный интерес служит основным критерием зрелости личности и является антиподом эгоистического интереса. Социальный интерес напрямую связан со стилем жизни, индивидуальным и неповторимым для каждого. Стиль жизни и социальный интерес определяют тип ориентации по отношению к внешнему миру. Таких типов Адлер выделил четыре. Из их краткого описания явствует, каким из них свойственнаэмпатия. Управляющий тип: самоуверенные и напористые люди. Активность направлена на собственные интересы. Их поведение не предполагает заботы о других. Главенствует установка превосходства над другими, над внешним миром в целом. Основные жизненные задачи эти люди решают в антисоциальном ключе. Берущий тип: паразитический стиль жизни, жизнь за счет других. Основная задача этого человека – получить от других как можно больше и в материальном, и в духовном, и в эмоциональном планах.

Активность этого типа низкая, ввиду чего они не причиняют особенных страданий, но их жизнь тяготит окружающих. Избегающий тип: этот человек опасается неудач во всем, поэтому он уходит от решения основных жизненных проблем. Жизнь его совершенно бесполезна в социальном плане. Социально-полезный тип: воплощает зрелость. Такой человек высоко активен в пользу других и заинтересован в общении с ними. Три основные жизненные задачи – работа, дружба, любовь –воспринимаются этой личностью как социальные проблемы. Социально-полезный человек осознает, что их решение требует ответственности, мужества, сотрудничества и готовности участвовать во благе для других людей [6, с. 173 ‒ 174]. Очевидно, что эмпатия в полной море свойственна лишь четвертому из выделенных Адлером типов.

В основе мотивации действий людей Адлер выделяет врожденный социальный инстинкт, который заставляет отказываться от эгоистичных намерений и предполагает чувство идентификации (отождествления) с человечеством и с каждым человеком. Иными словами, согласно Адлеру, эмпатия имеет инстинктивную природу. «Эмпатия у людей чрезвычайно развита. Уровень ее развития настолько высок, что ее можно найти в любом уголке любой души, и необходимость предвидения является главным условием ее существования» [6, с. 57]. Условия возникновения эмпатии, по Адлеру, даются межличностным общением как вербального, так и невербального характера. «Эмпатия происходит в тот момент, когда один человек говорит с другим. Невозможно понять другую личность, если одновременно не отождествлять себя с ней ... Примерами эмпатии в повседневной жизни могут быть случаи, когда мы ощущаем странное беспокойство, видя другого человека в опасности» [6, с. 57].

Адлер приводит ряд примеров из обыденной жизни, типичных для ситуации эмпатии. Характерно, что в этих примерах проявляется непроизвольность эмпатии и ее связь с глубоко заложенными в нас моторными реакциями. «Эмпатия может быть настолько сильной, что мы делаем невольные движения, чтобы защитить себя, хотя нам лично ничего не угрожает: всем известно, как неосознанно реагируют люди, если кто-то среди них роняет бокал!...Мало, кто способен наблюдать за работой человека, моющего окна высокого здания, не вздрагивая от страха, а когда оратор теряет нить мысли и не может продолжить речь, вся аудитория ощущает неловкость и смущение" [6, с. 57].

Говоря об эмпатии как неотъемлемой составной социального чувства и общественного духа, Адлер отмечает различные степени эмпатии. Эти градации отмечаемы уже в детстве, когда одни дети играют с игрушками, как с живыми людьми, между тем как другие предпочитают посмотреть, из чего сделаны игрушки и что у них внутри. Случаи проявления жестокости к животным, встречающиеся среди детей, возможны лишь при полном отсутствии эмпатии и способности сопереживать живому. Эта неспособность поставить себя на место другого может привести к полному аутизму.

Адлер приходит к выводу, что вся человеческая жизнь в значительной степени зависит от способности к эмпатии [6, с. 57]. «Если мы станем искать истоки этой способности действовать и чувствовать так, будто мы – не мы, а кто-то другой, то сможем найти их в способности сочувствовать другим, которая дана каждому человеку от рождения. Это чувство присуще всем, оно отражает единство вселенной – частью которой каждый из нас является; это неотъемлемая черта любого человеческого существа. Оно дает нам возможность отождествить себя с тем, что находится за пределами нашего непосредственного опыта» [6, с. 57‒ 58].

Таким образом, эмпатия в концепции Адлера есть способность личности к трансцензусу, к выходу за пределы собственного «я», и эта способность дана человеку от рождения как принадлежность к единому организму Вселенной. Способность сопереживания и сострадания есть самое чистое выражение социального чувства. Если мы обнаруживаем у человека сострадание, то мы можем быть уверены в его социальной зрелости, так как сострадание выявляет способность человека ставить себя на место других, отождествлять (идентифицировать) себя с ними. Степень развитости социального чувства – единственный критерий человеческих ценностей, чья величина имеет абсолютный характер, и от него зависит способность людей к построению идеального общества будущего. «… социальное чувство настолько всеобъемлюще, что никто не способен начать ни одного действия, не сверившись предварительно с ним. Необходимость найти оправдание каждому поступку и мысли порождается нашим бессознательным ощущением общественного единства. ...даже если эта способность учитывать интересы других у нас отстает в развитии от уровня большинства людей, мы тем не менее прилагаем усилия к тому, чтобы казаться не хуже их» [6, с. 146].

Следовательно, эмпатия является не только общечеловеческой ценностью, но одновременно средством и критерием социализации людей. Социальный интерес развивается через других людей, и главным лицом в этом процессе на первых же этапах жизни человека является мать. Адлер рассматривает материнский вклад в развитие социального интереса как двойной: с одной стороны, мама поощряет пробуждение и проявления социального интереса, с другой стороны, она способствует его выходу за пределы материнского влияния. Любовь матери, сосредоточенная на благополучии ребенка, но не на собственном тщеславии, исходит из того же социального интереса – из заботы о благе других людей. Через эту модель поведения идет усвоение ребенком той истины, что в мире существуют не только он сам и его семья, но и множество других людей [31, с. 175].

Вторым источником по развитию социального интереса является отец. Идеальный отец, по Адлеру, должен опасаться эмоциональной отчужденности и авторитарности. В противном случае дети усваивают эгоистическую модель ценностных ориентаций и поведения. То же относится и к детям несчастливых браков и неполных семей [31, с. 175]. Социальный интерес, или эмпатия, считается Адлером "барометром нормальности", по которому можно судить о качестве жизни человека. И кроме социальных отношений в качестве фактора развития социального интереса Адлер выдвигает концепцию "творческого Я". Эта концепция является основополагающей в "индивидуальной психологии" Адлера. Он утверждает, что стиль жизни человека формируется под влиянием творческих способностей, и каждый человек имеет возможность выбора создать свой индивидуальный стиль жизни. Творческая сила отвечает за цель жизни, задает способы ее достижения и развивает социальный интерес, то есть эмпатию. Эта же творческая сила влияет на память, воображение, она делает человека свободным (самоопределяющимся).

Адлер рассматривал человека как нечто большее, нежели результат наследственности и социальной среды. Люди от природы созидательны и не только реагируют на окружение, но и воздействуют на него. Наследственность и среда – лишь материал, из которого создается личность в собственном «архитектурном решении». Поскольку творческие силы проявляются и расцветают в детстве, и к этому же периоду относится проявление и воспитание социального интереса (эмпатии), то творческие силы оказываются взаимосвязаны и взаимозависимы с эмпатией, и развитие одного способствует развитию другого. «Творческое Я», оторванное от эмпатии, может привести к искажению личности и разрушительным (деструктивным) ее проявлениям. Методологически важными для нас являются выводы А. Адлера о том, что эмпатия является врожденной способностью человека, проявляющейся в чувстве общности со всем живым, основой жизнедеятельности в самом широком плане, что представляет эмпатию как метаценность. Эмпатиявзаимосвязана с творческой эволюцией индивида и напрямую коррелирует с потребностью творческой реализации, с воображением и предвидением. Эмпатия, согласно Адлеру, является показателем целостности и нормальности человека. Проявления эмпатии многообразны от экспрессивно-моторных реакций до высших актов гуманизма. Будучи врожденным свойством внерациональной природы, эмпатия проявляется как в вербальном, так и в невербальном общении.

В современных зарубежных психологических теориях эмпатия разрабатывается достаточно активно. В целом представление о характере этих исследований дают фундаментальные работы Т. П. Гавриловой [9; 70; 71]. Т. П. Гаврилова выделяет две основные тенденции в трактовках феномена зарубежными учеными: а) представление об эмпатии как об эмоциональном отклике на переживания другого; характерно для ученых, исследующих эмпатию в лабораторных экспериментах (Стотлэнд, Мехребиэн, Бербер и др.); б) эмпатия как осмысление внутренней жизни другого, то есть чисто интеллектуальный процесс понимания человека человеком трактуется исследователями межличностных отношений (Даймонд, Бронфенбреннер) [9, с. 71].

В американской психологии распространено представление об эмпатии как когнитивной способности распознавать мысли и чувства другого, предсказывая реакцию и ответы партнера по общению (предыкативнаяэмпатия). Двоякость в объяснении эмпатии связана с тем, что обе тенденции включают как когнитивные, так и эмоциональные аспекты познания, связаны с эмоциями, памятью, мышлением, воображением, экспрессией, интуицией, то есть с комплексом всех сущностных составных психики. Т. П. Гаврилова рассматривает эмпатию как эмоциональное по природе явление. В ее понимании эмпатия – это способность человека эмоционально отзываться на переживания другого. Возникновение эмпатии связано с непосредственным восприятием переживаний другого человека, и в ситуации неблагополучия другого переживаются как жалость, печаль, сострадание. Таким образом, эмпатия, согласно Гавриловой, есть эмоциональное переживание. Это переживание связано с прошлым опытом индивида, отчего эмпатия может иметь различный знак и модальность (например, когда радость другого вызывает печаль, или наоборот, печаль другого вызывает радость). Эмпатия как переживание возникает в конкретной ситуации взаимодействия человека с другими людьми, в этом переживании отражается система ценностей индивида, его отношение к людям и поведение в ситуации общения. Эмпатия, по Гавриловой, осуществляется в разных формах – в элементарных (рефлекторных) и в более сложных, вплоть до высших интеллектуализированных форм. «В эмпатическом переживании, – пишет Т. П. Гаврилова, – принимают участие такие познавательные процессы, как память, восприятие, оценка, воображение, предвосхищение, имеющие определенную специфику. Эта специфика обусловлена отношением индивида к объекту эмпатии" [7, с. 3].

По-видимому, под интеллектуализированными формами эмпатии автор подразумевает когнитивнуюэмпатию, или понимание (в соответствии с дефиницией американских психологов), однако не вводит этих понятий. Т. П. Гаврилова выделяет в эмпатии стадии сопереживания, сочувствия, а также дает определение устойчивой эмпатии. Сопереживание и сочувствие взаимодополняют друг друга. При этом в основе сопереживания лежит потребность собственного благополучия индивида, а в основе сочувствия – потребность в благополучии другого. Это положение для нас чрезвычайно актуально, так как восходит к идее Э. Фромма о невозможности любить других, не любя себя, а в предельном выражении – к библейской заповеди о любви к ближнему и дальнему. Устойчивой эмпатией в межличностных отношениях Гаврилова называет способность индивида одинаковым образом проявлять свойственный ему вид эмпатии в различных ситуациях по отношению к различным объектам. Иначе говоря, стабильные проявления эмпатии в различных жизненных ситуациях свидетельствуют о способности человека оставаться самим собой [7, с. 14].

В результате исследования Т. П. Гаврилова приходит к методологически важным выводам: а) эмпатия представляет собой сложное функциональное образование, в котором познавательные и эмоциональные процессы составляют взаимообусловленное единство, опосредующее действие и развитие актуальных потребностей и, в свою очередь, развивающееся под их влиянием; б) развитие эмпатии – не только процесс развития эмоций и их когнитивизации, но процесс формирования нравственных мотивов в пользу другого человека; в) эмпатия как способность откликаться на переживания другого человека тесно связана со структурой личности индивида, его ценностями [7, с. 15 ‒ 16].

Эти положения теории Т. П. Гавриловой принимаются нами полностью, однако считаем необходимым подчеркнуть, что ею не рассматриваются необходимые условия в социуме и культуре, способствующие проявлению эмпатии и признания эмпатии ценностью. Линия исследования Т. П. Гавриловой была продолжена Л. П. Стрелковой.

В работе Л. П. Стрелковой (1987) был сделан анализ развертывания эмпатии как процесса. Схема процесса эмпатии, по Стрелковой, выглядит следующим образом: объект эмпатии–эмоц.–отождествление–осознанное–сочувствие заражение отношение. При этом сама эмпатия трактуется как однолинейно направленный эмоциональный феномен. Теория Л. П. Стрелковой сходится с концепцией Т. П. Гавриловой в признании источником эмпатии эмоционального отклика на благополучие или неблагополучие другого человека. Однако в приведенной схеме появление такой «ячейки» как «осознанное отношение» говорит о подключенности когнитивных процессов, что делает определение эмпатии как чисто эмоционального процесса не совсем точным и более того противоречащим самой природе психики нормального человека.

Вместе с тем, Л. П. Стрелкова вводит понятие отождествления (идентификации), обогащая теорию эмпатии важнейшим звеном. Отождествление и служит тем «мостиком», который делает эмпатиюэмпатией. В схеме Стрелковой ясно показан механизм «развертывания смысла» эмпатии: эмоциональный отклик как первичное ядро эмпатии вызывает у индивида перенос в «символическую реальность» другого лица, отношение и оценку этой реальности и последующее возвращение в собственную реальность с переживанием сочувствия. С позиций деятельностного подхода Стрелкова связывает эмпатию с содействием, которое доводит процесс до полного раскрытия.

Ряд выдающихся психологов отмечает возрастные особенности проявления эмпатии (Л. И. Божович, П. П. Блонский, Л. С. Выготский, А. Гезелл, И. С. Кон, Ж. Пиаже и др.). Отмечено, что с возрастом, с обретением большего жизненного и духовного опыта мотивация поведения в пользу другого прогрессирует, эмоциональное сопереживание подвергается все большей интеллектуализации, субъективная эгоистическая позиция уступает место объективации и принятию точек зрения других людей. Психологи обращают внимание на противоречивость и неустойчивость эмпатии в подростковом возрасте, и в то же время отмечают наибольшую сензитивность отрочества к развитию эмпатии (Т. П. Гаврилова, И. С. Кон, Л. П. Стрелкова, С. Холл).

Отрочество является тем «перекрестком» в становлении личности, где происходит наиболее интенсивный процесс самоопределения и самоосознания индивидом своего «я» через «других». Отсюда и резкая, парадоксальная линия поведения подростков, приводящая в равной степени к озарениям и вспышкам таланта – с одной стороны, и к эксцессам в межличностных отношениях, к суициду и криминалу – с другой. Согласно американскому психологу С. Холлу [32, с. 28], период отрочества соответствует эпохе романтизма в филогенезе человечества. В желании познать мир и себя, пытаясь соотнести эти категории в своем сознании, подросток «примеряет роли» часто прямо противоположные. Характерный для этого возраста «парад масок» парадоксально сочетается с активизацией рефлексии и глубокой переработкой впечатлений внешнего мира. Возрастание проявлений эмпатии усугубляется тем, что в отношениях с миром у подростка преобладает категория возможного, а не действительного (Ж. Пиаже, К. Шпрангер); усложнение внутреннего мира и открытие новых «измерений» в осознании бытия в целом способствуют активизации воображения, синтезу различных пластов духовной жизни. Возрастает потребность в «пиковых переживаниях» и способность к ним. В дальнейшем динамика эмпатии зависит от совокупности факторов, влияющих на формирование личности в целом.

Исследования А. А. Бодалева дают наиболее полное представление о роли эмпатии в межличностном познании и общении. Если большинство исследователей эмпатии отмечают важное значение, которое имеет невербальная информация о партнере по общению, то А. А. Бодалев уточняет: «… одна лишь установка наблюдать за поведением другого человека, как правило, эмпатии не вызывает … На степень, до которой один человек может поставить себя на место другого и в результате проявить к нему эмпатию, сильно влияет характер взаимоотношений, которые начали между ними складываться» [28, с. 31].

Бодалев отмечает, что степень эмпатии зависит от теплоты и искренности взаимоотношений. В этой связи особую роль приобретает ценностная ориентация индивида, его духовные доминанты. Возникновение эмпатии, по Бодалеву, зависит также от того, насколько она сопряжена с отношением, с тем, есть ли собственно отношение между партнерами по общению и какого оно характера. Отношение может иметь различные знаки: положительное, отрицательное, безразличное или противоречивое. При общении с другим человеком мы фиксируем особенности его внешности, поведения, экспрессию и мимику, «прочитываем» состояние души. То же делает и наш партнер. Все это в сумме вызывает какое-то отношение друг к другу. При этом отношение может различаться по характеру и силе в зависимости от того, какая сторона в другом человеке его вызвала. «Так, например, внешний облик другого человека может пробудить у общающейся с ним личности чувства восхищения, или тревогу, или недоумение, приписываемые цели и мотивы могут вызвать протест» [28, с. 68].

Бывают такие психологические ситуации, когда одна сторона отношения значительно преобладает над остальными. К примеру, если внешний облик и поведение другого лица кому-то импонируют, но при этом категорическое несогласие вызывают его эстетические взгляды. Иногда эта доминанта в отношении может нивелировать все другие стороны отношений. Причиной этому служит различие в системе ценностей каждого из индивидов и их потребностях. Выбор человеком наиболее оптимальной формы выражения отношения происходит свободно, без напряжения в том случае, если у него сформирована эмпатия [28, с. 71].

В концепции А. А. Бодалева, эмпатия есть результат сложного действия механизмов децентрации, рефлексии, идентификации. Децентрация – учет и координация индивидом точек зрения других людей со своей собственной – предполагает наличие позиции личности и связанную с ней систему отношений. Децентрацияобусловлена степенью развитости рефлексии. Чем более развиты коммуникативная рефлексия («я» – глазами других) и личностная («я – я»), тем более индивид способен к децентрации. В результате рефлексии и децентрации человек проявляет эмпатию и отождествление. Децентрация и рефлексия, присутствуя в межличностном познании и общении, влияют на ход и результаты познания человеком других и себя самого, а также на его поведение во время сотрудничества с другими. Они определяют также, будет ли у общающихся возникать эмпатия по отношению друг к другу. Эмпатия, в свою очередь, влияет на общение в дальнейшем, порождая у его участников отождествление. Таким образом, схема процесса эмпатии, по Бодалеву, выглядит так: децентрация – рефлексия – эмпатия – отождествление межличностное познание и общение [8, с. 47].

Все звенья этой цепи взаимозависимы и взаимообусловлены. Хотелось бы отметить достаточно спорное положение отождествления (идентификации) в приведенной схеме. На наш взгляд, отождествление не есть результат эмпатии, а выступает ее основным механизмом и источником, имманентным процессу эмпатии. Об этом свидетельствует ряд исследований зарубежных психологов, о которых говорилось выше. Также спорно отсутствие в схеме эмпатии эмоционального фактора; при понимании эмпатии как сложного образования этот «недочет» неубедителен.

Однако главный вывод, следующий из концепции эмпатии А. А. Бодалева, следующий: эмпатия является необходимым компонентом общения, и у взрослого человека выступает как синтетическое образование психики, в котором «познавательные и эмоциональные процессы оказываются связанными друг с другом теснейшими зависимостями» [8, с. 52]. Так, внимание к экспрессии, восприятие поведения другого человека в целом, оценки переживаний и мотивов, умение мысленно войти в состояние другого являются совершенно обязательными условиями возникновения у личности сонастроенности, общности. В свою очередь, эмпатия влияет на дальнейшее развитие этой общности.

Психолог В. Н. Куницына отводит значительную роль эмпатии в разработке понятия «коммуникативное ядро личности», выделяя шесть уровней успешности общения. Из характеристики этих уровней очевидно, какой из них соответствует эмпатийному стилю общения: 1) уровень мастерства и свободы в общении предполагает высокую совместимость, контактность и гибкость, адаптивность, хорошую саморегуляцию, отсутствие «зон отчуждения», адекватность реакций; 2) лидерский уровень достигается экстравертами, хорошо владеющими навыками устанавливать и поддерживать общение. Это активные и смелые в контактах люди, обладающие чувством собственного достоинства, не сентиментальные, не авторитарные; 3) радикально-партнерский уровень характерен для конформных, умеющих слушать собеседника людей, способных найти общее решение, практичных и неагрессивных; 4) жестко-консервативный уровень – у людей закрытых, расчетливых, неконформных, не контролирующих свои эмоции;5) авторитарно-агрессивный уровень по определению не имеет партнерской ориентации, люди этого уровня жестки, тревожны, конфликтны, раздражительны, недоверчивы; 6) уровень невротического одиночества и застенчивости характерен для робких, неуверенных в себе людей, одиноких, аутистичных, плохо адаптированных к жизни [14, с. 74].

Очевидно, что из приведенных уровней коммуникативностиэмпатия может быть свойственна лишь первым трем из них. В то же время следует отметить, что эмпатийность представителей первых трех уровней явно основана на альтруистической модальности. Целостность и комплексность эмпатии, декларируемая большинством современных исследователей, базируется на тесной взаимосвязи эмпатии с познавательными, эмоциональными и моторно-экспрессивными процессами. Из познавательных процессов базовым для эмпатии является восприятие. Восприятие строится на данных ощущений, доставляемых органами чувств под воздействием внешних импульсов – раздражителей, действующих в данный момент. Но восприятие вместе с тем является всегда более или менее сложным целым, качественно отличным от тех элементарных ощущений, которые входят в его состав. В каждое восприятие входит и воспроизведенный прошлый опыт, и мышление воспринимающего, его чувства и эмоции. В восприятии преломляется вся психическая жизнь конкретной личности воспринимающего.

Восприятие – форма познания действительности, а следовательно, форма познания другого человека в действительности. С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что каждое сколь-нибудь сложное восприятие является по существу своему решением определенной задачи, которое исходит из тех или иных раскрывающихся в процессе восприятия чувственных данных с тем, чтобы найти адекватную интерпретацию им [39, с. 267 ‒ 268]. Деятельность интерпретации включается в каждое осмысленное человеческое восприятие, в каждую более или менее сложную жизненную ситуацию. «Природа человеческого восприятия такова, что в обычных условиях мы не воспринимаем вещи в их уникальной неповторимости; вместо этого мы ассоциируем их с другими вещами, сравниваем, даем название, формируем отвлеченные понятия и обобщаем. Нами органы восприятия и ум определенным образом подготовлены и настроены нашей культурой. Это она позволяет нам видеть, распознавать и оценивать определенные феномены, но она же делает нас в полном смысле слова слепыми и глухими к другим феноменам и способам восприятия» [20, с. 82 ‒ 83].

Из приведенного высказывания следует, что в нашем восприятии при наличии всех закономерностей процесса велика роль тех стереотипов и оценочных суждений, которые выработаны культурными стандартами. У человека с гуманистической ориентацией образование и накопление в большом количестве клише и стереотипов восприятия мира и людей наблюдается в незначительной степени. Этот же фактор напрямую связывает общение и восприятие и возникающую на их основе эмпатию с системой ценностей индивида [8, с. 43]. Наряду с восприятием в эмпатии велика роль воображения. Некоторые авторы называют эмпатию видом воссоздающего воображения [30, с. 86]. При этом они определяют эмпатию как интеллектуальный процесс, исключаяиз нее переживание. Эта точка зрения представляется спорной, хотя нами признается в целом тесная связь воображения с эмпатией. Было бы вернее говорить о взаимообусловленности и синкретичной слитостиэмпатии и воображения, об их «нераздельности и неслиянности». Именно воображение приводит к отождествлению и влияет тем самым на интенсивность эмпатии (как это показано в работах С. Л. Рубинштейна, Е. Я. Басина, Э. Стотлэнда и др.). В акте воображения человек создает новую ситуацию, что всегда есть создание нового «я» в этой ситуации, выход за пределы реального наличного бытия своего «я». Связь воображения с эмпатией выводит последнюю на уровень творчества. Об этом говорят и данные нейропсихологии, согласно которым центры эмпатии, воображения и творчества находятся в правом полушарии человеческого мозга (Бен, Ротенберг, Басин).

Необходимо указать и на связь эмпатии с памятью, которая является основой всего личностно ценного. Как отмечал еще Дж. Селли (1867), память способна влиять на глубину и интенсивность эмоционального отклика: сходные ситуации воскрешают многие прошлые переживания, в результате чего настоящее чувствуется острее. Реальность внешнего мира, прошедшая сквозь призму личности, воскрешает личностно ценные переживания и приводит к синтонности, резонансу между различными уровнями духовной реальности; в результате этого синтеза рождается эмпатия. Вместе с тем в данном случае возникает и эффект предвосхищения. Если субъект неоднократно испытывает сходные чувства в сходных ситуациях, сопереживая им и отождествляясь с другими в этих ситуациях, то, следовательно, он способен предвидеть исход той или иной жизненной коллизии. Активизация памяти, чувств, воображения не только связывает эмпатию с предвосхищением, но и способствует переживанию символической, идеальной, гипотетической реальности как наличной, данной (Л. С. Выготский называл это «эмоциональной реальностью воображения»).

Нами уже отмечалось умение «считывать» невербальную информацию при межличностном познании. По экспериментальным данным, между способностью к эмпатии и экспрессией человека существует прямая связь. Наиболее эмпатийны те, кто открыто выражает свои чувства в экспрессии. Однако это не всегда так: есть люди, не обладающие яркой экспрессией движений или мимики, но, тем не менее, глубоко проницательные. По всей видимости, следует говорить об индивидуальных проявлениях экспрессии и корреляции внешней выразительности с эмпатией. Как отмечает А. Г. Ковалев, в основе этой связи лежит выработанная в опыте жизни и эволюции совершенная программа анализа микромимики с учетом сложившейся ситуации и знания особенностей изучаемого лица [12, с. 8].

Объяснение экспрессии можно дать лишь на основе психофизического единства. Выразительные движения и выразительные действия создают образ действующего лица, раскрывая его внутреннее содержание во внешнем действии. Так, актер не только раскрывает чувство зрителю с помощью экспрессии и мимики, но через них и сам входит в образ своего героя и начинает жить его жизнью [24, с. 161 ‒ 162].

В целом же, подводя выводы психологическому разделу исследования, необходимо отметить следующее:

1. Психологическое осмысление феномена эмпатии неотделимо от философского аспекта, в частности, от мировоззренческого и этического элементов.

2. Основой эмпатии как свойства личности является экзистенциальная, базисная потребность человека в общности и приобщенности и заложенный на глубинном уровне психики человека процесс «мистического соучастия» (А. Адлер, К. Г. Юнг, Л. Леви-Брюль).

Эмпатия имманентна человеку как способность трансцензуса, способность восхождения к духовной общности высшего порядка (К. Г. Юнг, А. Маслоу) и есть условие самоактуализации целостной личности (А. Маслоу, К. Роджерс). Основные конструкты поведения на основе эмпатии есть отождествление, сопереживание, сочувствие, содействие, синкретически объединяющие сущностные психофизические силы индивида.

Эмпатия в таком понимании родственна синергии. Личность, обладающая эмпатией, характеризуется следующими свойствами:

– альтруистическое поведение, толерантность, доброжелательность;

– восприимчивость к жизни другого человека, интерес к другому как таковому;

– приятие и утверждение жизни, адаптивность, бескорыстное событие;

– способность к диалогическому, субъект-субъектному отношению – общению – познанию;

– проникновение в единую связь вещей (проницательность);

– способность к «вершинным переживаниям»;

– способность синтезировать различные уровни духовной реальности;

– преобладание правополушарного, синкретически-образного мышления;

– гибкость и креативность мышления и поведения;

– восприимчивость к мимике и экспрессии другого лица, умение «считывать» невербальную информацию.

## 1.2. Понятие экстраверсии-интроверсии в психологии

Современная психология строится по образцу естественных наук, однако объект ее исследований существенно отличается своей трудноуловимостью, «идеальностью», приближая психологию к гуманитарным дисциплинам, что обусловливает повышенные требования к точности формулирования используемых понятий, требуя повышенного внимания относительно идентичности аналогичных концептов, используемых в рамках различных теоретических систем, взаимозаменимости исследовательских процедур.

К числу таких широко используемых понятий относится и концепт «экстраверсия-интроверсия», присутствующий во многих психологических теориях, давно мигрировавший из научной психологии в житейскую, широко используемый в разных областях психологической практики. Данный концепт был детально разработан в теории личности Г.Айзенка и в психологической типологии К.-Г. Юнга.

Обе эти теории послужили концептуальной базой для разработки психодиагностического инструментария. Айзенк разработал ряд личностных опросников, позволяющих определить темперамент человека, измерить уровень экстраверсии-интроверсии и эмоциональной устойчивости. Они широко используются в психодиагностике. Типология Юнга, развиваемая его последователями, в настоящее время широко используется как за рубежом, так и в отечественной науке. Она применяется в образовании, бизнес-консультировании, при подборе персонала, создании команд, профориентации, разрешении конфликтов, в личностном и семейном консультировании – для лучшего понимания себя, при выборе спутника жизни, дляулучшение взаимоотношений в семье, в воспитании детей и др. [5, с. 64].

Однако возможности использования данной типологии отчасти ограничиваются проблемой определения типа. Поскольку одной из четырех пар противоположных признаков в типологии Юнга является пара «экстраверсия-интроверсия», то, казалось бы, для уточнения этого параметра можно использовать личностный опросник Г.Айзенка, который также включает шкалу «экстраверсия-интроверсия». Однако практика использования этих двух опросников показывает, что нередко люди, относящиеся к интровертированному типу по MBTI, оказываются экстравертами согласно данным опросника Айзенка, и наоборот.

Причины наблюдаемого противоречия могут корениться как в различном понимании данного концепта в указанных теориях, так и быть следствием несовпадения лишь на уровне используемых диагностических систем. С этой целью в данном исследовании был проведен сравнительный анализ понятий «экстраверсияинтроверсия» в работах Г.Айзенка и К.-Г. Юнга, сформулированы критерии сравнения и описаны выявленные отличия. Было также осуществлено экспериментальное исследование уровня экстраверсииинтроверсии для двух возрастных групп, диагностируемого с использованием личностного опросника Г.Айзенка (EysenckPersonalityInventory, или ЕРI) и типологического опросника Майерс-Бриггс (MBTI), разработанного на основе типологии К.-Г. Юнга.

В психологической типологии К.-Г. Юнга выделяются 2 пары противоположных функций: мышление-чувство и ощущение-интуиция, каждая из которых может быть интровертированной или экстравертированной. У каждого человека сильной, осознанной является одна функция из пары, другая же функция данной пары является слабой, бессознательной. В случае, если наиболее сильной является функция из пары мышление-чувство, человек относится у рациональному типу, если функция из пары ощущение-интуиция – к иррациональному.

Данные характеристики определяют особенности восприятия человека, принятия им решений, его повышенное внимание к тем или иным аспектам внутренней или внешней реальности. Четыре пары противоположных признаков образуют в рамках данной типологии 16 типов личности. Теория личности Г.Айзенка относится к группе диспозициональных теорий, или теорий черт, описывающих личность на основе набора присущих ей устойчивых характеристик. Г.Айзенк объединяет группы совместно коррелирующих устойчивых черт в суперчерты, или типы.

Две наиболее существенных супер-черты, согласно Г.Айзенку, – экстраверсия и эмоциональная устойчивость. Их противоположными полюсами являются, соответственно, интроверсия и нейротизм. Сочетание двух ортогональных осей, определяемых этими парами противоположных признаков, дает 4 квадранта, которые соответствуют 4-м темпераментам.

Эмоционально устойчивые экстраверты – это сангвиники, эмоционально устойчивые интроверты – флегматики, эмоционально неустойчивые экстраверты – холерики, а эмоционально неустойчивые интроверты – меланхолики. Анализ концептов «экстраверсии-интроверсии» в теории личности Айзенка и психологической типологии Юнга позволил обнаружить и описать следующие различия.

1. Первый критерий сравнения касается отражения в определении «экстраверсии-интроверсии» теоретических позиций авторов данных теорий. Юнг являлся представителем аналитической психологии и рассматривал экстраиинтровертированную установки как определенную ориентацию либидо человека – во внешнее либо во внутреннее, субъективное пространство.Айзенк же, будучи представителем диспозиционального направления, рассматривал экстраи интроверсию как совокупность совместно коррелирующих черт личности: общительности, активности, готовности к риску, импульсивности, экспрессивности, рефлексивности и ответственности.

2. Следующий критерий сравнения – это предпосылки проявления данных признаков у человека. Юнг, как и Айзенк, связывает существование указанных противоположных тенденций с биологическим началом человека. Однако Юнг полагает, что экстраи интроверсия – это проявление на уровне сознания двух основных стратегий приспособления всего живого к окружающей среде: одна стратегия проявляется через экспансию, повышенную плодовитость при малой обороноспособности, другая – через усиление самосохранения при относительно малой плодовитости. Юнг полагает, что эти два способа адаптации являются не только аналогией, но и основой наблюдающихся различий между экстравертированным и интровертированным типами [9, с.287-288].

Однако Юнг не склонен связывать эти различия с физиологией, со свойствами нервной системы. Так, в письме к Эрнсту Ханхарту в 1957 году Юнг писал: «Моя типология основана исключительно на психологических предпосылках, которые едва ли совпадают с физиологическими или телесными качествами» [цит. по 4].

Айзенк, в отличие от Юнга, связывает различие между интровертами и экстравертами именно с особенностями свойств нервной системы – с разными уровнями корковой активации. Айзенк полагает, что интроверты стремятся избегать чрезмерной стимуляции, так как их нервная система сильновозбудима. Экстраверты же малочувствительны к поступающей стимуляции, поэтому активно ищут те ситуации, которые могут их возбудить [7, с.319]. Таким образом, мы можем заключить, что Юнг ищет причины различий между экстраверсией и интроверсией на уровне этиологии, а Айзенк – на уровне нейрофизиологического функционирования организма.

## 1.3. Взаимосвязь эмпатии и экстраверсии

Взаимосвязь экстраверсии и эмпатии была подробно описана К.Г. Юнгом. К. Г. Юнг (1875 –1961) не мог не коснуться проблемы эмпатии. Юнг рассматривает эмпатию в ракурсе выведенных им основных типов жизненных установок: экстраверсии и интроверсии. Эмпатия понимается Юнгом как «интроекция объекта», то есть акт объективирования, уподобления объекта субъекту [33, с. 53]. Но гораздо более важно то, что эмпатия по своей сути есть не что иное, как форма утверждения воли к жизни. «Эмпатировать мы можем лишь в органическую, естественно-верную, стремящуюся к жизни форму» [33, с. 35].

В этой форме отражается тип жизненной установки, жизненной ориентации, производными от которой выступают мировоззрение, поведение, характер творческого выражения индивида и т.п. Либидо, понимаемое Юнгом как психическая энергия человека в целом, получает в случае эмпатии ярко выраженную направленность во вне, наружу. Такая направленность есть свойство экстраверсии.

Экстравертная установка определяется не только ориентацией на объективную реальность. Юнг отмечает отзывчивость экстравертов, их потребность присоединиться и быть "в" предмете познания, природе, явлениях искусства, жизни другого человека; постоянное внимание к окружающему, стремление иметь друзей и знакомых. Философия жизни экстраверта и его этика имеют альтруистическую природу и коллективистские черты. Этот человек живет другими людьми, в них, а зачастую и через них. Очевидно, что экстраверту эмпатиясвойственна в большой степени. Как пишет Юнг, "Человек, находящийся в экстравертном состоя-60 нии, мыслит, чувствует и поступает в отношении к объекту так, и притом столь прямо и с такой внешней наглядностью, что не может быть никакого сомнения в его положительной установке по отношению к объекту. Если экстраверсия интеллектуальна, то субъект вдумывается в объект. Если экстраверсия осуществляется чувством, то субъект вчувствовается в объект. В состоянии экстраверсии имеется сильная, если не исключительная, обусловленность объектом" [33, с. 58].

Юнг называет мышление и чувства рациональными функциями, функциями сознания. Таким образом, если эмпатия есть «вчувствование» и «вдумывание» в объект, то она представляет собой сознательную установку. Эта установка противопоставляется Юнгом абстрагированию. И если потребность в эмпатии приводит к экстраверсии, то потребность в абстрагировании – к интроверсии. Эмпатия предполагает некую готовность, доверчивость субъекта по отношению к объекту. Стремление к эмпатии обусловлено счастливым, доверчивым, несколько детским, заведомо добрым и активным отношением к явлениям внешнего мира, отношением, близким к пантеистическому. «Эмпатия предполагает объект до известной степени пустым, и поэтому может наполнить его собственной жизнью» [33, с. 354]. Абстрагирование, напротив, является следствием «великой внутренней тревоги человека», вызванной внешним миром.

Для абстрагирующего объект является живым и действующим, поэтому от него желательно защититься и уклониться от его влияния. Таким образом, эмпатия как свойство экстравертной установки способствует приспособлению, ассимиляции во внешнем мире, абстрагирование же служит защите от него. Эмпатия есть вид восприятия, при котором человек посредством чувств вкладывает некое психическое содержание в объект, и в результате образуется до такой степени тесная связь между ними, что субъект ощущает себя в объекте. Строго говоря, при эмпатии происходит одухотворение вещей. Происходит перенос в объект бессознательных содержаний.

Экстраверт есть эмпатийный человек, потому что видит мир нуждающимся в его участии и чувстве для того, чтобы "иметь жизнь и душу". Интраверт, напротив, стремится сберечь жизнь и душу от активного участия в них мира. Но если проследить за механизмом эмпатии более пристально, то обнаруживается, что и эмпатия играет роль защиты, защиты субъекта от самого себя, от его внутренних беспредельных фантазий и страстной потребности в действии. Объект, с которым сливается эмпатирующий, играет для него роль ограничительного и организующего начала. Эмпатирующий человек стремится всего себя вложить в объект (безотносительно к его, объекта, желанию) и испытать себя в нем. Поэтому необходимо, чтобы разница между ними была невелика. По поводу чего Юнг отмечает: " При помощи бессознательного акта, который предшествует эмпатии, самовластие объекта депотенцируется ... тем, что субъект тотчас же ... ставит себя над объектом"[33, с. 35].

Именно благодаря этому бессознательному акту эмпатиявыполняет роль познания. Каков же этот механизм? Если абстрагирующий видит мир живым и действующим и пытается защититься от него, если объект имеет для него магическую силу и значение, то для эмпатирующего магическую силу и значение имеет он сам, то есть субъект. "Эмпатияоснована на магическом значении субъекта, который овладевает объектом при помощи мистической идентификации. Как, с одной стороны, первобытный человек находится под магическим влиянием силы фетиша, так, с другой стороны, он является и чародеем, и аккумулятором магической силы, "заряжающим" фетиш" [33, с. 35].

Что происходит в акте "мистической идентификации"? Парадоксально, но в данном случае имеет место постоянное бессознательное абстрагирование, которое и делает объект неодушевленным, чтобы защититься от него. Здесь, в акте мистического отождествления, происходит слияние эмпатийности и абстракции на глубинном бессознательном уровне. Юнг отмечает, что из первоначальной неодушевленности объектов происходит и доверчивое отношение эмпатирующего человека к миру, так как нет ничего, что могло бы представлять для него опасность и повлиять на него, так как только он сам наделяет объект жизнью и чувством. Таким образом, оказывается, что эмпатирущий неосознанно наслаждается в объекте самим собой.

Этот вывод противоречит общей установке экстраверсии на утверждение "воли к жизни" и альтруистическую ориентацию. Представляется спорным, что "наслаждение собой" и "неодушевленность объекта" могут коррелировать с эмпатией. Однако не следует забывать, что Юнг анализирует психологический механизм эмпатии без учета нравственно-этического аспекта феномена. Остается лишь добавить, что «наслаждение собой» не исключает, а в случае экстраверта и предполагает способность «наслаждения другими».

## Выводы по первой главе

Психологическое осмысление феномена эмпатии неотделимо от философского аспекта, в частности, от мировоззренческого и этического элементов.

Основой эмпатии как свойства личности является экзистенциальная, базисная потребность человека в общности и приобщенности и заложенный на глубинном уровне психики человека процесс «мистического соучастия» (А. Адлер, К. Г. Юнг, Л. Леви-Брюль).

Эмпатия имманентна человеку как способность трансцензуса, способность восхождения к духовной общности высшего порядка (К. Г. Юнг, А. Маслоу) и есть условие самоактуализации целостной личности (А. Маслоу, К. Роджерс). Основные конструкты поведения на основе эмпатии есть отождествление, сопереживание, сочувствие, содействие, синкретически объединяющие сущностные психофизические силы индивида.

Эмпатия в таком понимании родственна синергии. Личность, обладающая эмпатией, характеризуется следующими свойствами:

– альтруистическое поведение, толерантность, доброжелательность;

– восприимчивость к жизни другого человека, интерес к другому как таковому;

– приятие и утверждение жизни, адаптивность, бескорыстное событие;

– способность к диалогическому, субъект-субъектному отношению – общению – познанию;

– проникновение в единую связь вещей (проницательность);

– способность к «вершинным переживаниям»;

– способность синтезировать различные уровни духовной реальности;

– преобладание правополушарного, синкретически-образного мышления;

– гибкость и креативность мышления и поведения;

– восприимчивость к мимике и экспрессии другого лица, умение «считывать» невербальную информацию.

Экстраверсия-интроверсия трактуются как черты личности, которые определяют ее направленность «внутрь» или «вовне», степень открытости-закрытости внешнему миру, эмоциональность, общительность и т.д. Это одна из базовых характеристик личности. В концепции К. Юнга эмпатическая способность связана с экстраверсией.

**Глава 2. Эмпирическое исследование связи экстраверсии и эмпатии**

# 2.1. Описание исследования

В исследовании приняли участие подростки в возрасте 12-16 лет, 40 человек, 23 девочки и 17 мальчиков. Исследование проходило на базе МБОУСОШ п. «Ключ жизни»".

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе исследования нами изучался уровень эмпатии подростков, уровень экстраверсии-интроверсии, а также их взаимосвязь.

В качестве метода исследования было использовано групповое фронтальное тестирование. Участникам были розданы опросные листы, которые были заполнены в присутствии экспериментатора.

Были использованы следующие методики исследования:

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. Данная методика диагностирует преобладающий канал эмпатии (рациональный канал эмпатии, эмоциональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии, установки, способствующие эмпатии, проникающая способность в эмпатии, идентификация в эмпатии), а также общий уровень развития эмпатических способностей.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» И. М. Юсупова, позволяет определить общий уровень эмпатии личности;

Диагностика эмпатии по Меграбяну, Опросник позволяет измерить следующие компоненты эмпатии:

ЭмТ эмпатическая тенденция, способность к сопереживанию, впечатлительность. (Эмоциональный уровень эмпатии).

ТПр тенденция к присоединению, способность к проявлению тепла, дружелюбия, поддержки, оказания помощи. (Действенная эмпатия).

С помощьюметодики Айзенкаопределяют экстраверсию (направленность личности на внешний мир) и нейротизм (результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения) – свойства, лежащие в основе темперамента.В опросникеАйзенка 57 вопросов. На них необходимо ответить "да" или "нет".

На втором, формирующем этапе исследования была разработана и реализована программа формирования эмпатических способностей у подростков.

На третьем, контрольном этапе исследования, с целью изучения динамики особенностей эмпатии исследуемой выборки, а также эффективности разработанной нами программы формирования эмпатических способностей, была проведена повторная диагностика при помощи пакета методик первого, констатирующего этапа исследования.

Надёжность результатов исследования обеспечивалась применением стандартизированных методов исследования, дополнением диагностики методом анкетирования, а также репрезентативным объёмом выборки. Результаты исследования были занесены нами в таблицы и представлены в виде рисунков.

# 2.2. Программа формирования эмпатических способностей у подростков

Основная цель программы заключается в развитии у обучающихся эмпатических способностей. Это будет выстраивать благоприятную платформу для понижения подростковой агрессивности, улучшения сферы межличностного взаимодействия, социальной адаптации и т.д. Если говорить в общем, то можно заключить что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности.

Методологические принципы:

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка. Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

3. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

5. Принцип идентификации (персонификации). Идентификация — устойчивое отождествление себя созначимым другим, стремление быть похожим на него. В младшем школьном возрасте преобладает образно-эмоциональное восприятие действительности, развиты механизмы подражания, способность к идентификации. В этом возрасте выражена ориентация на персонифицированные идеалы — яркие, эмоционально-привлекательные образы людей (а также природных явлений, живых и неживых существ в образе человека), неразрывно связанные с той ситуацией, в которой они себя проявили. Персонифицированные идеалы являются действенными средствами нравственного воспитания ребёнка.

6. Принцип интерактивного обучения. Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

7. Принцип последовательности. Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

8. Принцип единства чувств и знаний. Получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере.

Цель и задачи программы

Основная цель: развитие эмпатических способностей личности

Задачи:

1. способствование осознанию собственных чувств и эмоций

2. способствование анализу и осознанию состояния окружающих

3. способствование пониманию мотивов поведения людей

4. формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы

5. приобретение умений находить выход из трудных ситуаций.

6. формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив.

Описание участников программы:

Адресат: программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 16 лет. Реализация может проводиться в качестве мер общей профилактики; либо в качестве первичной профилактики, т.е. на основе данных диагностики. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке.

Продолжительность курса: Занятия проводятся два раза в неделю (4 недели). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока.

Продолжительность одного занятия 1,5-2 часа. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы. Ожидаемые результаты: Промежуточные: повышение способности к самоанализу и правильному выражению своих чувств и эмоций, развитие способности к анализу и осознанию состояния другого человека, понимание мотивов поведения людей, развитие позитивного мышления. Итоговые: Сформированность эмпатических способностей личности, наличие позитивных установок, умение успешно выстраивать взаимоотношения с окружающими, отсутствие агрессивности.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 8 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия 2 часа. В программу включены упражнения аналитического характера, ролевые игры, лекционноконсультативные семинары (лекционный материал, дискуссии, анализ ситуаций и путей их преодоления).

Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях. Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе, а также преследует цель – развитие навыков анализа личностных особенностей других людей.

Второе занятие направлено на повышение самооценки, как основы успешного взаимодействия с окружающими и лучшего понимания собственных личностных особенностей. Особенностью третьего занятия является снижение уровня тревожности и способствование пониманию точки зрения других людей.

Четвертое занятие направлено на снижение страха социальных контактов. Данный навык служит платформой для успешного развития эмпатических способностей личности. На пятом занятии происходит осознание собственных эмоций, а также чувств окружающих. Шестое занятие направлено на формирование и развитие позитивного мышления, как внутреннего ресурса. Развитие этого компонента обеспечивает своего рода призму восприятия окружающего мира, способствующей выстраиванию адекватного отношения к сложным жизненным ситуациям и более быстрому их преодолению.

Седьмое занятие способствует формированию эмоциональную основу развития эмпатии и закрепляет полученные ранее навыки. На восьмом занятии проходит заключительная рефлексия по итогам всего курса занятий в виде обратной связи и при необходимости в форме консультации, с целью необходимых доработок. Каждое занятие включает в себя: вводную часть (разминка), основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Занятие 1. «Знакомство»

Взаимодействие тренера в первую очередь предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как «взрослого» и стали относиться к нему как к члену группы. Следует отметить, что позиция «взрослого» для детей с нарушением поведения чаще всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию.

Упражнение 1. «Визитка»

Цель: знакомство с участником программы, снятие напряжения, самопрезентация. Ход упражнения: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира. Психолог проделывает аналогичную процедуру. По завершению процесса, происходит тщательный анализ визиток.

Упражнение 2. «Поиск общего»

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознавание проявлений своей личности. Ход упражнения: Необходимо найти друг у друга общие черты во внешности, потом в характере, далее обстоятельства жизни. По каждому пункту следует отметить не менее 7 признаков.

Сначала каждый делает задание индивидуально, потом тренер и обучающийся обсуждают написанное. Рефлексия: Какие эмоции у тебя возникали в начале упражнения и какие в конце? Что вызвало наибольшее затруднение? Как ты думаешь, насколько мы с тобой похожи? Можно ли так найти сходство с любым другим человеком? Чем такое умение может помочь нам в жизни? Меняет ли полученная информация твоё представление о человеке?

Упражнение 3. «Какой Я?»

Цели: развитие рефлексии, адекватной самооценки

Ход упражнения: В течение 10 минут ответьте на вопрос: «Какой Я?», используя для этой цели 10 слов или предложений, не стараясь отобрать удачные или неудачные, важные или неважные характеристики. Прочитайте, что у вас получилось. Поставьте знак «+» напротив тех ответов, которые вам нравятся; знак «-» напротив тех, которые не нравятся. Если не можешь решить, нравится или нет – поставьте «?».

Рефлексия: Какие особенности Вашей личности помогают вам конструктивно самоутвердиться? Как это влияет на выбор способа самоутверждения? Вы удовлетворены собой? Занимаетесь самолюбованием? Не чувствуете ли вы себя выдающейся личностью? Если вы чувствуете себя сверхчеловеком, если считаете, что вы лучше других, то вы страдаете «манией величия», эгоизмом, считая себя превыше других людей. Отыщите в своих мыслях слова «должен» и «обязан».

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Цель: осознание положительных результатов

Ход упражнения: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Обмен фразами идёт до 30 пунктов. Такое количество необходимо для проявления гибкости мышления.

Занятие 2. «Повышение самооценки»

Упражнение 1. «Автопортрет»

Цель: осознание собственных особенностей Ход упражнения: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д.

Рефлексия: Какие мысли и эмоции возникли у тебя в процессе выполнения задания? Изменилось ли у тебя представление о себе? О каких своих особенностях ты вспомнил с трудом? Как ты думаешь, почему? Какими из качеств ты гордишься, а какие бы хотел исправить? У всех ли людей есть и плюсы и минусы? Что ты чаще видишь в людях: положительное или отрицательное? Откуда у тебя появились отрицательные качества? Что нужно сделать, чтобы их исправить?

Упражнение 2. «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ход упражнения: участники по очереди говорят друг другу комплименты. Проигрывает тот, у кого первого кончились все возможные варианты. Все комплименты сказанные о человеке записываются лично им в тетрадь.

Рефлексия: Какие мысли и чувства возникали в процессе выполнения? Почему чаще всего при такой процедуре люди начинают стесняться? Что тебе было легче говорить или получать комплименты? Как влияет на отношения между людьми умение говорить комплименты?

Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: анализ личности оппонента.

Ход упражнения: Задача заключается в том, чтобы подобрать из названной категории ту, которая, по вашему мнению, наиболее похожа на второго участника. После каждой ассоциации необходимо пояснить подробно свой выбор, аппонент в свою очередь проговаривает в чем участник был близок к истине, а в чем ошибался.

Категории: Животные, мебель, фрукты, посуда, известные люди, объект природы, сказочный герой, предмет одежды.

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие 3. «Снижение уровня тревожности»

Упражнение 1. «Общее животное»

Цель: «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Ход упражнения: возьмите по лист бумаги и простой карандаш и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования психолог и участник рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. по анализу РНЖ.

Рефлексия: Могут ли эти животные находиться в одном стаде?21 Что этому мешает, а что способствует? Что общего между ними? Что их кардинально отличает друг от друга? Далее на половинке ватмана необходимо нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния двух животных. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название и так далее.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Комфортно ли ему?

Упражнение 2. «Мне сегодня…»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие 4. «Снижение страха социальных контактов»

Упражнение 1. «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Ход упражнения: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Потом происходит обмен ролями. Обсуждение: Какие эмоции и мысли возникали в процессе выполнения задания? В какой роли тебе было комфортнее? От каких факторов зависит эффективность выполнения задания? Какие выводы можно сделать по этому упражнению?

Упражнение 2. «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов, развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Ход упражнения: по очереди участники тянут листочек, после чего изображают предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача второго догадаться что изображается. Какие эмоции возникали в процессе выполнения заданий? В какой роли было комфортнее? От чего зависит успешное угадывание? Как изменилось твоё состояние к концу упражнения?

Упражнение 3. «Мне сегодня…»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие 5. «Осознание собственных эмоций и чувств других людей»

Упражнение 1. «Зеркало»

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействие, анализ состояния партнера.

Ход упражнения: Тренер совершает последовательно ряд движений, обучающийся с точностью пытается их повторить, потом роли меняются. Упражнение повторяется до тех пор, пока у обоих участников процесса не получится повторять движения максимально схоже. Обсуждение: Какие эмоции возникали у тебя в процессе упражнения? В какой роли тебе было комфортнее? Как ты думаешь почему? В чем секрет эффективности в данном упражнении? Какие выводы можно сделать по итогам данного упражнения?

Упражнение 2. «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Ход упражнения: участник и психолог по очереди берут карточки с названием чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача второго участника – отгадать, «памятник» какому чувству изображен. «Памятник» «разрушается» только при отгадывании, либо по команде психолога.

Обсуждение: Какие мысли возникали в процессе выполнения задания? Какие эмоции тебе были ближе? Какие чувства тебе было легче изобразить? От чего зависит успех данного упражнения? Какие выводы можно сделать из этого задания?

Упражнение 3. «Комната»

Цель: анализ состояния других людей, развитие эмпатии

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Ход упражнения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои…

Обсуждение: Какие мысли возникали в процессе выполнения задания? Какие предметы тебе были ближе? Почему? От чего зависит успех данного упражнения? Какие выводы можно сделать из этого задания?

Упражнение 4. «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Ход упражнения: каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что ...»

Занятие 6. «Позитивное мышление»

Упражнение 1. «Видеть то, что скрыто»

Цель: развитие позитивного мышления.

Задачи: осознание стереотипов мышления развитие умения находить положительные стороны в сложных ситуациях

Вводное слово: «Выполняя это упражнение, вы научитесь видеть положительные стороны в любой ситуации, вам станет намного легче избегать стрессов. Также вы увидите, как можно помочь близким людям, когда они чем-то обеспокоены. В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную (т.е. видят в ней только минусы).

В новостях чаще всего говорят только плохие новости. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессам и соответственно болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Именно это поможет вам с лёгкостью выходить из затруднительных ситуаций». Психолог записывает на доске пример одной проблемной ситуации. Далее группа совместно с тренером пытается найти положительные стороны предложенной проблемы. Количество плюсов первой ситуации должно быть не меньше 10, второй ситуации – 15. Разбирая третью проблему, дети должны найти не меньше 20 плюсов.

Всё для наглядности записывается на доске. При возникновении сложностей, психолог помогает детям взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.). После того как один пример тщательно проработан, каждый из учащихся должен вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию и самостоятельно найти положительные моменты. В завершении каждый зачитывает то, что у него получилось. В оставшееся время прорабатываются проблемы предлагаемые детьми. Чем больше ситуаций проработано, тем крепче этот навык закрепится в сознании детей.

Такое большое количество плюсов помогает человеку выйти за грань стереотипного мышления. В завершении проводится рефлексия: (примеры проблемных ситуаций): после дождя вас обрызгала машина в автобусе у вас украли деньги в школе возник конфликт с учителем расстались с любимым человеком

Упражнение 2. «Секрет благодарности»

Цель: осознание ценности собственной жизни, осознание внутренних и внешних ресурсов.

Психолог: «На листе бумаги следует записать всё то, за что вы благодарны. Список должен составлять не меньше 30 пунктов. Вспомните наше первое занятие про семью, подумайте, что важного сделали для вас друзья, а быть может вы благодарны просто за то, что они у вас есть; вспомните своих домашних животных; тренеров и учителей, которые научили вас тому, что пригодиться в жизни; может быть вы за что-то благодарны школе; возможно, вы благодарны судьбе за какой-то случай; подумайте о своём здоровье; подумайте о том, что у вас есть ценного из имущества; какие у вас есть способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше у вас список, тем лучше».

В завершении упражнения проводится общая рефлексия:

1. Как вы думаете, зачем мы писали список благодарностей?

2. Какие мысли и чувства у вас возникали в процессе выполнения заданий?

3. Какое упражнение вам понравилось больше?

4. Как вы думаете, какую пользу приносит человеку выполнение этих упражнений?

5. Сложно ли вам было писать такие длинные списки?

6. Какое из упражнений вызвало больше сложностей? Как вы думаете, почему?

Занятие 7. «Кинотерапия»

Цель: способствование формированию эмоциональной основы для развития эмпатических способностей Вводное слово: «Сейчас вашему вниманию будет представлен фильм. Ваша задача понять его основную мысль и подумать по поводу того, что хотел передать телезрителям его автор». Для просмотра предлагается фильм «Хатико».

Обсуждение:

1. Какое впечатление вы получили от фильма?

2. Кто из вас понял, в чём состоял смысл фильма?

3. Какие основные мысли вы уловили?

4. Как вы считаете, на какой эмоции был сделан акцент?

5. Как вы считаете, на чем основаны отношения собаки и хозяина?

6. Почему этот фильм мог стать популярным?

7. Что вам хочется сделать после просмотра этого фильма?

8. Какие эмоции оставил этот фильм у вас?

9. Как вы считаете, получилось ли у вас понять характер и чувства главного героя фильма? 10. Получилось ли у вас понять эмоции Хатико?

Тренер внимательно отслеживает состояние обучающегося и отпускает его с занятия только после полной проработки эмоционально состояния.

Занятие 8. «Заключительная рефлексия»

На последнем занятии происходит заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков. Какие упражнения из нашего курса ты помнишь? Какие из упражнений тебе понравились больше и чем именно? Как ты оцениваешь изменения собственной личности? Какие упражнения повлияли на изменение в лучшую сторону? Какие выводы появились у тебя в процессе реализации программы? Как это может повлиять на твою жизнь? Изменились ли у тебя отношения с окружающими? Смог ли ты лучше понять себя за время занятий? Что нового ты узнал о собственной личности? Каковы твои дальнейшие планы? Собираешься ли ты работать над собой и дальше? Что тебе в этом может помочь, а что помешать? Как ты оцениваешь свой уровень эмпатии по сравнению с первым занятием? Стал ли ты лучше понимать других людей? Занятие проводится в режиме консультации и при необходимости психолог корректирует направление мысли обучающегося, помогает прийти к нужным выводам и дорабатывает западающие проблемные области.

# 2.3. Эмпирические результаты

Результаты исследования по методике В.В. Бойко (Приложение 1) на констатирующем и контрольном этапах представлены на рис. 1. Были посчитаны средние баллы.

Рисунок 1 – Результаты исследования средних показателей различных каналов эмпатии и общего уровня развития эмпатических способностей (методика В.В.Бойко)

Данные диагностики показывают, что у подростков контрольной группы, где не проводились занятия все показатели эмпатии ниже, чем у экспериментальной группы, а также ниже средние показатели общего уровня эмпатии.

Распределение уровней эмпатии в группах показано на рис. 2-3.

Рисунок 2 – Процентное распределение уровней развития эмпатических способностей, контрольный эксперимент (методика В.В. Бойко)

Как можно видеть на рис. 2, в группе подростков на контрольном этапе 43% средний уровень эмпатии, у 57% заниженный уровень развития эмпатии.

Как можно видеть на рис. 3, в группе у 63% заниженный уровень эмпатии, у 37% низкий уровень развития эмпатии. Средний и высокий уровни не обнаружены в группе вообще.

Полученные данные говорят о недостаточном уровне развития эмпатии у подростков в общем.

Рисунок 3 – Процентное распределение уровней развития эмпатических способностей, констатирующий этап (методика В.В. Бойко)

В качестве метода математической статистики был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты статистического анализа результатов методики отображены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты статистического анализа результатов методики В.В. Бойко

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Конт.этап | Контр.этап | Uэмп | р |
| рациональный канал | 3,2 | 3,1 | 447,5 |  |
| эмоциональный канал | 3,7 | 2,4 | **244,5** | **0,01** |
| интуитивный канал | 3,4 | 3 | 350 |  |
| установки | 3,9 | 2,4 | **164** | **0,01** |
| проникающая способность | 3,8 | 2,3 | **154,5** | **0,01** |
| идентификация | 3,3 | 2,1 | **212,5** | **0,01** |
| общ. Показатель | 21,2 | 15,4 | **57,5** | **0,01** |

Обнаружены достоверные различия в следующих показателях: эмоциональный канал эмпатии, этот канал у подростков на констатирующем этапе развит достоверно ниже, чем на контрольном; эмпатические установки также развиты достоверно ниже на констатирующем этапе, а также достоверно ниже развиты проникающая способность, идентификация и общие показатели эмпатии.

У детей на констатирующем этапе хуже развито сопереживание и сочувствие, интуитивное восприятие партнера по общению, они стараются избегать лишних контактов и абстрагироваться от чужих проблем, более закрыты и недоверчивы, чем подростки, воспитывающиеся в семье.

Результаты методики И.М. Юсопова (Приложение 2) по этапам представлены на рис. 4-5.

Рисунок 4 – Процентное распределение уровней эмпатии по методике И.М. Юсупова, контрольный этап

У большинства подростков на контрольном этапе эмпатияразвита на среднем уровне (53%), у 26% высокий уровень эмпатии, у 21% низкий уровень эмпатии. Очень высокого и очень низкого уровней не обнаружено.

Рисунок 5 - Процентное распределение уровней эмпатии по методике И.М. Юсупова, констатирующий этап

У большинства подростков до проведения тренинга средний уровень развития эмпатии (60%), у 36% низкий уровень развития эмпатии и у 4% очень низкий уровень. Очень высокий и высокий уровне в группе не обнаружены.

Сравнительные результаты методики И.М. Юсупова представлены на рис. 6.

Рисунок 6 – Результаты исследования средних показателей эмпатии (по методике И.М. Юсупова)

Средние показатели уровня эмпатии у подростков на констатирующем этапе ниже, чем на контрольном.Результаты статистического анализа результатов методики отображены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты статистического анализа результатов методики И.М. Юсупова

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Контр. | Констат. | Uэмп | р |
| Уровень эмпатии | 52,6 | 39,9 | 234 | **0,01** |

Различия статистически значимы. Уровень эмпатии у подростков на констатирующем этапе, чем на контрольном. Это говорит о том, что проведенная программа способствовала формированию эмпатии у подростков.

Результаты методики А.А. Меграбяна (Приложение 3) представлены на рис. 7-10.

Рисунок 7 – Процентное распределение уровней тенденции к эмпатии у подростков на контрольном этапе (методика Меграбяна)

У большинства подростков тенденция к эмпатии выражена средне (53%), у 16% тенденция к эмпатии развита на высоком уровне и у 31% тенденция к эмпатии развита слабо.

Рисунок 8 –Процентное распределение уровней тенденции к присоединению, контрольный этап (методика Меграбяна)

У большинства подростков на контрольном этапе тенденция к присоединению выражена средне (60%), у 12% тенденция к присоединению развита на высоком уровне и у 28% данная тенденция развита на низком уровне.

Рисунок 9 –Процентное распределение уровней тенденции к эмпатии, констатирующий этап (методика Меграбяна)

У большинства подростков на констатирующем этапе тенденция к эмпатии выражена средне (44%) и слабо (также 44%), только у 12% данная тенденция развита хорошо.

Рисунок 10 – Процентное распределение уровней тенденции к присоединению, контрольный этап (методика Меграбяна)

У большинства подростков на контрольном этапе тенденция к присоединению выражена средне (48%) и слабо (44%), у 8% тенденция к присоединению развита на высоком уровне.

Сравнительные результаты отображены на рис. 11.

Рисунок 11 – Результаты исследования средних показателей тенденции к эмпатии и тенденции к присоединению (методика Меграбяна)

У подростков на констатирующем ниже средние показатели тенденции к эмпатии и тенденции к присоединению.

Таблица 3 –Результаты статистического анализа результатов методики А.А. Меграбян

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | контрольный | Констат. | Uэмп | р |
| Тенденция к эмпатии | 16,1 | 10,8 | 208 | **0,01** |
| Тенденция к присоединению | 13,5 | 8,7 | **210,5** | **0,01** |

У подростков на констатирующем этапе достоверно ниже показатели тенденции к эмпатии и тенденции к присоединению. Это означает, что у них хуже развиты способность к сопереживанию, впечатлительность и способность к проявлению тепла, дружелюбия, поддержки, оказания помощи.

Теперь рассмотрим связь эмпатии и экстраверсии. Экстраверсия диагностировалась с помощью опросника Айзенка. Результаты рассмотрены в Приложении 4. Для выявления значимых взаимосвязей был использован критерий ранговых корреляций Спирмена. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Корреляционный анализ

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | экстраверсия |
| рациональный канал | 0,33 |
| эмоциональный канал | 0,65 при 0,05 |
| интуитивный канал | 0,76 при 0,01 |
| установки | 0,41 |
| проникающая способность | 0,66 при 0,05 |
| идентификация | 0,55 при 0,05 |
| общ. Показатель | 0,68 при 0,01 |
| эмпатия | 0,73 при 0,01 |
| Тенденция к эмпатии | 0,63 при 0,05 |
| Тенденция к присоединению | 0,58 при 0,05 |

Как можно видеть в таблице 4, выявлены положительные значимые корреляции практически по всем показателям, чем выше уровень экстраверсии, тем выше показатели эмоционального канала, интуитивного, проникающей способности, идентификации, общий уровень эмпатии, тенденция к эмпатии, тенденция к присоединению.

В целом, для группы характерен средний уровень экстравертированности.

**Выводы по второй главе**

Для испытуемых подростков в целом характерен недостаточный уровень развития эмпатических способностей. Нами был разработан и проведен блок занятий по развитию эмпатических способностей.

Эмоциональный канал у подростков на констатирующем этапе развит достоверно ниже, чем на контрольном этапе; эмпатические установки также развиты достоверно ниже, а также достоверно ниже развиты проникающая способность, идентификация и общие показатели эмпатии.

У подростков до проведения занятий было хуже развито сопереживание и сочувствие, интуитивное восприятие партнера по общению, они стараются избегать лишних контактов и абстрагироваться от чужих проблем, более закрыты и недоверчивы, чем подростки, воспитывающиеся в семье.

Уровень эмпатии по результатам всех методик у подростков констатирующем достоверно ниже, чем на контрольном.

На констатирующем этапе достоверно ниже показатели тенденции к эмпатии и тенденции к присоединению. Это означает, что у подростков до проведения занятий хуже развиты способность к сопереживанию, впечатлительность и способность к проявлению тепла, дружелюбия, поддержки, оказания помощи.

Проведенные коррекционно-развивающие занятия способствовали развитию эмпатических способностей у подростков.

Выявлены положительные значимые корреляции практически по всем показателям, чем выше уровень экстраверсии, тем выше показатели эмоционального канала, интуитивного, проникающей способности, идентификации, общий уровень эмпатии, тенденция к эмпатии, тенденция к присоединению. В целом, для группы характерен средний уровень экстравертированности.

## Заключение

Психологическое осмысление феномена эмпатии неотделимо от философского аспекта, в частности, от мировоззренческого и этического элементов. Основой эмпатии как свойства личности является экзистенциальная, базисная потребность человека в общности и приобщенности и заложенный на глубинном уровне психики человека процесс «мистического соучастия» (А. Адлер, К. Г. Юнг, Л. Леви-Брюль).

Эмпатия имманентна человеку как способность трансцензуса, способность восхождения к духовной общности высшего порядка (К. Г. Юнг, А. Маслоу) и есть условие самоактуализации целостной личности (А. Маслоу, К. Роджерс). Основные конструкты поведения на основе эмпатии есть отождествление, сопереживание, сочувствие, содействие, синкретически объединяющие сущностные психофизические силы индивида.

Эмпатия в таком понимании родственна синергии. Личность, обладающая эмпатией, характеризуется следующими свойствами:

– альтруистическое поведение, толерантность, доброжелательность;

– восприимчивость к жизни другого человека, интерес к другому как таковому;

– приятие и утверждение жизни, адаптивность, бескорыстное событие;

– способность к диалогическому, субъект-субъектному отношению – общению – познанию;

– проникновение в единую связь вещей (проницательность);

– способность к «вершинным переживаниям»;

– способность синтезировать различные уровни духовной реальности;

– преобладание правополушарного, синкретически-образного мышления;

– гибкость и креативность мышления и поведения;

– восприимчивость к мимике и экспрессии другого лица, умение «считывать» невербальную информацию.

Экстраверсия-интроверсия трактуются как черты личности, которые определяют ее направленность «внутрь» или «вовне», степень открытости-закрытости внешнему миру, эмоциональность, общительность и т.д. Это одна из базовых характеристик личности. В концепции К. Юнга эмпатическая способность связана с экстраверсией.

Для испытуемых подростков в целом характерен недостаточный уровень развития эмпатических способностей. Нами был разработан и проведен блок занятий по развитию эмпатических способностей.

Эмоциональный канал у подростков на констатирующем этапе развит достоверно ниже, чем на контрольном этапе; эмпатические установки также развиты достоверно ниже, а также достоверно ниже развиты проникающая способность, идентификация и общие показатели эмпатии.

У подростков до проведения занятий было хуже развито сопереживание и сочувствие, интуитивное восприятие партнера по общению, они стараются избегать лишних контактов и абстрагироваться от чужих проблем, более закрыты и недоверчивы, чем подростки, воспитывающиеся в семье.

Уровень эмпатии по результатам всех методик у подростков констатирующем достоверно ниже, чем на контрольном.

На констатирующем этапе достоверно ниже показатели тенденции к эмпатии и тенденции к присоединению. Это означает, что у подростков до проведения занятий хуже развиты способность к сопереживанию, впечатлительность и способность к проявлению тепла, дружелюбия, поддержки, оказания помощи.

Проведенные коррекционно-развивающие занятия способствовали развитию эмпатических способностей у подростков. Выявлены положительные значимые корреляции практически по всем показателям, чем выше уровень экстраверсии, тем выше показатели эмоционального канала, интуитивного, проникающей способности, идентификации, общий уровень эмпатии, тенденция к эмпатии, тенденция к присоединению. В целом, для группы характерен средний уровень экстравертированности.

## Список литературы

1. АгавелянP.O. Эмпатия как фактор психологической готовности дефектолога к профессиональной деятельности: Автореф. дис. … канд. наук. М., 1995.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995. – 296 с. 3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1980. – Т.1. – С.13-178.
3. Айзенк Г. Ю. Структура личности. — СПб: Ювента. —М.: КСП+, 1999.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
5. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А. Г. Басова. - 2012. - №8. - С. 254-256.
6. Бобкова М. Г. Формирование профессиональной установки на эмпатийный способ взаимодействия: Дисс. канд. психол. наук/БобковаМ.Г. - Тобольск, 2005, 216с.
7. Бодалев А. А., Каштанова Т. Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии// Групповая психотерапия при неврозах и психозах.- Л., 1975. -Т. XXXVI. - С. 11-19.
8. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев.—М: МГУ, 1982. —199 с.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. - СПб: Питер, 2004. -474 с
10. Василькова А. П. Взаимосвязи эмпатии с личностными свойствами будущих специалистов-медиков // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1999. - С. 180-181.
11. Василькова А.П. Диагностика эмпатии в системе профотбора специалистов медиков // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1997.-С. 177-178.
12. Василькова А. П. Зависимость динамики восприятия больного от уровня эмпатии студентов медицинского вуза // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2000. - С. 174-175.
13. Василькова А. П. Эмпатия как один из специфических критериев профессиональной пригодности будущих специалистов-медиков: дис. . канд. психол. наук / А. П. Василькова. - СПб., 1998.- 166 с.
14. ВачковВ.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., 2005.
15. Веденеева Л. В. Становление эмпатии у будущих учителей в условиях гуманизации учебно-воспитательного процесса: дис. канд. пед. наук / Л. В. Веденеева. - Волгоград, 2001. - 219 с.
16. ВилюнасВ.К. Психология эмоций / В.К. Вилюнас. - СПб.: Питер, 2004.—496 с
17. Гаврилова Т. П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков // Психология межличностного познания. - М., 1981.
18. Гаврилова Т. П. Об отношении мальчиков и девочек младшего и среднего школьного возраста к различным объектам эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. - Краснодар, 1977. - С. 138-145.
19. Гаврилова Т. П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ...канд. наук. - М., 1977.
20. Гаврилова Т. П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. - Краснодар, 1975.
21. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. – 1975. - № 2. – С. 147-158.
22. Гиппенрейтер Ю. Б., Карягина Т. Д., Козлова Е. Н. Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопросы психологии. - 1993. - № 4. - С. 61-67.
23. Ершов А. А. О факторах, влияющих на эмпатию // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. - М., 1979.
24. Иган Дж. Базиснаяэмпатия как коммуникативный навык // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1. – Режим доступа: Электронный ресурс: http://www.psyjournal.ru
25. Ильин Е. П. Экстраверсия, нейротизм и сила нервной системы // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. - Л., 1976. - С. 175.
26. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009.
27. Кан-КаликВ.А. Учителю о педагогическом общении: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1987. 197с.
28. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность в жизнь. СПб.: Питер, 1995. 186с.
29. Карягина, Т. Д. Проблема формирования эмпатии / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – С. 38–54 (0,8 п.л.).
30. Кипурова С. Н. Развитие эмпатии будущего учителя в процессе изучения педагогических дисциплин: дис. . канд. пед. наук / С. Н. Кипурова; - Тула, 2006. — 196 с.
31. Кривцова С.В., МухаматулинаЕ.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М.: Генезис, 1997. 192с.
32. Мироненко И.А., Современные теории в психологии личности. СПб, 2003. С. 118-121.
33. Михальченко Г. Ф. Формирование эмпатии у старшеклассников, ориентирующихся на педагогическую профессию: автореф. дис. канд. психол. наук / Г. Ф. Михальченко. - М., 1989.-22 с.
34. Общая психология. Словарь / под.ред. А.В. Петровского // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред. – сост. Л.А. Карпенко ; под общ.ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.
35. Орлов А. Б. К. Роджерс и современный гуманизм / А. Б. Орлов // Вестник Моск. гос. ун-та. Сер. 14, Психология. 1990. — № 2. — С. 55-58.
36. Пономарева, М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. – Минск :Бестпринт, 2006. – 76 с
37. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М: Прогресс, 1994.-478 с.
38. Роджерс К. Эмпатия // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М. :ЧеРо, 2002. – С. 428–430.
39. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. - М.: Рефл-бук, 1997.-316 с.
40. Сопиков А. Л. Механизм эмпатии / А. Л. Сопиков // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. — Краснодар: Изд-во Кубан. ун-та, 1977. С. 89-95.
41. Тютяева О. В. Психологические особенности эмпатии у детей среднего и старшего школьного возраста: дис. канд. психол. наук / О. В. Тютяева. - Ярославль, 2002.-216 с.
42. Ференци Ш. Теория и практика психоанализа / Ш. Ференци, О. Ранк. - М.: Унив. книга: ПЕР СЭ, 2000. - 320 с.
43. Щербакова Н. А. Эмпатические способности студентов-психологов: учеб.пособие / Н. А. Щербакова. - Воронеж: МОДЭК, 2006. -240 с.
44. Этчегоен Г. Эмпатия // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. № 1. С. 14−22.
45. Юнг К. Г. Психологические типы / Под ред. В. Зеленского. Пер. с нем. С. Лорие. — СПб: Азбука, 2001.
46. Юсупов И.М. Психология эмпатии: (теоретические и прикладные аспекты): автореф. дис. . д-ра психол. наук / И. М. Юсупов; С.-Петерб. гос. ун-т. СПб., 1995. - 24 с.

**Приложения**

**Приложение 1**

**Результаты методики В.В. Бойко**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рациональный канал | Эмоциональный канал | интуитивный | Проник. Способ. | Установки | идентификация | Общ. Оценка |
|  | **Контр.** | | | | | | |
| 1. | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 23 |
| 2. | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 27 |
| 3. | 3 | 6 | 3 | 3 | 2 | 3 | 20 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| 5. | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 18 |
| 6 | 4 | 3 | 5 | 6 | 3 | 2 | 23 |
| 7. | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 1 | 22 |
| 8. | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 4 | 26 |
| 9. | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 17 |
| 10. | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 18 |
| 11. | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 25 |
| 12. | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 20 |
| 13. | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 16 |
| 14. | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 19 |
| 15. | 4 | 2 | 3 | 6 | 4 | 3 | 22 |
| 16. | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 19 |
| 17. | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 | 3 | 23 |
| 18. | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 22 |
| 19. | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 22 |
| 20. | 5 | 5 | 4 | 3 | 6 | 3 | 26 |
| 21. | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 20 |
| 22. | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 20 |
| 23. | 1 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 19 |
| 24. | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 1 | 22 |
| 25. | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| 26. | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 19 |
| 27. | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 25 |
| 28. | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 19 |
| 29. | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 22 |
| 30. | 3 | 5 | 3 | 4 | 6 | 3 | 24 |
| 31 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 19 |
| 32 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 25 |
| 33 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 19 |
| 34 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 22 |
| 35 | 3 | 5 | 3 | 4 | 6 | 3 | 24 |
| 36 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 19 |
| 37 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 25 |
| 38 | 1 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 19 |
| 39 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 | 1 | 22 |
| 40 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| Сред. | 3,2 | 3,7 | 3,4 | 3,9 | 3,8 | 3,2 | 21,2 |
|  | **Констат.** | | | | | | |
| 1. | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 2. | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 15 |
| 3. | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 21 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 16 |
| 5. | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 14 |
| 6 | 5 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 15 |
| 7. | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 20 |
| 8. | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 18 |
| 9. | 2 | 5 | 5 | 4 | 1 | 2 | 19 |
| 10. | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 15 |
| 11. | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 18 |
| 12. | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 13. | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 14. | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 15. | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 13 |
| 16. | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 | 1 | 13 |
| 17. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| 18. | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 15 |
| 19. | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 13 |
| 20. | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| 21. | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 15 |
| 22. | 5 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 23. | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 2 | 15 |
| 24. | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| 25. | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 14 |
| 26. | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 15 |
| 27. | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 15 |
| 28. | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 16 |
| 29. | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 16 |
| 30. | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 15 |
| 31 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 15 |
| 32 | 5 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 18 |
| 33 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 2 | 15 |
| 34 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| 35 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 14 |
| 36 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 15 |
| 37 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 15 |
| 38 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 16 |
| 39 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 16 |
| 40 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 15 |
| Сред. | 3,129032 | 2,451613 | 3 | 2,419355 | 2,322581 | 2,129032 | 15,45161 |

**Приложение 2**

**Результаты методики М.И. Юсупова**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Уровень эмпатии |
| Контр. | |
| 1. | 43 |
| 2. | 76 |
| 3. | 80 |
| 4 | 76 |
| 5. | 54 |
| 6 | 32 |
| 7. | 17 |
| 8. | 65 |
| 9. | 60 |
| 10. | 45 |
| 11. | 34 |
| 12. | 23 |
| 13. | 60 |
| 14. | 62 |
| 15. | 58 |
| 16. | 47 |
| 17. | 40 |
| 18. | 56 |
| 19. | 67 |
| 20. | 35 |
| 21. | 66 |
| 22. | 36 |
| 23. | 43 |
| 24. | 64 |
| 25. | 59 |
| 26. | 52 |
| 27. | 45 |
| 28. | 70 |
| 29. | 56 |
| 30. | 58 |
| 31 | 45 |
| 32 | 34 |
| 33 | 23 |
| 34 | 60 |
| 35 | 62 |
| 36 | 58 |
| 37 | 47 |
| 38 | 40 |
| 39 | 56 |
| 40 | 45 |
| Сред. | 52,63333 |
| Констат. | |
| 1. | 23 |
| 2. | 50 |
| 3. | 44 |
| 4 | 59 |
| 5. | 32 |
| 6 | 12 |
| 7. | 42 |
| 8. | 29 |
| 9. | 43 |
| 10. | 33 |
| 11. | 34 |
| 12. | 50 |
| 13. | 61 |
| 14. | 34 |
| 15. | 11 |
| 16. | 45 |
| 17. | 23 |
| 18. | 42 |
| 19. | 30 |
| 20. | 46 |
| 21. | 52 |
| 22. | 58 |
| 23. | 48 |
| 24. | 40 |
| 25. | 32 |
| 26. | 60 |
| 27. | 40 |
| 28. | 43 |
| 29. | 51 |
| 30. | 30 |
| 31 | 45 |
| 32 | 23 |
| 33 | 42 |
| 34 | 30 |
| 35 | 46 |
| 36 | 52 |
| 37 | 58 |
| 38 | 48 |
| 39 | 40 |
| 40 | 32 |
| Сред. | 39,9 |

**Приложение 3**

**Результаты методики А.А. Меграбяна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тенденция к эмпатии | Тенденция к присоединению |
| Контр. | | |
| 1. | 13 | 18 |
| 2. | 8 | 12 |
| 3. | 14 | 24 |
| 4 | 18 | 18 |
| 5. | 25 | 17 |
| 6 | 17 | 14 |
| 7. | 15 | 8 |
| 8. | 24 | 16 |
| 9. | 16 | 23 |
| 10. | 7 | 14 |
| 11. | 14 | 3 |
| 12. | 13 | 13 |
| 13. | 15 | 15 |
| 14. | 23 | 8 |
| 15. | 26 | 13 |
| 16. | 23 | 5 |
| 17. | 21 | 11 |
| 18. | 17 | 12 |
| 19. | 10 | 13 |
| 20. | 15 | 18 |
| 21. | 12 | 15 |
| 22. | 15 | 9 |
| 23. | 17 | 17 |
| 24. | 12 | 8 |
| 25. | 16 | 18 |
| 26. | 15 | 7 |
| 27. | 25 | 14 |
| 28. | 19 | 11 |
| 29. | 12 | 20 |
| 30. | 7 | 12 |
| 31 |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 |  |  |
| 39 |  |  |
| 40 |  |  |
| Сред. | 16,13333 | 13,53333 |
|  | Констат. | |
| 1. | 4 | 3 |
| 2. | 11 | 10 |
| 3. | 6 | 7 |
| 4 | 11 | 9 |
| 5. | 21 | 11 |
| 6 | 10 | 6 |
| 7. | 20 | 12 |
| 8. | 16 | 16 |
| 9. | 20 | 12 |
| 10. | 11 | 17 |
| 11. | 2 | 12 |
| 12. | 10 | 10 |
| 13. | 4 | 8 |
| 14. | 13 | 5 |
| 15. | 14 | 12 |
| 16. | 3 | 6 |
| 17. | 10 | 4 |
| 18. | 5 | 10 |
| 19. | 12 | 4 |
| 20. | 15 | 12 |
| 21. | 12 | 14 |
| 22. | 11 | 12 |
| 23. | 10 | 8 |
| 24. | 6 | 5 |
| 25. | 11 | 2 |
| 26. | 5 | 11 |
| 27. | 12 | 7 |
| 28. | 17 | 4 |
| 29. | 15 | 15 |
| 30. | 9 | 4 |
| 31 |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 |  |  |
| 39 |  |  |
| 40 |  |  |
| Сред. | 10,83871 | 8,741935 |

**Приложение 4**

**Результаты методики Айзенка**

|  |  |
| --- | --- |
| № | экстраверсия |
| 1. | 5 |
| 2. | 9 |
| 3. | 11 |
| 4 | 4 |
| 5. | 13 |
| 6 | 15 |
| 7. | 16 |
| 8. | 3 |
| 9. | 6 |
| 10. | 7 |
| 11. | 8 |
| 12. | 12 |
| 13. | 17 |
| 14. | 12 |
| 15. | 14 |
| 16. | 6 |
| 17. | 18 |
| 18. | 15 |
| 19. | 20 |
| 20. | 13 |
| 21. | 12 |
| 22. | 7 |
| 23. | 16 |
| 24. | 8 |
| 25. | 9 |
| 26. | 11 |
| 27. | 12 |
| 28. | 7 |
| 29. | 19 |
| 30. | 14 |
| 31 | 12 |
| 32 | 11 |
| 33 | 14 |
| 34 | 11 |
| 35 | 10 |
| 36 | 8 |
| 37 | 9 |
| 38 | 12 |
| 39 | 5 |
| 40 | 7 |