

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

# **ЭМПАТИЯ КАК КОМПЕТЕНЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ**

Методические рекомендации  
для студентов педагогических специальностей

Составители Ж. В. Рзаева, Т. Е. Яценко

Барановичи  
БарГУ  
2018

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Э58

Составители:  
Ж. В. Рзаева, Т. Е. Яценко

Рецензенты:  
кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой  
педагогике учреждения образования «Барановичский государственный  
университет» *Е. А. Клеуцёва*;  
магистр психологических наук, исследователь в области психологических  
наук, педагог-психолог учреждения образования «Барановичский  
государственный университет» *О. Н. Бабылёва*

Э58 **Эмпатия как компетенция специалистов помогающих профессий** : метод. рекомендации для студентов пед. специальностей / сост.: Ж. В. Рзаева, Т. Е. Яценко ; М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. — Барановичи : БарГУ, 2018. — 89 с.

ISBN 978-985-498-787-3.

Систематизирован диагностический инструментарий, позволяющий исследовать эмпатию как высшую психическую функцию и эмпатическую компетенцию. Представлена авторская психодиагностическая методика, нацеленная на выявление структурно-содержательных и уровневых характеристик эмпатических компетенций специалистов системы образования.

Методические рекомендации адресованы аспирантам, магистрантам, студентам педагогических специальностей, преподавателям психологических дисциплин, педагогам-психологам учреждений образования.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-985-498-787-3

©БарГУ, 2018

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации нацелены на расширение и углубление представлений начинающих исследователей об эмпатических компетенциях как важном предикторе профессиональной успешности специалистов социномических профессий и адресованы студентам, магистрантам и аспирантам, получающим образование по педагогическим специальностям, преподавателям психологии учреждений высшего и среднего специального образования, которые осуществляют подготовку будущих специалистов системы образования, педагогам-психологам учреждений образования, практическим психологам. Они необходимы для методического обеспечения практических и лабораторных занятий по дисциплинам «Психодиагностика», «Психологическая виктимология образования», «Педагогическая психология» и «Развитие эмпатических способностей педагогов». Целесообразно их применение в организации научно-исследовательской и учебно-исследовательской деятельности студентов. Данные рекомендации состоят из 4 разделов, которые содержат диагностический инструментарий, позволяющий эмпирически изучить эмпатию как социально-психологическое свойство личности, как высшую психическую функцию, как компетенцию.

Методические рекомендации содержат результаты научной деятельности авторов в рамках выполнения научно-исследовательской работы по теме «Развитие эмпатии в социномических профессиях» (договор с БРФФИ № Г15Р-028 от 4 мая 2015 г.), целью которой выступало создание теоретической модели развития эмпатических процессов и способностей на основе компетентностного подхода в помогающих профессиях, а также разработка на ее основе конкретных методических средств и приемов психологической диагностики и развития эмпатии.

Выражаем благодарность:

1) рецензентам: кандидату психологических наук, доценту заведующему кафедрой педагогики учреждения образования «Барановичский государственный университет» *Елене Анатольевне Клещевой*; магистру психологических наук, исследователю, педагогу-психологу БарГУ *Ольге Николаевне Бабылевой* и эксперту секции экспертизы учебных и учебно-методических изданий редакционно-издательского совета БарГУ *Светлане Александровне Березнюк*, которые своими советами, пожеланиями и критикой оказали помощь в подготовке данного издания;

2) научному руководителю международного проекта БРФФИ-РГНФ в Республике Беларусь: кандидату психологических наук, доценту, доценту кафедры возрастной и педагогической психологии БГПУ *Наталье Ивановне Олифирович* за предоставленную возможность участия в международном проекте и продуктивное сотрудничество в создании новой диагностической методики — опросника «Эмпатические компетенции»;

3) научному руководителю международного проекта БРФФИ-РГНФ в Российской Федерации: кандидату психологических наук, старшему научному сотруднику лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «Психологический институт Российской академии образования» *Татьяне Дмитриевне Карягиной* за предоставленную возможность публикации адаптированного ею варианта методики «Многофакторный опросник эмпатии М. Дэвиса».

## **ВВЕДЕНИЕ**

Эмпатия — это «способ существования с другим человеком... Это значит войти во внутренний мир другого и быть в нем как дома. Это значит быть чувствительным к изменениям чувственных значений, непрерывно происходящих в другом человеке. Это означает временное проживание жизни другого, продвижение в ней осторожно, тонко, без суждения о том, что другой едва ли осознает...».

Эмпатия представляет собой необходимое качество, или способность, для установления «помогающих» отношений при общении с клиентом (пациентом).

*К. Роджерс*

В современных реалиях наблюдается повышение научного и практического интереса к изучению эмпатии и эмпатических компетенций специалистов социономических профессий.

Эмпатия представляет собой профессионально значимое качество специалистов помогающих профессий (педагогического, социально-педагогического, психологического, медицинского профиля), представляющее собой понимание и отклик на переживания другого человека с точки зрения его внутренней феноменологической перспективы [7, с. 203]. Она способствует предвосхищению страданий другого человека, предупреждает объектное отношение (игнорирование субъективной картины самовосприятия и мировосприятия), предупреждает перцептивные искажения, проецирование содержания своего психологического пространства личности на эмпатируемого (учащегося, клиента, пациента).

Эмпатия активизирует стремление личности к построению эмпатической коммуникации, но для эффективной реализации помогающей деятельности эмпатии недостаточно. Тем более, что уровень эмпатии не связан с эффективностью эмпатического процесса [8, с. 121]. По замечанию

Т. Д. Карягиной, эмпатия должна представлять собой произвольный процесс исследования, осознания и выражения переживания внутреннего мира другого человека посредством овладения профессиональными средствами. Значит, профессиональная подготовка будущих специалистов помогающих профессий должна предусматривать формирование у них эмпатических компетенций.

Компетенция есть получившая подтверждение готовность личности применять свой потенциал (знания, умения) для успешной деятельности, понимая ответственность за результаты [19, с. 9].

Параметры дифференциации эмпатических компетенций и эмпатии как качества выступают следующие:

во-первых, эмпатические компетенции — это сложное системное образование, включающее гностический, операциональный, ценностный компоненты;

во-вторых, помогающее поведение эмпатичной личности интуитивно, поэтому ей сложно обосновать построение эмпатического процесса и прогнозировать реакции другого человека на эмпатическую заботу. Эмпатические компетенции обеспечивают сознательность помогающего поведения за счет наличия в их структуре гностического компонента (декларативное, процедурное и причинное знание). Процедурное знание включает в себя понимание принципов реализации компетенций. Принципами применения эмпатических компетенций выступают: построение эмпатической коммуникации на основе уважения психологического пространства личности эмпатируемого; толерантность к неопределенности (терпимость к состоянию непонимания, незнания внутреннего мира эмпатируемого; адекватное реагирование на неожиданные эмоциональные проявления других людей; готовность применять новые эмпатичные техники); ассертивность как открытое выражение чувств; сочетание коммуникативной активности эмпатируемого и эмпатирующего; отражение изменяющихся чувственных смыслов другого человека в ситуации «здесь и сейчас» [4; 5, с. 26];

в-третьих, свойство эмпатических компетенций — управляемость. В отличие от эмпатии эмпатические компетенции описываются через понятие «овладение», означающее наличие чего-либо в распоряжении человека, возможности действовать при помощи чего-нибудь. То есть они сопряжены с управлением личностью имеющимися у нее знаниями и умениями при построении эмпатического процесса. Интересна в данном отношении дифференциация эмпатии на натуральную и высшую (опосредованную и произвольную) [1, с. 126—145]. В нашем понимании натуральная эмпатия есть качество, применительно к высшей эмпатии можно говорить о владении эмпатическими компетенциями. Исследования Е. Л. Бережковской и Н. Г. Радинской показали, что в натуральной эмпатии

тии преобладает эмоциональная составляющая, не сочетающаяся с действенной позицией. Очевидно, высокий уровень натуральной эмпатии — фактор эмоционального выгорания личности вследствие неумения регулировать степень эмоциональной вовлеченности в проблемы эмпатируемых. Это приводит, по замечанию Д. Гоулмана, к дистрессу от эмпатии: чрезмерное переживание отрицательных эмоций другого человека вместо оказания ему помощи [6, с. 220]. При владении эмпатическими компетенциями проявление эмпатии — преднамеренный, сознательный, результативный и управляемый процесс. Сходную мысль отстаивает Т. В. Поддубная: регуляция уровня эмпатии позволяет разграничивать сопереживание и действенную помощь [15, с. 11];

в-четвертых, эмпатия не всегда находит адекватное выражение в поведении специалиста помогающей профессии. Е. А. Горбатова отмечает, что неопределенный (монотонная речь, однообразные жесты, отсутствующий взгляд), нежелательный (недовольный тон голоса, отстраненная поза, излишние жесты) и неприемлемый (пренебрежительная поза, раздраженный голос, надменный взгляд) способы выражения эмпатии побуждают собеседника к выстраиванию жестких личностных границ [5, с. 26]. Эмпатия может проявляться ситуативно, а эмпатическим компетенциям свойственны устойчивость проявления в идентичных профессиональных ситуациях и их контекстах (Л. М. Спенсер и С. М. Спенсер), «дальний перенос» (Т. Н. Щербакова). Это возможно благодаря наличию обобщенных способов действия в операциональном компоненте эмпатических компетенций.

в-пятых, признак сформированности компетенции — осознание человеком ответственности за применение знаний и умений благодаря наличию в ее структуре ценностей (И. А. Зимняя, В. Е. Медведев, Ю. Г. Татур, Т. Н. Щербакова). Согласно Т. Durand, ценностная составляющая компетенций обуславливает настойчивость личности в достижении успеха, несмотря на неудачи [23, с. 68—79]. Значит, эмпатические компетенции, в отличие от эмпатии, сопряжены с принятием ответственности за качество эмпатической заботы.

*Т. Е. Яценко*

## ДИАГНОСТИКА ЭМПАТИИ КАК ЛИЧНОСТНОГО СВОЙСТВА

### Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко) [2; 16; 17; 22]

Методика «Ваши эмпатические способности» позволяет диагностировать общий уровень эмпатии, развитие рационального, эмоционального, интуитивного каналов, а также установки, способствующие или препятствующие эмпатии, проникающую способность и идентификацию в эмпатии.

Автор методики определяет эмпатию как «форму рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая является утонченным средством «вхождения» в психо-энергетическое пространство другого человека» [2; 18].

Опросник включает в себя 36 суждений, позволяющих не только выявить особенности проявления эмпатических способностей, но и прогнозировать их возможное развитие.

*Инструкция.* Вам предлагается 36 высказываний, на которые требуется дать ответ «да» или «нет». Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь над высказываниями. Если сомневаетесь, все-таки выберите тот ответ, к которому Вы больше всего склоняетесь. Ваши ответы не будут оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность.

#### *Стимульный материал*

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

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

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

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

9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания и опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.

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

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

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

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

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

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

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

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

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

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

22. Плакать от счастья глупо.

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

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

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

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

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

*Лист ответов*

Номер утверждения	Да «+»	Нет «-»	Номер утверждения	Да «+»	Нет «-»
1			19		
2			20		
3			21		
4			22		
5			23		
6			24		
7			25		
8			26		
9			27		
10			28		
11			29		
12			30		
13			31		

14			32		
15			33		
16			34		
17			35		
18			36		

### ***Обработка и интерпретация данных***

При обработке результатов подсчитывается число соответствующих ключу ответов по каждой шкале, а затем определяется общий балл:

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, +23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

*Рациональный канал* эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на состояние, проблемы и поведение другого человека. Это спонтанный интерес к другому, открывающий возможность эмоционального и интуитивного отражения партнера. В данном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему объективно выявлять его сущность.

*Эмоциональный канал* эмпатии позволяет определить способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими, энергетически подстраиваться к эмпатируемому. Данный канал выполняет роль связующего звена, проводника от субъекта эмпатии к объекту и обратно. Понять внутренний мир другого, прогнозировать его поведение возможно лишь при «вхождении» в энергетическое поле партнера.

*Интуитивный канал* эмпатии фиксирует способность человека оценивать поведение другого в условиях дефицита информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Интуиция в меньшей степени зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

*Установки, способствующие или препятствующие эмпатии* соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек считает неуместным

проявлять любопытство к другой личности, убеждает себя не реагировать на переживания окружающих. Подобные установки резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, если нет препятствий со стороны установок личности, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее.

*Проникающая способность в эмпатии* определяется как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, задушевности и доверительности. Высокая оценка данной шкалы способствует информационно-энергетическому обмену партнеров, помогает эмпатическому постижению, содействует эмпатии. Напротив, атмосфера напряженности, подозрительности, неестественности препятствует проявлению эмпатии.

*Идентификация в эмпатии* позволяет поставить себя на место другого человека, понять его на основе сопереживаний. В основе идентификации лежит легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя — общего уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. При анализе данных количество совпадений с ключом в пределах **30—36 баллов** оценивается как очень высокий, уровень эмпатии; **29—22** — средний; **21—15** — заниженный; менее **14 баллов** — очень низкий.

### **Опросник общих эмпатийных тенденций (А. Меграбян, Н. Эпштейн) [17; 22]**

Методика общих эмпатийных тенденций разработана А. Меграбяном и Н. Эпштейном [10; 17]. Данная методика может быть использована для диагностики степени выраженности эмоциональной эмпатии. С позиции авторов, эмоциональная эмпатия представляет собой сопереживание человека другому лицу. Сопереживание — переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек на основе идентификации с ним [18].

Методика исследования общих эмпатийных тенденций представляет собой опросник из 33 суждений закрытого типа. Их формулировка не дает возможности испытуемому догадаться, какую реальную информацию излагает экспериментатор из его ответов.

*Инструкция.* Вам предлагается ряд утверждений, которые касаются вашего отношения к самому себе, другим людям, к миру в целом. Помните, что ответов «правильных» или «неправильных», «хороших» или «плохих» быть не может.

Свободно выражайте свое мнение по каждому утверждению и отвечайте следующим образом: если ваш ответ положителен (вы согласны), то в соответствующей строке «ответов» ставьте знак «+», если же отрицателен (вы не согласны) — поставьте знак «-».

Следите за тем, чтобы номер утверждения, на которое вы отвечаете, и номер строки, куда вы записываете свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что утверждения краткие и не могут содержать необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями.

Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы вам будет трудно ответить, тогда постарайтесь дать ответ, который считаете предпочтительным. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление своими ответами.

### ***Стимульный материал***

1. Меня огорчает, когда я вижу, что кто-то чувствует себя одиноко в чужой компании.
2. Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать.
3. Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает, что несчастные люди всегда себя жалеют.
5. Я начинаю нервничать, если кто-нибудь рядом со мной нервничает.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
8. Песни о любви иногда очень трогают меня.
9. Я очень волнуюсь, если должен сообщить людям неприятные для них новости.
10. Люди, окружающие меня, сильно влияют на мое настроение.

11. Малознакомые люди обычно кажутся мне холодными и незэмоциональными.

12. Я бы предпочел профессию, связанную с общением людей.

13. Я не слишком расстраиваюсь, если мой друг действует необдуманно.

14. Я люблю наблюдать, как люди принимают подарки.

15. Одинокие люди часто недоброжелательны.

16. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.

17. Слушая некоторые песни, я чувствую себя счастливым.

18. Когда я читаю какой-нибудь роман, я так переживаю, как будто все это происходит на самом деле.

19. Я очень сержусь, когда при мне с кем-нибудь плохо обращаются.

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

21. Если мой друг начинает обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

22. Когда я бываю в кино, меня иногда удивляет, как много людей вокруг вздыхает и плачет.

23. Чужой смех не заражает меня.

24. Когда я принимаю решения, чувства других людей, как правило, на меня не влияют.

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

26. Мне тяжело видеть, что люди легко расстраиваются по пустякам.

27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.

28. По-моему, глупо переживать то, что происходит в книге или фильме.

29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных, старых людей.

30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.

31. Я очень переживаю, когда смотрю фильмы.

32. Я замечаю, что могу оставаться равнодушным к любому волнению вокруг.

33. Маленькие дети иногда плачут без всяких очевидных причин.

### *Лист ответов*

Номер утверждения	Согласны (+)	Не согласны (-)	Номер утверждения	Согласны (+)	Не согласны (-)
1			18		
2			19		
3			20		
4			21		
5			22		
6			23		
7			24		
8			25		
9			26		
10			27		
11			28		
12			29		
13			30		
14			31		
15			32		
16			33		
17					

### *Обработка и интерпретация результатов*

Обработка результатов состоит в подсчете баллов с помощью ключа (ответ, совпадающий с ключом, оценивается в один балл; отсутствие ответа рассматривается как несовпадение с ключом). По каждому из суждений испытуемый высказывает свое согласие «да» или несогласие «нет».

Общий итоговый показатель степени выраженности эмоциональной эмпатии определяется суммой всех ответов и располагается в диапазоне от 0 до 33 баллов. При анализе данных количество совпадений с ключом в пределах **28—33 баллов** оценивается как высокий уровень эмоциональной эмпатии, **21—27 баллов** — как средний, **14—20 баллов** — как низкий.

### ***Ключ к опроснику общих эмпатийных тенденций***

Ответ «да» приписывается суждениям с номерами: 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31.

Ответ «нет» приписывается суждениям с номерами: 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

### **Методика экспресс-диагностики эмпатии (И. М. Юсупов) [20—22]**

Данная методика разработана казанским психологом И. М. Юсуповым [20; 21] для исследования эмпатии (сопереживания), т. е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание — это принятие тех чувств, которые испытывает другой человек так, как если бы они были нашими собственными. Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия — ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вживания в мир партнера по общению, прежде всего, при обучении и воспитании.

Принцип построения методики основан на том, что сопереживание и сочувствие могут возникать и проявляться со значительной силой не только в отношении людей и животных, которые существуют реально, но и изображенных в произведениях литературы, кино, театра, живописи и т. д. [18].

Опросник состоит из шести диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям.

*Инструкция.* Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут расцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить искренность. Над утверждениями не стоит долго раздумывать. Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером в ответном листе отметьте ваше мнение под одной из градаций: «не знаю», «нет, никогда», «иногда», «часто», «почти всегда», «да, всегда». Отвечать нужно на все пункты.

### *Стимульный материал*

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки большого надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Обычно я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлобленны.

24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.

25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

### *Лист ответов*

Номер утверждения	Ответы					
	Не знаю	Никогда или нет	Иногда	Часто	Почти всегда	Всегда или да
1						
...						
...						
...						
36						

## Обработка и интерпретация данных

Обработку результатов следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов дано на следующие номера утверждений опросника:

- 1) в графе «не знаю» в утверждениях 2, 4, 16, 18, 33;
- 2) в графе «всегда или да» в утверждениях 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23;
- 3) в графе «всегда или да» получены ответы на следующие пары утверждений: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36;
- 4) в графе «всегда или да», с одной стороны, и в графе «никогда или нет», с другой — в следующих парах утверждений: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

Теперь просуммируйте по каждому пункту условий, а затем выведите общую сумму по всем четырем пунктам. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям было набрано не более трех неискренних ответов, при четырех следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можно считать результат недостоверным.

Если вы прошли проверку на достоверность, то приступайте к определению и анализу результатов (табл. 1). Каждому варианту ответов соответствует числовое значение: «не знаю» — 0, «нет, никогда» — 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4, «да, всегда» — 5.

Чтобы получить общий уровень эмпатии, просуммируйте ответы по каждой графе отдельно, а затем выведите общую сумму в соответствии с указанными баллами по всей таблице. Единая метрическая шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом, получить общую характеристику эмпатии и оценки по отдельным шкалам.

Затем, на основании полученных данных с помощью таблицы 1 диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом (общий уровень) (табл. 2).

Т а б л и ц а 1 — Ключ-дешифратор

Шкала		Номер утверждения
Номер	Название	
<b>I</b>	Эмпатия с родителями	10, 13, 16
<b>II</b>	Эмпатия с животными	19, 22, 25
<b>III</b>	Эмпатия со стариками	2, 5, 8
<b>IV</b>	Эмпатия с детьми	26, 29, 32
<b>V</b>	Эмпатия с героями художественных произведений	9, 12, 15
<b>VI</b>	Эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми	21, 24, 27

Т а б л и ц а 2 — Уровни эмпатии

Уровни	Количество баллов	
	По шкалам	В целом
Очень высокий	15	82—90
Высокий	13—14	63—81
Средний	5—12	37—62
Низкий	2—4	12—36
Очень низкий	0—1	5—11

### *Классификатор теста*

Если вы набрали **от 82 до 90 баллов** — это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия Вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

**От 63 до 81 балла** — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее, Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к Вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих дей-

ствий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

**От 37 до 62 баллов** — средний уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас «толстокожим», но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развития отношений между людьми, поэтому случается, что их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

**12—36 баллов** — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у Вас мало друзей, а из тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют Вас вниманием. Но это поправимо, если Вы раскроете панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их проблемы как свои.

**11 баллов и менее** — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком сконцентрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств.

## ДИАГНОСТИКА ЭМПАТИИ КАК ВЫСШЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ

### Многофакторный опросник эмпатии М. Дэвиса (адаптация Т. Д. Карягиной, Н. А. Будаговской, С. В. Дубровской) [7; 9]

Принцип построения методики основан на многоаспектном подходе в исследовании эмпатии. По мнению М. Дэвиса [7; 9; 17; 18], явление эмпатии складывается из многих отдельных, не связанных между собой построений: предварительных условий, связанных с характеристикой наблюдателя, наблюдаемого и ситуации; самого эмпатического процесса, благодаря которому проявляются внутриличностные последствия, связанные и познавательными, и эмоциональными реакциями наблюдателя; последствия межличностные (интерперсональные) — поведенческие реакции по отношению к наблюдаемому.

Методика определения индекса межличностной реактивности представляет собой опросник из 28 утверждений закрытого типа, которые позволяют определить уровень развития отдельных шкал: сопереживания, децентрации, эмпатической заботы, личного дистресса.

*Инструкция.* Утверждения данного опросника касаются Ваших чувств и мыслей в различных ситуациях. Для каждого утверждения отметьте, пожалуйста, насколько хорошо оно подходит к Вам, выбрав соответствующую букву из шкалы над утверждениями от А до Д. Когда Вы выберете Ваш ответ, проставьте знак рядом с номером утверждения.

### Стимульный материал

1. Время от времени я мечтаю о том, что могло бы произойти в моей жизни.
2. Я часто испытываю теплые чувства и заботу по отношению к тем, кто менее удачлив, чем я.

3. Иногда мне бывает трудно встать на точку зрения другого человека.

4. Бывает, я не чувствую искренней жалости к людям, когда у них возникают проблемы.

5. Читая художественную литературу, я по-настоящему проникаюсь чувствами персонажей.

6. В трудных ситуациях мне тревожно и как-то не по себе.

7. Обычно я смотрю фильм или спектакль довольно отстраненно, и крайне редко то, что происходит на экране или на сцене, захватывает меня.

8. Я стараюсь рассмотреть точку зрения каждой из сторон во время спора перед тем, как приму решение.

9. Когда я вижу, что человека используют или обманывают, я чувствую, что хочу защитить его.

10. Я иногда чувствую себя беспомощно, когда нахожусь в центре эмоционально-насыщенной ситуации.

11. Бывает, я стараюсь лучше понять своих друзей, представляя, как все выглядит с их точки зрения.

12. Я довольно редко глубоко погружаюсь в события книги или кино.

13. Когда я вижу, что кому-то плохо, я обычно стараюсь сохранить спокойствие.

14. Неприятности других людей обычно не очень сильно волнуют меня.

15. Если я уверен в своей правоте, я не буду тратить много времени на то, чтобы выслушать аргументы других людей.

16. После просмотра фильма или спектакля у меня бывает чувство, будто я был одним из персонажей.

17. Меня пугает пребывание в эмоционально-напряженной ситуации.

18. Иногда, когда я вижу человека, с которым обращаются несправедливо, я не чувствую по отношению к нему особой жалости.

19. Обычно я достаточно эффективно справляюсь с трудными ситуациями.

20. Меня часто очень трогает то, чему я бываю свидетелем.

21. Я считаю, что всегда существует несколько способов решения каждого вопроса, и стараюсь рассмотреть их все.

22. Я бы охарактеризовал(а) себя как достаточно мягко-сердечного человека.

23. Когда я смотрю хорошее кино, я с легкостью представляю себя на месте главного героя.

24. Обычно в трудных ситуациях я теряюсь.

25. Если я обижен(а) на кого-то, я обычно стараюсь поставить себя на его место.

26. Когда я читаю интересную историю, я представляю, что бы я чувствовал(а), если бы описанные события случились со мной.

27. Когда я вижу, что кто-то срочно нуждается в помощи в критической ситуации, я бываю буквально выбит(а) из колеи.

28. Перед тем, как критиковать кого-либо, я стараюсь представить, как бы я чувствовал(а) себя на его месте.

### *Лист ответов*

Номер утверждения	А <i>(это совсем не подходит ко мне)</i>	Б	В	Г	Д <i>(это очень точно описывает меня)</i>
1					
...					
...					
...					
28					

### *Обработка и интерпретация данных*

Обработка результатов состоит в подсчете баллов с помощью ключа. При этом следует обратить внимание на то, что ряд вопросов оцениваются наоборот, по образцу (табл. 3).

Т а б л и ц а 3 — Перевод прямых значений в обратные

Вариант ответа	Прямые значения	Обратные значения
А	0	4
Б	1	3
В	2	2
Г	3	1
Д	4	0

### Ключ к опроснику

Наименование	Прямые значения	Обратные значения
Шкала «Сопереживание»	1, 5, 16, 23, 26	7, 12
Шкала «Децентрация»	8, 11, 21, 25, 28	3, 15
Шкала «Эмпатическая забота»	2, 9, 20, 2	4, 14, 18
Шкала «Личный дистресс»	6, 10, 17, 24, 27	13, 19

Шкала «Децентрация» (PT) оценивает тенденцию восприятия, понимания, учета, принятия в расчет точки зрения, опыта другого человека.

Шкала «Фантазия» (FS) или «Сопереживание» отражает тенденцию к воображаемому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей и т. д.

Шкала «Эмпатическая забота» (EC) оценивает чувства, направленные на другого, — симпатии и сочувствия к несчастьям других, жалости, желания помочь.

Шкала «Эмпатический дистресс» (PD) измеряет чувства собственной тревоги и дискомфорта, возникающие в напряженном межличностном взаимодействии при наблюдении переживаний других людей и направленные на себя (табл. 4).

Т а б л и ц а 4 — Проценты

Метка	N		Положение центра распределения и разброс				
	Допустимо	Пропущенные	Среднее значение	Стандартное отклонение	25-й процентиль	50-й процентиль	75-й процентиль
PT Беларусь	1060	0	16,5189	4,52301	14,0000	16,0000	20,0000
FS Беларусь	1060	0	17,8236	5,36012	14,0000	18,0000	22,0000
EC Беларусь	1060	0	17,4066	5,04351	14,0000	18,0000	21,0000
PD Беларусь	1060	0	13,8047	5,28834	10,0000	14,0000	17,0000
PT Россия	859	201	17,4307	4,36967	15,0000	18,0000	21,0000
FS Россия	859	201	19,7381	5,32313	16,0000	20,0000	24,0000
EC Россия	859	201	18,4517	4,78376	15,0000	19,0000	22,0000
PD Россия	859	201	13,0326	5,03913	10,0000	13,0000	17,0000

## **ДИАГНОСТИКА КОГНИТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЭМПАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ**

### **Методика диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении (диагностика когнитивной и поведенческой составляющей эмпатии) (В. А. Лабунская) [10; 11]**

Данная методика позволяет изучать характеристики когнитивной составляющей эмпатии (уровень развития способности к распознаванию эмоциональных состояний объекта эмпатии и степень точности — инверсии распознавания эмоциональных состояний в зависимости от модальности переживаний и пола объекта эмпатии) и поведенческой (экспрессивной) составляющей эмпатии (уровень развития способности к адекватному выражению эмпатического ответа на переживание объекта эмпатии и степень адекватности — неадекватности эмпатического ответа в зависимости от его типа — вербальный и невербальный — и пола объекта эмпатии) [10]. Методика состоит из набора фотографий с запечатленными на них базовыми, легко читаемыми эмоциональными состояниями, эмпагогенный потенциал которых мог бы вызвать у испытуемых эмоциональный отклик, сходный с переживаниями в повседневной жизни [18].

В качестве показателей проявления эмпатии в ситуациях затрудненного взаимодействия рассматриваются следующие: 1) инверсия эмпатии; 2) точность эмпатии; 3) ситуативность — устойчивость эмпатии; 4) безграничность — ограниченность эмпатии.

Методика состоит из восьми социально-перцептивных задач. Первая задача направлена на диагностику адекватности понимания состояний и отношений человека на основе его позы. Вторая задача выявляет уровень адекватности понимания эмоциональных состояний человека на основе его мимики. Третья задача определяет уровень адекватности понимания интеллектуально-волевых состояний, эмоциональных нюансов этих состояний на основе индивидуального невербального поведения. Четвертая задача направлена на диагностику адекватности понимания отношений, взаимоотношений

людей, включенных в невербальную интеракцию (диада, группа). Первые четыре задачи отличаются одна от другой формой невербального поведения, направленностью психологической интерпретации. Способ репрезентации решения остается для всех задач общим — вербальная семантическая оценка. Пятая задача направлена на диагностику адекватности понимания посредством установления связей и отличий между психологическим содержанием различных элементов невербального поведения, шестая — на диагностику адекватности понимания посредством «регуляции» отношений диады и группы в эмоционально-отрицательную сторону. Седьмая задача диагностирует адекватность понимания невербального поведения посредством «регуляции» отношений, устанавливающихся в диаде или группе, эмоционально-положительную сторону. Восьмая задача направлена на диагностику адекватности понимания невербального поведения посредством установления связей между вербальным и невербальным поведением человека [10].

### Первая задача «Позы»

*Инструкция к первой задаче.* Определите, какому состоянию человека, его отношению к другому человеку соответствует эта поза.

Далее участнику эксперимента последовательно предъявляются 6 поз (приложение А).

#### *Оценка ответов первой задачи*

Ответы оцениваются по трехбалльной системе. Респондент получает **три балла**, если при предъявлении позы 1.1 (рис. А.1) указано на высокомерие, пренебрежение, самоуверенность (одно из значений); если поза 1.2 (рис. А.2) трактуется как растерянность, удивление, непонимание; поза 1.3 (рис. А.3) определяется как смущение, застенчивость, печаль; поза 1.4 (рис. А.4) получает психологические значения ожидания, неуверенности, тревожности; поза 1.5 (рис. А.5) понимается как удивление, недоумение, нерешительность; поза 1.6 (рис. А.6) определяется как виноватый, убитый горем, стыдливый.

Респондент получает **два балла**, если он не указывает прямо на психологические значения позы, а называет ситуации, в которой она встречается, речевое сопровождение, стимул.

Ответам респондента присваивается *один балл*, если они несут элемент психологической интерпретации, но не соответствуют направлению психологического анализа, заданного инструкцией к задаче.

### *Лист оценки и ответов первой задачи*

Номер фотообъекта	Оценка		
	3 балла	2 балла	1 балл
1.1			
1.2			
1.3			
1.4			
1.5			
1.6			

### **Вторая задача «Мимика — жесты»**

*Инструкция ко второй задаче.* Определите, какому интеллектуально-волевому состоянию соответствует выразительное поведение человека, изображенного на картинке, назовите эмоциональные оттенки этого состояния.

Далее участнику эксперимента последовательно предъявляются 6 изображений индивидуального невербального поведения (приложение Б).

### *Лист ответов и оценки второй задачи*

Номер фотообъекта	Оценка		
	3 балла	2 балла	1 балл
2.1			
2.2			
2.3			
2.4			
2.5			
2.6			

### **Оценка ответов второй задачи**

Ответы оцениваются по трехбалльной системе. Респондент получает **три балла** в том случае, если в ответ на предъявление картинки он называет следующие интеллектуально-волевые состояния и их эмоциональные оттенки: 2.1 (рис. Б.1) — размышление — задумчивость (нейтральные состояния, спокойствие, уравновешенность); 2.2 (рис. Б.2) — размышление — задумчивость — (страх, тревога, отчаяние); 2.3 (рис. Б.3) — размышление — задумчивость (страдание, грусть, печаль); 2.4 (рис. Б.4) — размышление — задумчивость (угроза, гнев, решительность); 2.5 (рис. Б.5) — размышление — задумчивость (удивление, растерянность, вопрос); 2.6 (рис. Б.6) — размышление — задумчивость (восторг, радость, «озарение»).

Респондент получает **два балла** тогда, когда указывает только на интеллектуально-волевое состояние.

Респондент получает **один балл** за те ответы, которые несут элемент психологической интерпретации, но не соответствуют направлению психологического анализа, заданного инструкцией к задаче.

### **Третья задача «Мимика»**

*Инструкция к третьей задаче.* Определите по выражению лица (женщины, мужчины) эмоциональное состояние (приложение В).

#### **Лист ответов и оценки третьей задачи**

Номер фотообъекта	Оценка		
	3 балла	2 балла	1 балл
3.1			
3.2			
3.3			
3.4			
3.5			
3.6			
3.7			
3.8			
3.9			

3.10			
3.11			
3.12			

### **Оценка ответов третьей задачи**

Ответы оцениваются по трехбалльной системе. Респондент получает **три балла** за ответ, если его психологическое значение соответствует следующим эмоциональным состояниям: 3.1 (рис. В.1) — радость; 3.2 (рис. В.2) — удивление; 3.3 (рис. В.3) — страдание; 3.4 (рис. В.4) — страх; 3.5 (рис. В.5) — гнев; 3.6 (рис. В.6) — презрение (женские лица); 3.7 (рис. В.7) — радость; 3.8 (рис. В.8) — удивление; 3.9 (рис. В.9) — страх; 3.10 (рис. В.10) — гнев; 3.11 (рис. В.11) — презрение; 3.12 (рис. В.12) — страдание (мужские лица).

Респонденту ставится **два балла** за ответ, в котором он не указывает прямо на психологическое значение экспрессии лица, а называет ситуацию, в которой она встречается.

Ответам респондента присваивается **один балл**, если несут элемент психологической интерпретации, но не соответствуют направлению психологического анализа, заданного инструкцией к задаче.

### **Четвертая задача «Поza — лицо»**

*Инструкция к четвертой задаче.* Подберите к изображенной позе соответствующее ей выражение лица.

Участнику эксперимента последовательно предъявляются 8 изображений. Они состоят из четырех поз, которые имеют четкие различия в психологических значениях (различия определены автором на этапе разработки методики «Свободная семантическая оценка невербального поведения»). К каждой позе предлагается набор из трех выражений лица. Поза предъявляется дважды. В одном случае с ней надо соотнести экспрессию женского лица, а в другом — экспрессию мужского лица. Таким образом, четвертая задача состоит из восьми предъявлений фотоизображений (приложение Г).

### Оценка ответов четвертой задачи

Номер фотообъекта	Номер изображения экспрессии лица		
	3 балла	2 балла	1 балл
4.1	3	1	2
4.2	2	3	1
4.3	3	2	1
4.4	2	1	3
4.5	2	3	1
4.6	3	2	1
4.7	2	1	3
4.8	3	1	2

### Пятая задача «Конфликт»

*Инструкция к пятой задаче.* Перед вами картинка, на левой стороне которой изображена конфликтная ситуация. Прочитайте слова, сказанные одним из ее участников другому. Подберите ему такое выражение лица, которое бы усилило конфликт, привело к ссоре.

Далее участнику эксперимента последовательно предъявляются фотообъекты, которые представляют собой рисунки из теста Розенцвейга (конфликтные ситуации), и 9 экспрессий лица (женское и мужское) (приложение Д).

### Оценка ответов пятой задачи

Номер фотообъекта	Номер изображения экспрессии лица				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5.1	1	6	9	2	8
5.2	6	7	8	3	1
5.3	5	6	3	1	2
5.4	4	2	5	1	7
5.5	8	1	7	4	3

## Шестая задача «Согласие»

*Инструкция к шестой задаче.* Перед вами картинка, на левой стороне которой изображена конфликтная ситуация. Прочитайте слова, сказанные одним из ее участников другому. Подберите ему такое выражение лица, которое бы максимально способствовало разрешению конфликтной ситуации.

Далее участнику эксперимента последовательно предъявляются фотообъекты, которые представляют собой рисунки из теста Розенцвейга (конфликтные ситуации), и 9 экспрессий лица (женское и мужское) (приложение Д).

### Оценка ответов шестой задачи

Номер фотообъекта	Номер изображения экспрессии лица				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5.1	7	3	5	4	8
5.2	9	5	2	4	1
5.3	9	7	3	2	1
5.4	9	8	6	3	7
5.5	6	5	2	9	3

## Седьмая задача «Диада — группа»

*Инструкция к седьмой задаче.* Определите по выразительному поведению изображенных на картинке людей тип отношений между ними, их социальный статус.

Далее участнику эксперимента последовательно предъявляются 6 изображений диады, группы. Они соответствуют тем, которые были использованы в методике «Свободная семантическая оценка невербального поведения» (приложение Е, рисунки Е.1—Е.6).

### Лист ответов и оценки седьмой задачи

Номер фотообъекта	Оценка				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6.1					
6.2					
6.3					
6.4					
6.5					
6.6					

#### Оценка ответов седьмой задачи

Ответы оцениваются по пятибалльной системе. **Пять баллов** получает участник эксперимента, если точно выполняет инструкцию, называет отношения, статусы партнеров. В **четыре балла** оценивается ответ, если определяются либо отношения, либо социальные роли (задача решается частично). **Три балла** присваивается ответу, в котором не указывается прямо на отношения, статусы изображенных людей, а через анализ ситуации предполагаемого вербального диалога, причин взаимодействия демонстрируется решение задачи. В **два балла** оценивается ответ, если вместо определения отношений респондент указывает на состояния изображенных людей. **Один балл** ставится за ответ в том случае, если он несет элемент психологической интерпретации, но не соответствует направлению анализа, заданного инструкцией к задаче.

#### Восьмая задача «Мимика — реплика»

*Инструкция к восьмой задаче.* Посмотрите на картинку, прочитайте фразы под номерами 1—4 (приложение Ж, рис. Ж.1 и Ж.2). Подберите к выражению лица под буквами «А», «Б», «В», «Г» соответствующую фразу (табл. 5). Далее испытуемому предъявляются последовательно два фотообъекта, на которых даны четыре выражения лица. В центре картинки написаны четыре фразы. Фотообъекты отличаются тем, что в одном случае они состоят из изображений экспрессии женского лица, а в другом — из изображений экспрессии мужского лица (см. приложение Ж). Оценка ответов осуществляется по типу «правильно-неправильно»

Таблица 5 — Правильные ответы восьмой задачи (правильное распределение речевых фраз в соответствии с выражением лица)

Номер фотообъекта	Номер изображения экспрессии лица			
	А	Б	В	Г
7.1	2	4	3	1
7.2	2	1	4	3

### *Интерпретация результатов*

С целью сравнения успешности решения вышеперечисленных задач первичные оценки корректируются по 20-балльной шкале. Максимально возможный показатель успешности решения той или задачи соответствует 20 баллам. Следовательно, максимальное количество баллов, которое может набрать один испытуемый, равно 160 (табл. 6).

Таблица 6 — Коэффициенты перевода суммы первичных баллов, полученных за решение каждой задачи, в 20-балльную шкалу (нумерация задач соответствует порядку их предъявления)

Номер задачи	Коэффициенты перевода суммы первичных баллов в 20-балльную шкалу
1	1,66
2	1,11
3	0,55
4	0,83
5	0,66
6	0,8
7	0,8
8	2,5

Средний балл решения всех задач равен 93 баллам. Распределение уровней успешности решения социально-перцептивных задач следующее: низкий уровень — 30 баллов; ниже среднего — 60 баллов; средний уровень — 93 балла; выше среднего — 120 баллов; высокий уровень адекватности понимания невербального поведения — от 123 до 160 баллов.

## Тест эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин) [12; 13]

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек: 1) может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; 2) может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; 3) понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Способность к пониманию и к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные, так и на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре эмоционального интеллекта, согласно Д. В. Люсину, априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида эмоционального интеллекта (табл. 7) .

Т а б л и ц а 7 — Структурные характеристики видов эмоционального интеллекта

Способность	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

*Инструкция.* Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

## Стимульный материал

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть.
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения.
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица.
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение.
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника.
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю.
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди.
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться.
9. Я умею улучшить настроение окружающих.
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую.
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов.
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки.
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей.
14. Когда я злюсь, я знаю, почему.
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации.
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком.
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии.
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим.
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть.
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние.
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице.

22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство.

23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций.

24. Если надо, я могу разозлить человека.

25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние.

26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю.

27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это.

28. Я знаю, как успокоиться, если я разозлился.

29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса.

30. Я не умею управлять эмоциями других людей.

31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда.

32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые.

33. Мне трудно справляться с плохим настроением.

34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает.

35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям.

36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями.

37. Я умею контролировать свои эмоции.

38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно.

39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую.

40. Если близкий человек плачет, я теряюсь.

41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины.

42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей.

43. Я не умею преодолевать страх.

44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает.

45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить.

46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются.

**Лист ответов**

Номер утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	Номер утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

**Обработка и интерпретация данных**

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях (табл. 8—10).

Т а б л и ц а 8 — Шкалы опросника

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Т а б л и ц а 9 — Перевод прямых значений в обратные

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Совсем не согласен	0 баллов	3 балла
Скорее не согласен	1 балл	2 балла
Скорее согласен	2 балла	1 балл
Полностью согласен	3 балла	0 баллов

Т а б л и ц а 10 — Перевод сырых баллов в стенойны

Стенойны	Сырые баллы по шкалам			
	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоциями
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32—34	29—32	32—34	30—32
3	35—37	33—36	35—37	33—36
4	38—40	37—40	38—40	37—40
5	41—44	41—44	41—44	41—44
6	45—47	45—48	45—47	45—47
7	48—51	49—53	48—51	48—51
8	52—55	54—57	52—56	52—56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект». Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект». Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала «Понимание эмоций». Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала «Управление эмоциями». Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала «Понимание чужих эмоций». Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала «Управление чужими эмоциями». Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала «Понимание своих эмоций». Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Субшкала «Управление своими эмоциями». Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала «Контроль экспрессии». Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

## ДИАГНОСТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЭМПАТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### Методика незаконченных ситуаций (Н. Д. Михеева) [14]

Методика предназначена для диагностики родительской компетентности, однако может найти применение для оценки социально-психологических компетенций педагогов, деятельность которых сопряжена с межличностным взаимодействием с обучающимися. Она базируется на понимании компетенции как набора умений, каждое из которых проявляется во внешнем поведении через систему действий — речевых, двигательных, эмоционально-выразительных. Для каждой компетенции существует определенный набор поведенческих индикаторов.

Под родительской компетентностью Н. Д. Михеева понимает систему знаний, установок, навыков и умений, обеспечивающих родителю возможность эффективного взаимодействия с ребенком. Основным признаком компетентного и эффективного родительского поведения — способность обеспечить позитивное направление когнитивного, эмоционального, социального и личностного развития ребенка.

Методика предполагает использование двух параллельных форм так, чтобы пол взрослого персонажа в истории совпадал с полом испытуемого (женская и мужская формы). В тесте представлены проблемные ситуации из области взаимодействия родителей с дошкольниками, учениками средней школы и подростками.

*Инструкция.* Эта методика изучает умение общаться с детьми. Закончите ситуацию такой репликой взрослого персонажа, какую вы считаете наиболее подходящей, правильной, полезной.

## Стимульный материал

### Ситуации для родителей дошкольников

1. Пятилетнего Мишу пришли забирать домой из детского сада. Он выбегает радостный из группы и сообщает важную новость. Сегодня он научился сам завязывать шнурки на ботинках. Миша радостно прыгает по раздевалке. Он очень доволен собой. Миша начинает показывать, как надо завязывать шнурки. Сборы домой задерживаются. Мама говорит: «...».

2. Пятилетняя Оля ушла в детский сад с игрушкой — мишкой. Вечером принесла домой другого мишку и сказала маме, что она поменялась с мальчиком из группы. Мама говорит: «...».

3. Четырехлетний Витя видит в раковине на кухне грязную чашку (мамину любимую) и решает ее вымыть. Моет. С криком «Мам, смотри, как я тебе помог» бежит к маме с этой чашкой и по дороге выпускает ее из рук. Чашка разбивается. Мама говорит: «...».

4. Женя, 5 лет. Пытается помогать лепить вареники. Вокруг все в муке. Ест картошку для начинки. Ест сырое тесто. Вся перемазалась в тесте. Даже длинные волосы в тесте. Мама говорит: «...».

5. Коля (4 года) рисует красками в альбоме на кухонном столе и нечаянно разливает воду из стакана, рядом с которым лежит мобильный телефон мамы. Коля идет в комнату к маме и говорит: «Мама, а ты не будешь ругаться?» Мама говорит: «...».

6. Пятилетняя Катя вытерла пыль с мебели маминым любимым шейным платком. Радостно подбегает к маме и говорит: «Мама, посмотри как я тебе помогла». Мама говорит: «...».

7. С утра пятилетний Ваня перед выходом на улицу, как обычно, никак не может собраться, медленно одевается и при этом ноет, что не хочет идти в детский сад. Мама опаздывает на работу. Она говорит Ване: «...».

8. Шестилетний Коля поздно вечером сидит у телевизора. Ему говорят, что пора идти спать. Коля начинает громко возмущаться: «Почему я должен идти спать? Другие дети смотрят фильмы поздно. Им все разрешают. Я тоже хочу смотреть! Я не хочу спать! Не пойду!». Мама говорит: «...».

9. Илье три года. Играя в песочнице, девочка взяла лежащую рядом с ней лопатку Ильи. Мальчик, не говоря ни слова, ударяет девочку по голове. Мама Ильи говорит: «...».

10. Родители со своим 4-летним сыном Кирюшей пришли в гости к своим знакомым. Пока они увлечены беседой с хозяевами, ребенок подходит к телевизору и начинает нажимать на все кнопки. Кирюшина мама говорит: «...».

11. Даша 4,5 лет заболела. Врач прописал ей таблетки, которые надо разжевывать. Даша один раз их попробовала и выплюнула. Когда мама пыталась в следующий раз дать ей такую же таблетку, она отворачивалась и кричала: «Я не хочу, не буду — они горькие!».

12. Пятилетняя Соня на глазах у мамы чиркает по стене кухни простым карандашом. Мама говорит: «...».

13. Мама пришла с работы и прилегла отдохнуть. Шестилетний Дима сидит, занимается своим делом. Через какое-то время он кричит маме: «Мам, я хочу пить. Принеси мне воды». Мама отвечает: «Сходи на кухню, попей сам». Дима как бы пропускает это мимо ушей и начинает опять кричать: «Мам, принеси мне воды!!!» Мама говорит: «...».

14. Мама пришла с работы, сын Вадик (3 года) радостно ее встретил и повел в свою комнату играть. Мама пообещала поиграть сразу же после того, как она поест. После того, как она поела, раздался телефонный звонок — звонили маме. Вадик начал громко звать маму, у которой был важный телефонный разговор. Вадик рассердился и начал громко кричать возле нее. Мама говорит: «...».

15. Шестилетняя Ира собирается на утренник в детский сад. Накануне было решено, какое платье она наденет. Но утром Ира вытаскивает из корзины с грязным бельем другое платье и говорит, что пойдет в нем, так как приготовленное платье ей не нравится. Мама говорит: «...».

16. Родители взяли четырехлетнего Андрея с собой в магазин. В отделе «Игрушки» Андрей начал требовать, чтобы ему купили игрушку. Андрей кричит, топает ногами. Он плачет. На них стали обращать внимание другие посетители магазина. Андрей не успокаивается и продолжает требовать игрушку. Мама говорит: «...».

17. Шестилетний Антоша недавно научился кататься на велосипеде. Крутя педали, он зазевался и... упал. Джинсы разорвались, коленка ободрана. Антоша плачет: «Больно!!! И брюки порвались!!!» Мама говорит: «...».

18. Мальчик Миша, трех лет, непосредственно перед укладыванием его спать начал плакать и кричать: «Мама, пожалуйста, ну, пожалуйста, не выключай свет. Я боюсь». Мама говорит: «...».

19. Четырехлетний Алеша, придя домой из детского сада, сидит грустный, вздыхает. Мама спрашивает: «Алеша, как дела?» Алеша отвечает, начиная плакать: «Плохо, меня там все обзывают Алешка-картошка... и еще по-другому». Мама говорит: «...».

20. На прогулке с родителями пятилетний Игорь потерял любимую машинку. Обнаружив это, начинает громко и горько плакать. Мама говорит: «...».

### **Ситуации для родителей младших школьников**

1. Дима (8 лет) приходит из школы весь в слезах и говорит, что учительница несправедливо поставила ему двойку. Мама говорит: «...».

2. Первоклассница Лена, ложась спать, вдруг вспоминает, что для завтрашнего урока рисования у нее нет нужного формата листа. Плачет и не хочет идти в школу, так как уверена, что строгая учительница теперь ее обязательно отругает. Мама говорит: «...».

3. Уже около месяца второклассница Даша живет в новой квартире вместе с родителями и ходит в новую школу. Девочка получает хорошие отметки, но все время возвращается из школы грустная. Мама спрашивает дочку: «Как дела в школе?». Даша говорит, что никак не найдет себе подругу, а у всех девочек уже есть подружки. Мама говорит: «...».

4. В школе идет подготовка к празднику 8 Марта. Репетиции проходят каждый день после уроков в течение 30 минут. Первоклассница Оля ходит на все репетиции, которые ей очень нравятся. Но вот наступили дополнительные недельные каникулы для первоклассников, и Оля уехала к бабушке, которая живет далеко. Каникулы закончились. До праздника оставалась неделя. Из школы Оля вернулась очень расстроенная, так как учитель сказал, что из-

за пропуска репетиций она больше не будет участвовать в подготовке праздника. Мама говорит: «...».

5. Ночью 8-летняя Вика, которая спит в отдельной комнате, проснулась и пришла в комнату к родителям. Она сказала: «У себя в комнате мне спать страшно, поэтому я буду спать с вами». Мама говорит: «...».

6. Второклассник Дима, придя домой после школы, сказал маме, что он никогда больше не пойдет в школу, потому что его высмеяла одноклассница, сказав, что у него некрасивая стрижка. Мама говорит: «...».

7. Родители стали замечать, что из их кошельков стали пропадать незначительные суммы денег. Сначала они думали друг на друга и не придавали этому большого значения. После случайного разговора на эту тему поняли, что виновницей пропаж была их единственная и любимая тринадцатилетняя Танюшка, несмотря на то, что ей всегда давали деньги на мелкие расходы и школьные обеды. Мама говорит: «...».

8. Собираясь в школу, семилетняя Маша вдруг отказалась надеть свою любимую шапку, сказав, что больше ее не наденет никогда. Мама говорит: «...».

9. Лейла играет в компьютерные игры. Отведенное время закончилось, и она об этом знает, но продолжает играть. Мама говорит: «...».

10. Второклассника Арсения угостили на улице конфетой. Он знал, что у посторонних людей ничего брать нельзя, но не смог удержаться. Придя домой, он поделился конфетой с братом. Мама говорит: «...».

11. Мама занимается уборкой квартиры. В комнате 9-летнего сына на столе беспорядок. Мама просит навести порядок на столе. Он отказывается, говорит, что это его комната, и он будет делать в ней что захочет и когда захочет. Мама говорит: «...».

12. Сын (9 лет), не сделав уроки, просится на улицу гулять, обещает прийти в 16:00 и сделать уроки, но приходит в 20:00. Мама говорит: «...».

13. Второклассник Алеша очень любит животных. Ежедневно утром он кормит дворовых собак своим завтраком. Мама увидела, как он прячет свой очередной завтрак. Она говорит: «...».

14. Алена (8 лет) занялась без маминого ведома уборкой и разбила мамину любимую вазу. Мама говорит: «...».

15. Семилетняя Настя примеряла красивое платье и сказала, что пойдет в нем в школу. В школу принято ходить в форме. Мама говорит: «...».

16. Лейла, находясь на прогулке, отказывается идти домой (время уже позднее), плачет, умоляет разрешить погулять еще чуть-чуть. Мама говорит: «...».

17. У восьмилетнего Пети день рождения. Родители повели его в магазин «Игрушки», чтобы он выбрал себе подарок. Петя выбрал настолько дорогую игрушку, что родители не в силах ее оплатить. Родители просят выбрать другой подарок, но мальчик не хочет менять решение. Мама говорит: «...».

18. Утром 7-летняя Маша собирается в школу. Обычно каждое утро мама отводит Машу в школу. Девочка за завтраком заявляет: «Мама, сегодня в школу я пойду одна». Мама говорит: «...».

19. Восьмилетний Антон болеет гриппом. Но очень просит опустить его погулять. Мама говорит: «...».

20. В магазине семилетняя Инна капризничает, просит купить очень дорогую игрушку (подобная игрушка у нее уже имеется). Мама говорит: «...».

### **Ситуации для родителей подростков**

1. В солнечный весенний день 11-летний Виктор готовит домашнее задание к школе. По мобильному телефону звонят друзья и зовут во двор кататься на велосипеде. Мальчик бежит к родителям, чтобы отпроситься. Мама говорит: «...».

2. 13-летний Руслан звонит маме и просит разрешения остаться на ночь у своего друга. Мама отвечает отказом. Руслан говорит: «Я все равно не приду!» и бросает трубку. Мама говорит: «...».

3. 13-летняя Маша настойчиво просит маму купить дорогой мобильный телефон. Семейный бюджет не позволяет этого сделать. Мама говорит: «...».

4. Георгий, 11 лет, утром собирается в школу с плачем. Он говорит: «Я не хочу ходить в эту школу! Хочу учиться на дому!» Мама говорит: «...».

5. Иванка, 11 лет, занималась в музыкальной школе. Играла на фортепиано, хорошо пела — это ей доставляло удовольствие. Училась по сокращенной программе — до конца учебы ей осталось 2 года. А с началом нового учебного года, посетив первые 3 занятия, сказала: «Больше в музыкальной школе учиться не буду». Мама говорит: «...».

6. У Яны в 9 лет появилась сестренка. Это дочь мамы от второго брака. У сестренки фамилия была другая. Яна сказала: «Меняйте и мне фамилию». Мама говорит: «...».

7. Пятиклассник Илья с понедельника жалуется на головную боль, чтобы не ходить в школу. Он притворяется больным. Он говорит маме: «У меня очень сильно болит голова. Можно я сегодня не пойду в школу?» Мама говорит: «...».

8. Наташе, 12 лет, родители сообщили, что у нее скоро будет братик. Наташа расстроилась, ушла в свою комнату и никого не хочет видеть. Мама говорит: «...».

9. Ребенок, учащийся 6-го класса, учится хорошо, родители контролируют выполнение задания. Однажды родители не смогли проконтролировать выполнение задания, но на вопрос: «Готов ли ты к завтрашнему дню», получили положительный ответ. На следующий день ребенок принес двойку. Мама говорит: «...».

10. 15-летний Александр категорически отказывается идти утром на уроки, заявляя, что ему это не надо. Мама говорит: «...».

11. 14-летняя Маша пришла домой в 12 часов ночи вместо 9 часов вечера, сказав, что задержалась у подружки. Мама говорит: «...».

12. 16-летний Сережа не может оторваться от компьютерной игры и начать делать уроки. Мама говорит: «...».

13. Время около полуночи. 16-летняя Настя переписывается по электронной почте с друзьями уже более 2 часов. Мама подходит к ней, просит прекратить переписку и ложиться спать, поскольку утром рано вставать, чтобы ехать в школу на занятия. Настя отвечает, что спать не хочет и поэтому будет дальше переписываться. Мама говорит: «...».

14. Дима, 15 лет, приходит с дискотеки под немалой дозой спиртного, пробирается в свою комнату немного шумно, но стараясь не разбудить родителей. Проснулась мама, вышла к нему и видит, что сын пьян. Мама говорит: «...».

15. Вечером домой прибежала счастливая и радостная 16-летняя дочь. На ней со вкусом подобранная одежда и очень, очень яркий макияж. Она обращается к маме: «Мам, правда, я классная?» Мама говорит: «...».

16. В один из выходных дней 16-летняя Настя готовит завтрак для всей семьи (что бывает крайне редко) и приглашает всех к столу. Мама говорит: «...».

17. Саша (17 лет) говорит маме: «Завтра к нам на ужин я пригласил Марину. Мы встречаемся с ней уже неделю, и поэтому я хочу познакомить ее с тобой и папой». Мама говорит: «...».

18. Пятиклассница Наташа (11 лет) сама решила приготовить ужин. Она пожарила картошку и накрыла на стол. Мама, придя с работы и увидев накрытый стол, говорит: «...».

19. Шестиклассник Павел (12 лет) на Новый год купил подарки не только родителям, но и бабушке с дедушкой. Мама спросила: «Где ты взял деньги?», на что Павел ответил: «Сэкономил на обедах». Мама говорит: «...».

20. Пятиклассник Алеша (10 лет) приехал с родителями на дачу. После того как он сам возле двора помыл машину, он спросил: «Можно мне самому загнать машину во двор?». Мама говорит: «...».

### **Обработка и интерпретация данных**

Ответы испытуемых на 20 ситуаций, произносимые вслух и фиксируемые администратором тестирования (в этом случае возможно фиксировать и время реакции, и спонтанные комментарии), подвергаются обработке по специальной схеме.

В каждом перечне представлены *ситуации четырех типов*.

1. *Действия или реакции ребенка, выражающие протест в отношении озвученных границ поведения.* Ребенок демонстрирует протест в отношении договоренностей и правил, отказывается их выполнять, когда они озвучены, названы, указаны. Пример ситуации: «Шестилетняя Ира собирается на утренник в детский сад. Накануне было решено, какое платье она наденет. Но утром Ира говорит, что не наденет его, так как приготовленное платье ей не нравится».

2. *Выражение ребенком желаний, нарушающих установленные в семье границы возможного и допустимого.* Ребенок выражает желания

(просит, требует, настаивает), не согласующиеся с правилами и договоренностями. Пример ситуации: «Лейла, находясь на прогулке, несмотря на то, что время уже позднее, плачет, умоляет разрешить погулять еще чуть-чуть».

3. *Проявления собственной активности ребенка*. Пример ситуации: «Саша (17 лет) говорит маме: “Завтра к нам на ужин я пригласил Марину. Мы встречаемся с ней уже неделю, и поэтому я хочу познакомиться ее с тобой и папой”».

4. *Прямое или косвенное выражение ребенком физических или моральных страданий*. Пример ситуации: «Шестилетний Антоша недавно научился кататься на велосипеде. Крутя педали, он зазевался и... упал. Джинсы разорвались, коленка ободрана. Антоша плачет: “Больно!!! И брюки порвались!!!”».

Для каждого типа ситуаций существует свой набор адекватных реакций родителя, так как психологическое содержание ситуаций разнится. Оценка уровня компетентности родителей происходит как сопоставление их ответов с эталонными.

### ***Модели родительских компетенций для каждого типа ситуации***

Ситуация 1. Родителю следует:

- описать действия ребенка;
- напомнить правило, объяснить его кратко и доступно;
- указать на несоответствие правилу;
- выразить свои чувства по поводу поведения ребенка;
- предупредить о санкциях.

Ситуация 2. Родителю следует:

- признать словесно право ребенка желать своего;
- указать позитивный аспект в желании ребенка;
- напомнить правило;
- объяснить причину запрета;
- предложить альтернативу.

Ситуация 3. Родителю следует:

- описать действия, совершенные ребенком;
- оценить действия ребенка, похвалить — словесно и/или физически;
- выразить свои позитивные чувства;
- указать на границы поведения, если активность ребенка их нарушает;
- предложить видоизменение активности, которое не нарушало бы границ.

Ситуация 4. Родителю следует:

- выразить сочувствие, пожалеть, в том числе используя и физический контакт;
- дать ребенку возможность выразить свои переживания свободно и полно, расспрашивая его;
- обсудить возможные или необходимые варианты поведения ребенка, причины произошедшего.

Родитель должен уметь правильно распознавать тип ситуации и использовать соответствующий ему тип компетентного реагирования. Общая компетентность родителя состоит во владении компетенциями и в их адекватном применении — соответственно типу ситуации.

По результатам ответов испытуемого составляется таблица (табл. 11).

Т а б л и ц а 11 — Регистрация ответов испытуемых

Испытуемый (шифр, пол, возраст)	Ответ на ситуацию	Наличие / отсутствие обозначенных выше компетентных реакций в ответе				
		1	2	3	4	5

Пример заполнения таблицы для ситуации № 1 (соответствует третьему типу ситуаций — проявление собственной активности ребенка) из перечня ситуаций для родителей дошкольников (табл. 12).

Т а б л и ц а 12 — Пример заполнения таблицы для ситуации № 1

Испытуемый (шифр, пол, возраст)	Ответ на ситуацию	Наличие / отсутствие обозначенных выше компетентных реакций в ответе				
		1	2	3	4	5
К. М. (ж., 34)	Какой ты у меня стал большой и самостоятельный. Ты мой молодец. Я так рада. Иди я тебя поцелую. Надо скорее сообщить эту новость домашним.	–	+	+	–	+
С. Р., (м., 29)	Ну хорошо, хорошо. Лучше бы ты научился быстро собираться домой.	–	–	–	–	–

В данной ситуации компетентные реакции включают в себя следующие действия родителя:

1. Описать действия, совершенные ребенком.
2. Оценить действия ребенка, похвалить — словесно и/или физически.
3. Выразить свои позитивные чувства по поводу достижений ребенка.
4. Указать на границы поведения, если активность ребенка их нарушает.
5. Предложить видоизменение активности, которое не нарушало бы границ.

Построенная методика дает возможность не только оценить общий уровень родительской компетентности, но и увидеть воочию проблемные зоны во взаимодействии родителя с ребенком.

### **Методика самооценки эмоциональной креативности (Опросник ЕСІ — Emotional creativity inventory) (Дж. Эйверилл, адаптация И. Н. Андреевой) [3]**

Методика базируется на социально-конструктивистской теории эмоций Дж. Эйверилла, согласно которой эмоции представляют собой синдромы — сложные паттерны реакций, причем ни один из компонентов эмоций (экспрессия, физиологическое возбуждение, субъективное переживание) не является ни обязательным, ни достаточным для эмоционального синдрома. Эмоциональные синдромы организуются согласно социальным нормам и не являются генетически запрограммированными. Эмоции регулируются и конструируются социумом в соответствии с имплицитными теориями эмоций данной социальной группы. Имплицитные теории включают экзистенциальный компонент (представление о том, что такое эмоции вообще и конкретные эмоции в частности) и социальные правила

Способность влиять на структуру и содержание эмоциональных синдромов называется эмоциональной креативностью [3], которая рассматривается Дж. Эйвериллом как генерирование новых (отличных от нормативных), эффективных (имеющих определенную индивидуальную или групповую ценность) и аутентичных (отражающих индивидуальность творца) эмоциональных синдромов.

*Инструкция.* Оцените каждое из приведённых ниже утверждений, используя шкалу от 1 (если это утверждение менее истинно по отношению к Вам, чем к «среднему человеку», или Вы совершенно не согласны с ним) до 5 баллов (если это утверждение более истинно по отношению к Вам, чем к «среднему человеку», или Вы полностью согласны с ним).

### Стимульный материал

1. Когда у меня возникают сильные эмоциональные переживания, я пытаюсь найти их причины.
2. Я уверен, что для эмоционального развития следует прилагать не меньше усилий, чем для интеллектуального.
3. Я размышляю о своих эмоциональных переживаниях и пытаюсь их понять.
4. Моя эмоциональная жизнь не особенно меня интересует.
5. Я обдумываю свой прошлый эмоциональный опыт для того, чтобы справиться с текущими эмоциональными проблемами.
6. После переживания сильных эмоций я пытаюсь оглянуться и объективно оценить мои эмоциональные реакции.
7. Я внимателен к переживаниям других людей, так как это помогает мне лучше понять мои собственные.
8. Мои эмоциональные переживания не похожи на переживания других людей.
9. Я могу представить себя одиноким, рассерженным и радостным одновременно.
10. Иногда я переживаю эмоции и чувства, которые нелегко описать обычными словами.
11. Я переживал такие сочетания эмоций, которые другие люди, возможно, никогда не испытывали.
12. Мне нравятся музыка, танцы и картины, которые вызывают новые и необычные эмоциональные переживания.
13. У меня есть необычный и уникальный эмоциональный опыт.
14. Когда возникает эмоциональная ситуация, я обычно реагирую на неё не так, как другие люди.
15. Мне нравится представлять себе ситуации, вызывающие необычные эмоциональные реакции.

16. Мои эмоциональные переживания могут быть необычными и новыми.

17. Мне следовало бы стать поэтом или романистом, чтобы описать мои эмоции, которые я иногда переживаю, ведь они так уникальны.

18. Я могу переживать различные эмоции одновременно.

19. Я предпочитаю фильмы и книги, в которых изображаются сложные и невероятные эмоциональные ситуации.

20. Иногда мне трудно описать все многообразие моих эмоциональных переживаний.

21. Я способен испытывать множество различных эмоций.

22. Я легко приспосабливаюсь к ситуациям, которые требуют переживания новых или необычных эмоций.

23. Я без всяких трудностей выражаю свои эмоции.

24. Выражение эмоций помогает мне во взаимоотношениях с другими.

25. Мои эмоции помогают мне в достижении моих жизненных целей.

26. Мои эмоции играют важную роль в моей жизни: без них она не имела бы смысла.

27. Я пытаюсь быть искренним в моих эмоциональных реакциях, даже если это создаёт мне проблемы.

28. Мои эмоции почти всегда выражают мои подлинные мысли и чувства.

29. Мои внешние эмоциональные реакции точно отражают мои внутренние чувства.

30. Я пытаюсь маскировать и скрывать мои эмоции.

### *Обработка и интерпретация данных*

Определяется сумма баллов по шкалам:

1. Эмоциональная подготовленность (знания об эмоциях и значение, придаваемое эмоциональной жизни): утверждения 1—7;
2. Новизна (генерирование эмоций, отличных от нормативных, принятых в данной ситуации): утверждения 10—21;
3. Эффективность: утверждения 22—26;
4. Аутентичность (умение выражать эмоции искренне): утверждения 27—30.

Баллы по утверждениям 4 и 30 начисляются по инверсной шкале (табл. 13).

Т а б л и ц а 13 — Таблица инверсии

Ответ испытуемого	1	2	3	4	5
Инверсированный балл	7	6	5	4	3

### *Уровневые характеристики<sup>1</sup>*

Уровни для шкалы «эмоциональная подготовленность»: 1—10 баллов соответствуют низкому уровню, 11—25 баллов — среднему уровню, 26—35 — высокому.

Уровни для шкалы «новизна»: 1—18 баллов соответствуют низкому уровню, 19—42 баллов — среднему, 43—60 — высокому.

Уровни для шкалы «эффективность»: 1—7 баллов соответствуют низкому уровню, 8—18 баллов — среднему, 19—25 — высокому.

Уровни для шкалы «аутентичность»: 1—6 баллов соответствуют низкому уровню, 7—14 баллов — среднему уровню, 15—20 — высокому.

Уровни для эмоциональной креативности: 1—45 баллов соответствуют низкому уровню, 46—105 баллов — среднему, 106—150 — высокому.

Низкий уровень эмоциональной креативности отличает людей, способных лишь необычным и особенно эффективным образом выражать и переживать эмоции в рамках уже существующих эмоциональных синдромов.

Средний уровень эмоциональной креативности выражается, наряду с указанной характеристикой для низкого уровня, в способности модифицировать стандартные эмоции.

Высокий уровень эмоциональной креативности сопряжен со способностью создавать новые формы эмоций, меняя правила и представления, на которых эти эмоции основаны.

---

<sup>1</sup> Поскольку в источнике, содержащем описание методики, сведения об уровневых характеристиках шкал не приведены, нами были выделены уровни, исходя из принципа социально-психологического норматива, описанного М. К. Акимовой и К. М. Гуревичем в книге «Психологическая диагностика» (СПб.: Питер, 2005, с. 85): 30 % баллов соответствуют низкому уровню, 40 % баллов — среднему уровню, 30 % баллов — высокому уровню.

## **Опросник «Эмпатические компетенции» (Т. Е. Яценко, Н. И. Олифирович, Ж. В. Рзаева)**

Опросник базируется на положениях целостного (Т. Durand; М. Hamilton, В. Richardson и В. Shuford; D. Deardorff; P. Hodkinson и М. Issitt; разработчики проекта Tuning) и лингво-психологического (И. А. Зимняя, Ю. Г. Татур) подходов к пониманию компетенций. Эмпатическая компетенция рассматривается как сложное системное образование, имеющее трехкомпонентную структуру: когнитивный компонент (знание и понимание), операциональный, или функциональный компонент (практическое и оперативное применение знаний к конкретным ситуациям, умение действовать), ценностный (ценности как неотъемлемая часть способа восприятия и жизни с другими людьми в социальном контексте).

*Инструкция (для психологов).* Укажите, в какой степени описываемое в суждениях поведение, свойственно Вам в профессиональном взаимодействии с другими людьми: 5 — веду себя так всегда; 4 — веду себя так часто; 3 — веду себя так периодически (50/50%); 2 — веду себя так редко; 1 — практически никогда так себя не веду.

*Инструкция (для педагогов).* Укажите, в какой степени описываемое в суждениях поведение, свойственно Вам во взаимодействии с обучающимися: 5 — веду себя так всегда; 4 — веду себя так часто; 3 — веду себя так периодически (50/50%); 2 — веду себя так редко; 1 — практически никогда так себя не веду.

### **Стимульный материал (версия опросника для психологов)**

1. Я не замечаю и не понимаю переживаемые собеседником чувства.
2. Если собеседник с гордостью сообщает о своих достижениях, то я улыбаюсь и говорю: «Я очень рад(а) за тебя!».
3. Если я солидарна с собеседником, испытывающим сильные отрицательные эмоции (например, гнев, обиду), я выражаю это, помогая ему справиться с ними, найти выход из ситуации и т. д.
4. Я принимаю негативную эмоциональную реакцию собеседника как возможную в сложившейся ситуации и говорю ему об этом, даже если она отличается от моей реакции.

5. Прежде чем оказывать поддержку собеседнику, пережившему стресс, я стараюсь понять, какой помощи я бы ожидал на его месте.

6. Чтобы утешить собеседника, я рассказываю ему что-либо приятное или представляю пугающую его ситуацию так, чтобы он смог посмотреть на нее с юмором.

7. Я спрашиваю у собеседника, правильно ли я понимаю его настроение или чувства, которые вызывают у него другие люди /события.

8. Я не трачу время на прояснение того, какой смысл имеет для собеседника неприятная ситуация, произошедшая с ним.

9. Если собеседник упрекает меня в чем-либо, я говорю ему, что понимаю чувства, стоящие за его поведением.

10. Даже если в глубине души мне жаль собеседника, который является неудачником, я не вмешиваюсь в его жизнь.

11. Мне трудно определять силу испытываемых собеседником эмоций в ситуации, о которой он мне рассказывает.

12. Я говорю собеседнику, у которого неприятности, о том, что мне жаль его и что я сожалею о случившемся.

13. Беседуя с другим человеком, я не стараюсь распознать положительные эмоции и чувства, которые, как мне кажется, он испытывает.

14. Слезы и жалобы другого человека вызывают у меня раздражение, которое я не скрываю.

15. Я предлагаю собеседнику вместе попытаться разрешить неприятную для него ситуацию, разграничив мою и его ответственность.

16. У меня не получается сразу замечать несколько эмоций и чувств, одновременно проявляемых другим человеком в ситуации.

17. Если кто-либо рассказывает о пренебрежительном отношении со стороны учителей или обучающихся, я показываю ему, как сильно меня возмущает такое их поведение.

18. Анализируя свой опыт общения с конкретным человеком, я строю предположение о том, чего он добивается своими эмоциональными откровениями.

19. Если человек признается, что нервничает из-за важного для него события, то я тоже начинаю испытывать тревогу и говорю ему об этом.

20. Если нужно, я привлекаю обучающихся или учителей для поддержки расстроенного ученика (педагога).

21. Мне не нужны объяснения другого человека, чтобы понять, почему он именно так эмоционально реагирует на ситуацию, поскольку мне достаточно собственного опыта.

22. Я прямо, но спокойно говорю собеседнику, какие отрицательные эмоции у меня вызывает его признание или поведение.

23. В ситуации, когда ученик (педагог) просит о помощи, я все равно сохраняю позицию нейтралитета и не вмешиваюсь в его напряженные отношения с другими участниками образовательного процесса.

24. Я обращаю внимание собеседника на то, что он выражает противоречивые эмоции и чувства в ситуации или по отношению к какому-либо человеку: радость и зависть, любовь и ненависть.

25. Когда другой человек говорит о ненависти или отвращении к человеку, которого следует уважать, я уверяю его в том, что он ошибается и не может испытывать такие чувства.

26. У меня не получается поднять настроение ученику (педагогу), который сильно расстроен.

27. Я выражаю эмоциональную реакцию на поведение собеседника так, чтобы не травмировать его и не задеть его самолюбие.

28. Я обращаю внимание на то, как сильно радуется другой человек какому-либо событию.

29. Когда кто-либо по поводу ученика (педагога) явно выражают сильные негативные эмоции, я обычно чувствую себя очень неуютно и стараюсь любым способом это прекратить.

30. Я замечаю в поведении других людей проявления сложных, комплексных чувств и могу описать их.

31. Чтобы убедить другого человека в том, что он неадекватно эмоционально реагирует на ситуацию, я привожу ему в пример его сверстников, которые в схожих ситуациях демонстрировали другие эмоции.

32. Если другой человек говорит, что недоволен психологической помощью, а я уверена, что все получилось отлично, то я с обидой и негодованием обещаю впредь не помогать.

33. Я расспрашиваю другого человека о том, какое значение имеют для него, для его отношений с другими людьми неприятные события, выбившие его из равновесия.

34. Если я сочувствую кому-либо, то стараюсь помочь ему советом или реальным поступком.

35. Я разъясняю собеседнику, что он испытывает именно ту эмоцию, которая, как мне кажется, очевидна из его слов, даже если он отрицает это.

36. Я чувствую и открыто выражаю положительные эмоции при виде радости, бурно выражаемой собеседником, рассказывающим о позитивных событиях своей жизни.

37. Если собеседник радостно сообщает о хороших событиях в его жизни, я отвечаю спокойно и неэмоционально.

38. Я узнаю нюансы и оттенки эмоций и чувств, проявляющиеся в словах и поведении собеседника: радость/счастье/ликование, неприязнь, отвращение/омерзение, сожаление/вина/раскаяние.

39. Если я вижу, что мое поведение обижает и эмоционально задевает другого человека, я начинаю вести себя иначе.

40. Если кто-либо возмущается по поводу моего поведения, я напоминаю ему о правилах поведения и субординации.

41. Когда кто-либо жалуется на несправедливое отношение других участников образовательного процесса (педагоги, администрация, обучающиеся), я первым делом начинаю выяснять, какова его вина в случившемся.

42. Я задаю уточняющие вопросы, чтобы понять, для чего человек рассказывает мне о своих переживаниях и чего ожидает от меня.

43. Я обычно помогаю педагогу (ученику), у которого неприятности, так как считаю нужным.

44. Если кто-либо злится на меня, то я стараюсь поставить себя на его место и понять, какие за этим могут стоять причины.

45. Я принимаю на себя ответственность за решение проблем другого человека, которые вывели его из эмоционального равновесия.

46. Мне трудно понять, что я чувствую по отношению к человеку, который пребывает в плохом или хорошем настроении, поэтому я не выражаю никаких эмоциональных реакций.

### **Стимульный материал (версия опросника для педагогов)**

1. Я не замечаю и не понимаю переживаемые учеником чувства.
2. Если ученик с гордостью сообщает о своих достижениях, то я улыбаюсь и говорю: «Я очень рад(а) за тебя!».

3. Если я солидарна с учеником, испытывающим сильные отрицательные эмоции (например, гнев, обиду), я выражаю это, помогая ему справиться с ними, найти выход из ситуации и т. д.

4. Я принимаю негативную эмоциональную реакцию ученика как возможную в сложившейся ситуации и говорю ему об этом, даже если она отличается от моей реакции.

5. Прежде чем оказывать поддержку ученику, пережившему стресс, я стараюсь понять, какой помощи я бы ожидал на его месте.

6. Чтобы утешить ученика, я рассказываю ему что-либо приятное или представляю пугающую его ситуацию так, чтобы он смог посмотреть на нее с юмором.

7. Я спрашиваю у ученика, правильно ли я понимаю его настроение или чувства, которые вызывают у него другие люди/события.

8. Я не трачу время на прояснение того, какой смысл имеет для ученика неприятная ситуация, произошедшая с ним.

9. Если ученик упрекает меня в чем-либо, я говорю ему, что понимаю чувства, стоящие за его поведением.

10. Даже если в глубине души мне жаль ученика, который является неудачником, я не вмешиваюсь в его жизнь.

11. Мне трудно определять силу испытываемых учеником эмоций в ситуации, о которой он мне рассказывает.

12. Я говорю ученику, у которого неприятности, о том, что мне жаль его и что я сожалею о случившемся.

13. Беседуя с учеником, я не стараюсь распознать положительные эмоции и чувства, которые, как мне кажется, он испытывает.

14. Слезы и жалобы ученика вызывают у меня раздражение, которое я не скрываю.

15. Я предлагаю ученику вместе попытаться разрешить неприятную для него ситуацию, разграничив мою и его ответственность.

16. У меня не получается сразу замечать несколько эмоций и чувств, одновременно проявляемых учеником в какой-либо ситуации.

17. Если ученик рассказывает о пренебрежительном отношении со стороны учителей или одноклассников, я показываю ему, как сильно меня возмущает такое поведение коллег и учащихся.

18. Анализируя свой опыт общения с детьми, я строю предположение о том, чего добивается ученик своими эмоциональными откровениями.

19. Если ученик признается, что нервничает из-за важного для него события, то я тоже начинаю испытывать тревогу и говорю ему об этом.

20. Если нужно, я привлекаю одноклассников или учителей для поддержки расстроенного ученика.

21. Мне не нужны объяснения ученика, чтобы понять, почему он именно так эмоционально реагирует на ситуацию, поскольку мне достаточно собственного опыта.

22. Я прямо, но спокойно говорю ученику, какие отрицательные эмоции у меня вызывает его признание или поведение.

23. В ситуации, когда ученик просит о помощи, я все равно сохраняю позицию нейтралитета и не вмешиваюсь в его напряженные отношения со сверстниками и учителями.

24. Я обращаю внимание ученика на то, что он выражает противоречивые эмоции и чувства в ситуации или по отношению к какому-либо человеку: радость и зависть, любовь и ненависть.

25. Когда ученик говорит о ненависти или отвращении к человеку, которого следует уважать, я уверяю его в том, что он ошибается и не может испытывать такие чувства.

26. У меня не получается поднять настроение ученику, который сильно расстроен.

27. Я выражаю эмоциональную реакцию на поведение ученика так, чтобы не травмировать его и не задеть его самолюбие.

28. Я обращаю внимание на то, как сильно радуется ученик какому-либо событию.

29. Когда сам ученик или другие учителя по поводу ученика явно выражают сильные негативные эмоции, я обычно чувствую себя очень неудобно и стараюсь любым способом это прекратить.

30. Я замечаю в поведении ученика проявления сложных, комплексных чувств и могу описать их.

31. Чтобы убедить ученика в том, что он неадекватно эмоционально реагирует на ситуацию, я привожу ему в пример его одноклассников, которые в схожих ситуациях демонстрировали другие эмоции.

32. Если ученик говорит, что недоволен моей помощью, а я уверена, что все получилось отлично, то я с обидой и негодованием обещаю впредь не помогать.

33. Я расспрашиваю ученика о том, какое значение имеют для него, для его отношений с родителями и сверстниками неприятные события, выбившие его из равновесия.

34. Если я сочувствую ученику, то стараюсь помочь ему советом или реальным поступком.

35. Я разясняю ученику, что он испытывает именно ту эмоцию, которая, как мне кажется, очевидна из его слов, даже если он отрицает это.

36. Я чувствую и открыто выражаю положительные эмоции при виде радости, бурно выражаемой учеником, рассказывающим о позитивных событиях своей жизни.

37. Если ученик радостно сообщает о хороших событиях в его жизни, я отвечаю спокойно и неэмоционально.

38. Я узнаю нюансы и оттенки эмоций и чувств, проявляющиеся в словах и поведении ученика: радость/счастье/ликование, неприязнь, отвращение/омерзение, сожаление/вина/раскаяние.

39. Если я вижу, что мое поведение обижает и эмоционально задевает ученика, я начинаю вести себя иначе.

40. Если ученик возмущается по поводу моего поведения, я напоминаю ему о правилах поведения и субординации.

41. Когда ученик жалуется на несправедливое отношение учителей, я первым делом начинаю выяснять, какова его вина в случившемся.

42. Я задаю уточняющие вопросы, чтобы понять, для чего ученик рассказывает мне о своих переживаниях и чего ожидает от меня.

43. Я обычно помогаю ученику, у которого неприятности так, как считаю нужным.

44. Если ученик злится на меня, то я стараюсь поставить себя на его место и понять, какие за этим могут стоять причины.

45. Я принимаю на себя ответственность за решение проблем ученика, которые вывели его из эмоционального равновесия.

46. Мне трудно понять, что я чувствую по отношению к ученику, который пребывает в плохом или хорошем настроении, поэтому я не выражаю никаких эмоциональных реакций.

## Обработка результатов

По каждой компетенции подсчитывается сумма баллов. Поведенческие индикаторы отражают сформированность эмпатических умений, выступающих составляющими операционального компонента эмпатических компетенций (табл. 14—18).

Т а б л и ц а 14 — Компетенция «Быть способным к эмпатическому пониманию» (К1)

Шкалы (поведенческие индикаторы)	Прямые пункты	Обратные пункты
1	30	1
2	24	16
3	38	11
4	28	13
5	7	35
6	42	18
7	44	21
8	33	8

Таблица 15 — Компетенция «Быть способным к эмоциональному отклику» (К2)

Шкалы (поведенческие индикаторы) <sup>2</sup>	Прямые пункты	Обратные пункты
1.1	4	25
1.2	9	40
2	36	19
3	12	46
4.1	22	32
4.2	2	37
5	27	14
6	17	41
7	3	29

<sup>2</sup> Для определения суммарного балла по шкале 1 сумму баллов по пунктам 1.1 и 1.2 разделить на 2. Для определения суммарного балла по пункту 4 сумму баллов по пунктам 4.1 и 4.2 разделить на 2.

Т а б л и ц а 16 — Компетенция «Уметь оказывать эмпатическую заботу» (К3)

Шкалы (поведенческие индикаторы)	Прямые пункты	Обратные пункты
1	34	10
2	5	43
3	20	31
4	39	23
5	6	26
6	15	45

Т а б л и ц а 17 — Инверсия ответов по «обратным» пунктам

Ответ испытуемого на пункт	1	2	3	4	5
Присваиваемый ответу балл	5	4	3	2	1

Т а б л и ц а 18 — Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки

Стены	Для психологов			Для педагогов		
	Компетенции			Компетенции		
	К1	К2	К3	К1	К2	К3
	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
1	1—43	1—36	1—29	1—44	1—39	1—32
2	44—47	37—39	30—31	45—48	40—41	33—35
3	48—50	40—41	32—33	49—51	42—43	36—38
4	51—54	42—44	34—35	52—55	44—46	39—40
5	55—57	45—47	36—37	56—58	47—48	41—42
6	58—61	48—49	38—39	59—62	49—50	43—45
7	62—65	50—52	40—41	63—66	51—52	46—47
8	66—68	53—54	42—43	67—69	53—54	48—50
9	69—72	55—57	44—45	70—73	55—57	51—52
10	73—80	58—70	46—60	74—80	58—70	53—60

По каждой компетенции составляется профиль входящих в нее умений. Определяются пики профиля (умения, получившие наибольшие и наименьшие баллы).

## *Интерпретация результатов*

Ниже приведены названия компетенций и поведенческие индикаторы социально-психологических умений, входящих в их состав.

### *Компетенция «Быть способным к эмпатическому пониманию»*

1. Идентификация эмоций и чувств другого человека широкого спектра (с их вербальным обозначением).
2. Идентификация смешанных (например, вина и стыд) и амбивалентных (радость за себя и ненависть к себе) эмоций и чувств;
3. Определение оттенков и интенсивности эмоций и чувств, испытываемых другим человеком.
4. Понимание позитивных эмоций и чувств другого человека.
5. Прояснение правильности понимания эмоционального состояния другого человека.
6. Прояснение потребностей другого человека, стоящих за выражаемыми им эмоциями и чувствами.
7. Прояснение причин, вызывавших эмоциональную реакцию другого человека.
8. Прояснение по демонстрируемым эмоциям смысла, который приобретает событие (ситуация) для другого человека.

### *Компетенция «Быть способным к эмоциональному отклику (сопереживание, сочувствие)»*

1. Выражение принятия эмоциональной реакции другого человека (несмотря на ее несоответствие собственной эмоциональной реакции на эту ситуацию) на сложившуюся ситуацию (1.1) или поведение педагога (1.2).
2. Сообщение о сопереживании (разделении чувств другого человека).
3. Понимание своих эмоциональных реакций (обозначение вида эмоций и чувств, их интенсивности, источника, включая амбивалентные эмоции).
4. Открытое выражение своих эмоциональных реакций («Я-высказывания»): положительных (4.2) и отрицательных (4.1).
5. Корректное выражение реактивных чувств по поводу наблюдаемых переживаний другого человека (жалость, сожаление, вина и т.д.).
6. Выражение эмпатического гнева (по отношению к обидчику).
7. Регуляция, снижение симптомов эмпатического дистресса, эмоционального заражения негативными чувствами других людей.

*Компетенция «Уметь оказывать эмпатическую заботу»*

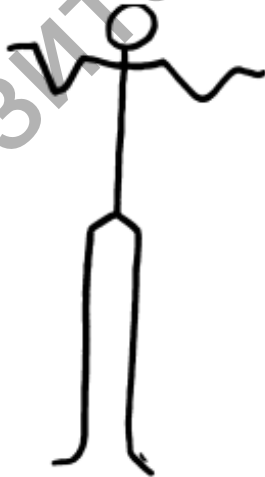
1. Альтруистические действия в пользу эмпатируемого.
2. Оказание помощи, соответствующей потребностям другого человека (предложение помощи, защиты, пресечение грубых действий со стороны других людей).
3. Привлечение других людей к оказанию помощи.
4. Изменение своего поведения в соответствие с потребностями эмпатируемого.
5. Преодоление негативного эмоционального состояния другого человека (утешение, стимуляция позитивных эмоций).
6. Помощь эмпатируемому в выборе конструктивной стратегии совладания с психотравмирующей ситуацией (с учетом его потребностей, но не навязывание решения, которое считается психологом верным).

**Стимульный материал к первой задаче методики диагностики  
уровня развития способности к интерпретации невербального  
поведения в межличностном общении В. А. Лабунской**



1-1

Рисунок А.1



1-2

Рисунок А.2



1-3

Рисунок А.3



1-4

Рисунок А.4

1-5



Рисунок А.5

1-6



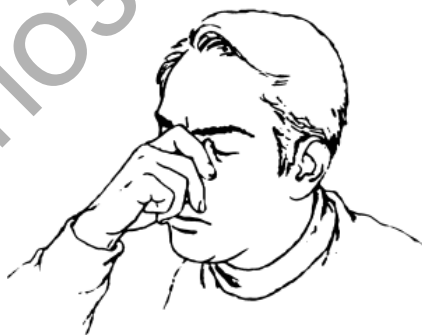
Рисунок А.6

**Стимульный материал ко второй задаче методики диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении В. А. Лабунской**



2·1

Рисунок Б.1



2·2

Рисунок Б.2

2·3



Рисунок Б.3

2·4



Рисунок Б.4

2·5



Рисунок Б.5

2·6



Рисунок Б.6

**Стимульный материал к третьей задаче методики диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении В. А. Лабунской**



Рисунок В.1



Рисунок В.2

3-3



Рисунок В.3

3-4



Рисунок В.4

3·5



Рисунок В.5

3·6



Рисунок В.6

3-7



Рисунок В.7

3-8



Рисунок В.8

3·9



Рисунок В.9

3·10



Рисунок В.10

3-11



Рисунок В.11

3-12



Рисунок В.12

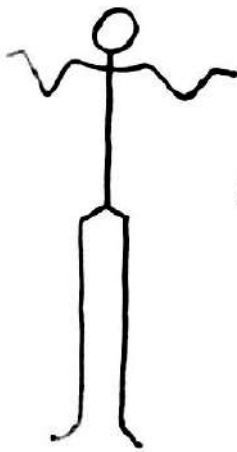
Стимульный материал к четвертой задаче методики диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении В. А. Лабунской



Рисунок Г.1



Рисунок Г.2



①



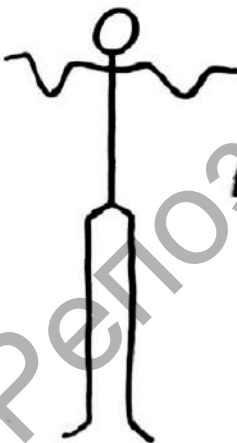
②



③

4-3

Рисунок Г.3



①



②



③

4-4

Рисунок Г.4



1



2



3

4-5

Рисунок Г.5



1



2



3

4-6

Рисунок Г.6

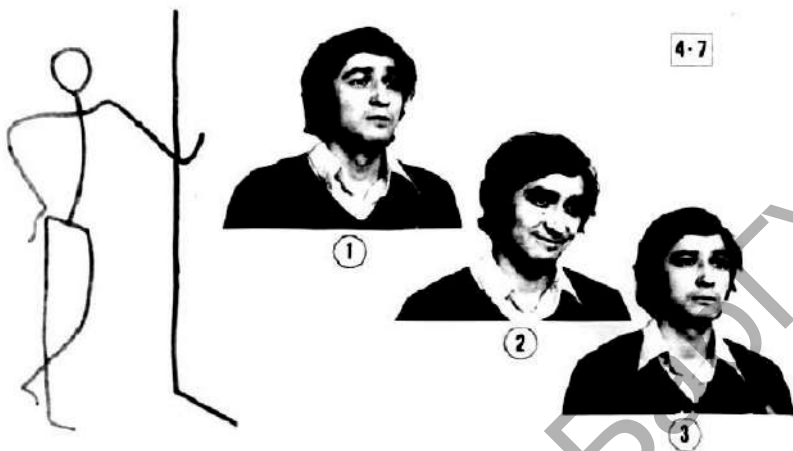


Рисунок Г.7

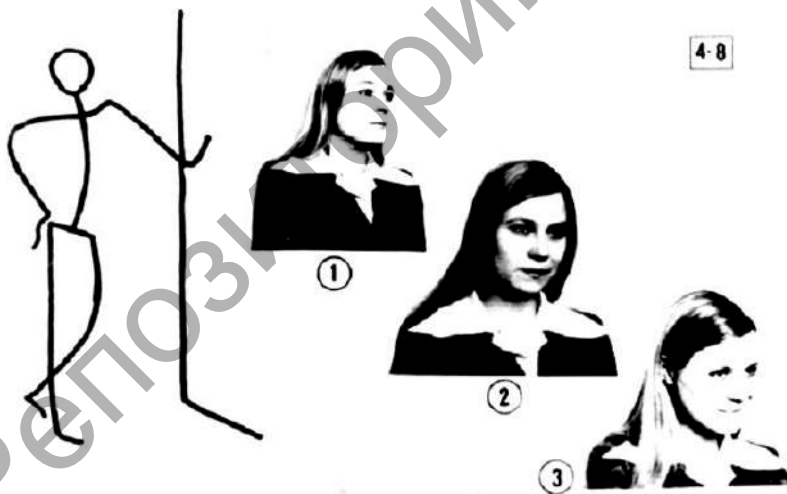


Рисунок Г.8

Стимульный материал к пятой и шестой задачам методики диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении В. А. Лабунской



Рисунок Д.1

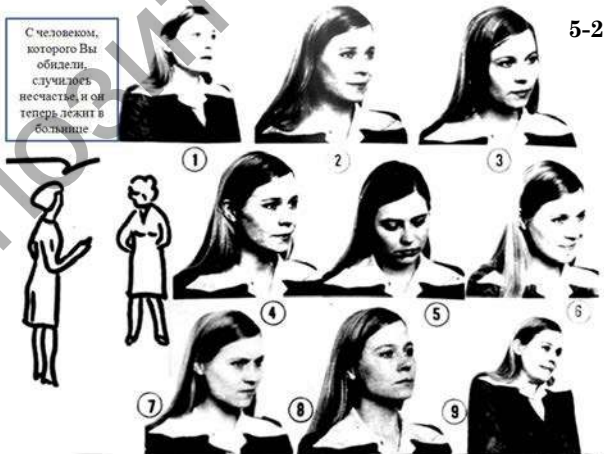


Рисунок Д.2

ВЫ — ЛЖЕЦ!  
И САМИ ЭТО  
ЗНАЕТЕ!



5-3



Рисунок Д.3

Согласно библиотечным  
правилам, Вы можете  
брать одновременно  
только две книги.



5-4



Рисунок Д.4

НЕ МОГУ  
СЕЙЧАС ВАС  
ПРИНЯТЬ,  
ХОТЯ ВЧЕРА  
МЫ ОБ ЭТОМ И  
УСЛОВИЛИСЬ

5-5



Рисунок Д.5

Стимульный материал к седьмой задаче методики диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении В. А. Лабунской



Рисунок Е.1

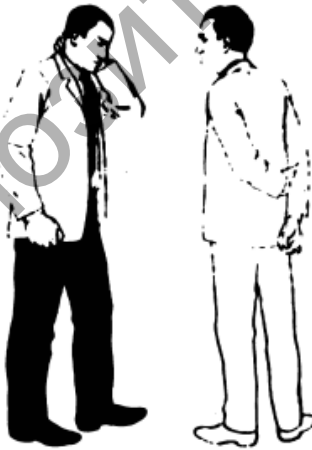


Рисунок Е.2



6·3

Рисунок Е.3



6·4

Рисунок Е.4



Рисунок Е.5



Рисунок Е.6

Стимульный материал к восьмой задаче методики диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении В. А. Лабунской



Рисунок Ж.1

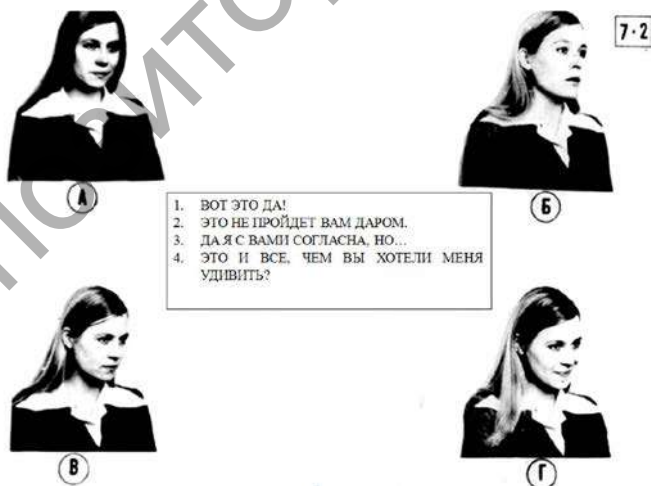


Рисунок Ж.2

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Бережковская, Е. Л.* Культурно-историческая и гуманистическая психология: возможные точки схода. Эмпатия как высшая психическая функция / Е. Л. Бережковская, Н. Г. Радинская // Вестн. Рос. гуманитар. гос. ун-та. — 2006. — № 1. — С. 126—145.
2. *Бойко, В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. — М.: Филинь, 1996. — 472 с.
3. *Валуева, Е. А.* Диагностика эмоциональной креативности: адаптация опросника Дж. Эверилла / Е. А. Валуева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Ин-т психологии РАН. — 2009. — С. 216—227.
4. *Горбатова, Е. А.* Эмпатия в педагогическом взаимодействии / Е. А. Горбатова // Современные тенденции развития науки и технологии. — 2017. — № 2—10. — С. 43—45.
5. *Горбатова, Е. А.* Эмпатия: психологическая структура и механизмы реализации / Е. А. Горбатова // Уч. зап. С.-Петерб. гос. ин-та психологии и соц. работы. — 2014. — Вып. 1. — Т. 21. — С. 23—29.
6. *Гоулман, Д.* Эмоциональный интеллект в бизнесе / Д. Гоулман. — М.: АСТ, 2009. — 478 с.
7. *Карягина, Т. Д.* Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса / Т. Д. Карягина, Н. А. Будаговская, С. В. Дубровская // Консультативная психология и психотерапия. — 2013. — № 1. — С. 202—227.
8. *Карягина, Т. Д.* Некоторые проблемы изучения эмпатии в контексте психологического консультирования и психотерапии / Т. Д. Карягина // Культурно-историческая психология. — 2009. — № 4. — С. 115—124.
9. *Карягина, Т. Д.* Тест эмпатии М. Дэвиса: содержательная валидность и адаптация в межкультурном контексте / Т. Д. Карягина, Н. В. Кухтова // Консультативная психология и психотерапия. — 2016. — Т. 24. — № 4. — С. 33—61.
10. *Лабунская, В. А.* Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус. — М.: Академия, 2001. — 288 с.
11. *Лабунская, В. А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В. А. Лабунская. — Ростов н/Д.: Феникс, 1999. — 608 с.

12. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. — 2006. — № 4. — С. 3—22.

13. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д. В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Ин-т психологии РАН. — 2009. — С. 264—278.

14. Михеева, Н. Д. Методика Незаконченных Ситуаций (МНС) для диагностики родительской компетентности / Н. Д. Михеева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина. — М.: Ин-т психологии РАН. — 2009. — С. 279—296.

15. Поддубная, Т. В. Проблема эмпатии в исследованиях психологических аспектов профессиональной медицинской деятельности (обзор) / Т. В. Поддубная // Консультативная психология и психотерапия. — 2015. — Т. 23, № 2. — С. 9—36.

16. Пономарева, М. А. Психологическая диагностика личности: теория и практика / М. А. Пономарева. — Минск : Изд-во Грцова, 2008. — 240 с.

17. Пономарева, М. А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие : монография / М. А. Пономарева. — Минск : Бестпринт, 2006. — 76 с.

18. Рзаева, Ж. В. Развитие эмпатии у студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие / Ж. В. Рзаева — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 90 с.

19. Татур, Ю. Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования: материалы ко второму заседанию методологического семинара / Ю. Г. Татур. — М.: Исследоват. центр подготовки специалистов, 2004. — 16 с.

20. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. — 490 с.

21. Юсупов, И. М. Диагностический опросник склонности к соперничеству / И. М. Юсупов. — Казань : Казан. гос. пед. ин-т., 1988. — 23 с.

22. Яценко, Т. Е. Виктимология образования: в помощь практическому психологу : практ. пособие для студентов психол. специальностей / Т. Е. Яценко, Ж. В. Рзаева. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 363 с.

23. Durand, T. Strategizing innovation: competence analysis in assessing strategic change / T. Durand // Competence based strategic management; eds. A. Heene & R. Sanchez. — Chichester : Wiley, 1997. — P. 68—79.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	5

### ДИАГНОСТИКА ЭМПАТИИ КАК ЛИЧНОСТНОГО СВОЙСТВА

Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко) . . .	8
Опросник общих эмпатийных тенденций (А. Меграбян, Н. Эпштейн) . . .	12
Методика экспресс-диагностики эмпатии (И. М. Юсупов) . . . . .	16

### ДИАГНОСТИКА ЭМПАТИИ КАК ВЫСШЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ФУНКЦИИ

Многофакторный опросник эмпатии М. Дэвиса (адаптация Т. Д. Карягиной, Н. А. Будаговской, С. В. Дубровской) . . . . .	22
--	----

### ДИАГНОСТИКА КОГНИТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЭМПАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ

Методика диагностики уровня развития способности к интерпретации невербального поведения в межличностном общении (В. А. Лабунская) . . . .	26
Тест эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин) . . . . .	35

### ДИАГНОСТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЭМПАТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Методика незаконченных ситуаций (Н. Д. Михеева) . . . . .	41
Методика самооценки эмоциональной креативности (Опросник ЕСІ — Emotional creativity inventory) (Дж. Эйверилл, адаптация И. Н. Андреевой) . . . .	51
Опросник «Эмпатические компетенции» (Т. Е. Яценко, Н. И. Олифирович, Ж. В. Рзаева) . . . . .	55
Приложение А Стимульный материал к первой задаче . . . . .	66
Приложение Б Стимульный материал ко второй задаче . . . . .	69
Приложение В Стимульный материал к третьей задаче . . . . .	72
Приложение Г Стимульный материал к четвертой задаче . . . . .	78
Приложение Д Стимульный материал к пятой и шестой задачам . . . . .	82
Приложение Е Стимульный материал к седьмой задаче . . . . .	85
Приложение Ж Стимульный материал к восьмой задаче . . . . .	88
Список использованных источников . . . . .	89

0+

*Учебное издание*

**ЭМПАТИЯ КАК КОМПЕТЕНЦИЯ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ  
ПРОФЕССИЙ**

**Методические рекомендации  
для студентов педагогических специальностей**

Составители:

**Рзаева Жанна Вячеславовна,  
Яценко Татьяна Евгеньевна**

Ответственный за выпуск С. А. Березнюк  
Технический редактор А. Ю. Сидоренко  
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак  
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 28.02.2018. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 4,30. Уч.-изд. л. 3,60. Тираж 99 экз. Заказ 90.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий от № 1/424 от 09.09.2016.  
Ул. Войкова, 21, 21225404, г. Барановичи. Тел. 8 (0163) 45 46 28,  
e-mail: rio@barsu.by.