**ГБОУ Гимназия №1505**

**«Московская городская педагогическая гимназия–лаборатория»**

**ДИПЛОМ**

**Исследование явления эмпатии, его природы и последствий.**

Автор: ученик 10 класса «Б»

Иванов Дмитрий

Руководитель: Саленко В.Б.

**Москва**

**2015 - 2016 гг.**

Содержание.

Введение……………………………………………………………………………………….…3

Глава 1.История исследования эмпатии и способы ее проявления…………...………...…....5

1.1 Знаменитые ученые, исследовавшие эмпатию ………………………………….…..….…5

1.2. Классификация эмпатии.……………………………………………………………….......8

1.3. Люди - носители эмпатии…………………………………………………………………13

1.4. Некоторые аспекты практического применения эмпатии………………………………17

Глава 2. Причины возникновения, последствия и эволюционная значимость эмпатии……………………………………………………………………………………….....21

2.1. Опросники про эмпатию.…………………………………………………………..……...21

2.2. Опросник в дипломе……………………………………..…………………………...…....25

Заключение……………………………………………………………………………………...28

Список литературы……………………………………………….…………………………….29

**Введение.**

 Объектом моего диплома выбрана эмпатия - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека.

 Данная тема достаточно актуальна, так как роль эмпатии в нашей повседневной жизни трудно переоценить. Издревле люди могли понимать чужие страхи, счастье, страдание, возможно, эмпатия это то, что дает человеку право носить его гордое имя. В настоящее время жизнь невозможно представить без эмпатии, настолько широко и повсеместно она проявляет себя изо дня в день. Мне в своем дипломе хотелось бы разобраться в природе эмпатии, способах ее измерения, причинах и ответить на вопрос, зачем же природа дала нам такую способность. Недаром говорят, что человек от животного отличается способностью сопереживать и понимать чувства ближнего и дальнего своего.

 Для каждого живого существа характерны его индивидуальные способности к эмпатии. Диапазон проявления эмпатии варьируется достаточно широко: от лёгкого эмоционального отклика, до полного погружения в мир чувств партнёра по общению. Изучением этой способности занимается целый ряд наук: психология, психиатрия, медицина. Случайно ли нам дарована эмпатия в процесс эволюции? Для чего нужна эта способность ее обладателям? Кто еще способен к эмпатии, помимо человека? На эти и многие другие вопросы мне предстоит ответить в своем исследовании.

 Цель моего диплома– ознакомится с эмпатией, ее обладателями, ее свойствами и функциями. Также узнать об истории возникновения этого чувства, о способах проявления оного и провести эксперимент с опросником, разработанным учеными.

 Задачи диплома следующие:

1. Рассказать про эмпатию, ученых ее исследовавших, о методах исследования и способах ее проявления.
2. Составить опросник и провести опрос ,основанный на подобном исследованиях психологов, среди учеников гимназии и выявить закономерности развития эмпатических способностей опрашиваемых.
3. Рассказать о способах применения эмпатии в практической психологии.

 Основными источниками для моего диплома являются различные статьи из научных и образовательных журналов, школьные и внешкольные учебники, сайты с научно-исследовательскими работами специалистов в данной области, переведенные трактаты философов и психологов, работавших в данной области.

**Глава 1.**

История исследования эмпатии и способы ее проявления.

1.1.

**Знаменитые ученые, исследовавшие эмпатию.**

Из множества эмоций доступных человеку лишь немногие имеют кардинальное влияние на жизнь социума и историю человечества. Одна из таких эмоций - эмпатия, неизменная спутница нашей жизни. Каждый человек хоть раз пытался понять и прочувствовать эмоции окружающих, и подобное явление, несомненно привлекает умы ученых.

[[1]](#footnote-1)Люди издревле знали об эмпатии, и подобное название ей дали еще древние греки, в переводе с греческого эмпатия означает – страсть, страдание. Эмпатия, как научный термин, была введена американским ученым Эдвардом Титченером.

Эдвард Титченер, родившись в Нью-Йорке 11 января, 1867 года, внес огромный вклад в развитие психиатрии и психологии и исследование эмпатии в частности. Он, фактически, являлся основателем современной американской психиатрии, пытался разложить психику и душевное состояние человека на составные части, которых он насчитывал до тридцати тысяч и в список важнейших он вносил эмпатию.

Параллельно с Титченером психологическими исследованиями эмпатии занимался немецкий ученый Теодор Липпс. Он употреблял в качестве названия немецкое слово "Einfühlung" (переживания) которое, впоследствии было калькировано Эдвардом Титченером. Теодор Липпс родился 28 июля, 1851 года в Вальхальбене и в скором времени стал одни из ведущих психологов-экспериментаторов в Германии. Одной из его работ была «Теория Эмпатии», являющая собой особого рода психическую аксиому, состоящую в том, что, воспринимая предмет, личность проецирует и примеряет на него свои чувства, свое эмоциональное состояние и состояние души.

Так, например, при восприятии архитектурных объектов или предметов искусства возникает ощущение одухотворенности этого объекта. Конструкции из камня и дерева посредством «эмпатического одухотворения» обретают смысл и содержание, начинают опознаваться человеком как уникальные, единственные в своем роде, независимо от вкусовых предпочтений созерцателя. Своим утверждением Липпс опроверг теорию формальной эстетики.

Также, исследованием эмпатии занимался знаменитый психолог Зигмунд Фрейд. Фрейд первым дал эмпатии определение, сказав[[2]](#footnote-2): «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным». Эмпатия оказала огромное влияние на методы психического анализа, разработанных Фрейдом. Эти труды фактически являлись началом новой эпохи в истории психологии и психотерапии.

Изучением свойств и пониманием эмпатии занимались и российские ученые. А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский, будучи уроженцами Урала, подробно занимались изучением эмпатии. На основе многих, составленных и выверенных психологических тестов и экспериментов они ввели классификацию эмпатии и детально разобрали природу этого чувства.

Исключительная заслуга по изучению эмпатии в области художественного творчества принадлежит человеку искусства К.С. Станиславскому.

Станиславский утверждал, что эмпатия в искусстве неразрывно связана с деятельностью человеческого воображения по созданию уникального художественного образа, представляющую собой тонкую психологическую систему, включающую процессы мышления, памяти, восприятия, сострадания, удовольствия и многих других. Как и всякое другое действие, художественное воображение имеет свои моторные компоненты — речевые и анализаторные двигательные эффекты, например, специфические движения глаз, мимические движения. Моторные компоненты художественно-творческого акта могут быть как внешне-двигательными, так и мышечными, то есть кинестетическими. На важную роль движений в актах художественного воображения указывают как психологи , такие как Т. Рибо и его коллеги, так и сами "художники" (К. Станиславский, С. Эйзенштейн, Ф. Шаляпин, Б.Асафьев и др.).

Многие психологи занимались не изучением эмпатии, а поиском способа измерения этого чувства у людей. С. Барон-Коэн, С. Уилрайт, В. Косоногов, А. Мехрабиан, Н. Эпштайн, В. Бойко и многие другие люди науки составляли тщательно продуманные психологические опросники для осуществления статистических исследований среди населения и выявления способностей к эмпатии у разных групп людей.

1.2

**Классификация эмпатии.**

На данный момент существует несколько способов классификации эмпатии, разработанных разными учеными.

В классификации, используемой в психологии в нынешнее время выделяют следующие виды эмпатии:[[3]](#footnote-3)

Эмоциональная эмпатия - основана на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека или объекта, такая эмпатия свойственна творческим людям с высокими способностями понимать других. Похожий механизм восприятия проявляется в эмпатическом восприятии искусства и творчества.

Когнитивная - способность одного человека пред­видеть замысел другого. Этот вид эмпатии был исследован Дж. Даймондом. эмпатия базируется на интеллектуальных процессах — сравнение, аналогия, сомнение, выявление причин, последствий и многих других. Данный вид эмпатии хорошо развит у людей с техническим мышлением, когнитивные эмпаты имеют ясный ум и рассудок, а также легко ориентируются в массиве фактов.

Предикативная эмпатия проявляется как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях, каждый человек владеет подобной эмпатией вне зависимости от склада ума. Этот навык можно развивать в условиях постоянных коммуникаций с другими личностями. Наиболее важен этот тип эмпатии для людей, чья работа непосредственно связана с другими людьми, таких как чиновники, руководители, продавцы, менеджеры персонала, педагоги, психологи, психотерапевты и другие.

Оценочная эмпатия - способность одного оценивать свои действия, высказывания или личностные качества с позиции друго­го. Данный вид эмпатии исследовал М.М. Муканов. Трактуя эмпатию в плане оценки морального потенциала человека он пишет, что дейст­вие индивида морально (или аморально), если оно вызывает ту или иную реакцию (оценку) окружающего. Понятие "мораль" (по край­ней мере в психологическом плане) связано с оценкой деятельности, поведения и поступков людей, то есть – эмпатией.

Все четыре типа эмпатии активно используют для терапии эмоционального слушания.

В качестве особых форм эмпатии выделяют также сопереживание и сочувствие, хотя формально это отличные от эмпатии эмоции.[[4]](#footnote-4)

Сопереживание — это переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через субъективное отождествление с ним.

Сочувствие — это переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого человека.

Данные типы выражения эмпатии часто описываются как аморальные и субъективные. [[5]](#footnote-5) Из-за неразборчивости в целях сочувствия и сопереживания эти эмоции порой деструктивны и несправедливы. Многие мыслители крайне отрицательно относились к эмоциональным способам проявления эмпатии.

Теме сочувствия уделял некоторое внимание Фридрих Ницше.

Он отрицательно оценивал это явление, считая его деструктивным:

«Сострадание противоположно тоническим аффектам, повышающим энергию жизненного чувства; оно действует угнетающим образом. Через сострадание теряется сила. Состраданием ещё увеличивается и усложняется убыль в силе, наносимая жизни страданием».

С точки зрения Канта, сострадание имеет ограниченную моральную ценность по причине того, что слепо, неразумно, а потому неморально. Кант отвергал догматический способ познания и считал, что вместо него нужно взять за основу метод критического философствования, сущность которого заключается в исследовании самого разума, границ, которые может достичь разумом человек, и изучении отдельных способов человеческого познания.

В этом, пожалуй, заключается главное отличие эмпатии от сопереживания. Эмпатия не так сильно привязана к эмоциям и текущему эмоциональному и психологическому состоянию самого эмпата, как сопереживание, а потому ее можно контролировать. Понимание чувств другого через эмпатию не несет никакой эмоциональной окраски, спектр эмоций так же не ограничен никакими моральными рамками. Что позволяет говорить об отсутствии экзистенциального и культурного начала в эмпатии.

Б.Сеймор и Т. Сингер также предлагают отличать эмпатию от сочувствия и сострадания. Указывая, что во все трех случаях мы занимаем позицию другого субъекта, но при эмпатии мы разделяем чувство другого, а при сочувствии и сострадании это условие не обязательно. Например, если кто-то эмпатизирует человеку, который испытывает грусть, то он тоже сам испытывает душевную грусть, копирующую эмоциональное состояние объекта эмпатии, когда же он сочувствует или сострадает, то он испытывает жалость, сочувствие, заботу по отношению к грустящему человеку, но сам не грустит.

Более того, к эмпатии склонны многие животные, хотя сострадание и сочувствие им недоступно. Позже, в дипломе будет отдельно рассмотрен вопрос причисления животных к носителям эмпатии и будут приведены критерии оценки оной.

Так же стоит провести линию различия между эмпатией и эмоциональной зараженностью, при которой субъект разделяет эмоции другого человека, но не отдает себе отчет, что они вызваны эмоциями другого. Например, младенцы плачут в ответ на плач другого младенца, задолго до формирования самосознания. Эти реакции могут предшествовать развитию эмпатии, но не являются эмпатийными ответами сами по себе, так как не осознаваемы.

Эмпатию можно различать и по глубине протекания. Оцен­ка действий или поступков другого человека (это можно сказать и о собственных действиях и поступках) с позиции "Я" или "Я так ду­маю" есть простой случай эмпатии (первый уровень глубины). Но если такая оценка сама уже включает оценку другого, то глубина увеличивается. М.М. Муканов т Дж. Даймонд изучали когнитивную и оценочную эмпатию до трех уровней ее глубины . Наличие эмпатии более чем первого уровня глубины (второй и третий) может быть признаком раз­витой способности к эмпатии.

Эмпатию можно различать по длительности протекания. Она может быть:[[6]](#footnote-6)

А) кратковременной (или ситуативной);

Б) долговременной (или длительной).

Кратковременная эмпатия рассчитана на ограниченный контакт с другими людьми в общении, в ходе которого человек встает на позицию или ставит себя в положение другого. Долговременная эмпатия протекает в течение сравнительного долгого времени и ее осуществ­ление может потребовать от человека долгого размышления (обдумы­вания доводов "за" и "против"). Долговременная эмпатия может сос­тоять иногда из множества действий, подчиненных одной цели.

Гаврилова Т.П. проанализировав понимание эмпатии в философских подходах Гуссерля, Смита, Спенсера, Шопенгауэра, выделила следующие аспекты их рассмотрения:

 а) Понимание с помощью чувств как форма познания;

 б) Симпатия как свойство человека;

 в) Роль собственного опыта в акте симпатии;

 г) Наличие различных форм симпатии;

 д) Cвязь симпатии с альтруизмом .

Интересным представляется момент, что в философских работах была подчеркнута связь между эмпатией и просоциальным поведением, где эмпатия выступает мотиватором последнего.

1.3.

**Люди - носители эмпатии.**

Люди, склонные к эмпатии именуются эмпатами. В психологии людей разделяют на четыре основных группы, в зависимости от их предрасположенности к этому чувству: [[7]](#footnote-7)

1) Не эмпаты – это те люди, которые полностью закрыли свои эмпатические способности. Вполне возможно, что эти способности сами атрофировались, так как никогда не использовались. Такие люди намерено закрылись от эмоциональной информации (например, не могут распознать вербальные и невербальные эмоциональные сигналы). Часто полное или частичное отсутствие эмпатии вызвано психологическими травмами и заболеваниями.

2) Слабыми эмпатами является большая часть населения нашей Земли. У слабых эмпатов сохранились базовые фильтры получения эмоциональной информации, но в силу того, что они не могут это контролировать, может произойти эмоциональная перегрузка. Такие люди склонны к нахождению в состоянии постоянного стресса. Эмоции, проблемы, страхи, взваливаются на их плечи и не имеют выхода. Слабые эмпаты порой испытывают головные боли, опустошенность или усталость, переживая эмоциональные волнения или находясь в людном месте.

3) Функциональные эмпаты - это самые развитые эмпаты, которые легко адаптируются к эмоциональной информации и могут легко контролировать эмоции, причем, не подавляя их. Такие люди открыты социуму и часто контактируют с другими людьми, они нередко устраиваются на должности, связанные с непосредственным контактом и общением с людьми. Не стоит путать функциональных эмпатов и просто чувствительных людей, в эмоциональном плане такие люди нередко бывают закрыты и эгоцентричны.

4. Профессиональные эмпаты

Такие эмпаты легко способны распознавать любые эмоции, причем, самые сложные эмоциональные потоки информации, которые скрыты глубинах человеческой души. Подобные люди могут хорошо управлять чужими эмоциями. Таких эмпатов единицы, в чистом виде редко встречаются. Чаще всего такими эмпатами являются профессиональные психологи. Нередко профессиональных эмпатов приравнивают к личностями, которые легко манипулируют людьми, но сходство лишь поверхностно, так как эмпатия направлена во внутрь, а не во вне, ее суть в познании, а не в управлении.

Ниже приведены характерные черты и эмпата:[[8]](#footnote-8)

I.Эмпаты в социуме:

1) Индивид без труда «читает» скрытые чувств людей. Эмпаты знают, что чувствует человек, не обращая внимания на то, какой он снаружи. Он или она может улыбаться, но эмпат точно знает, что они взволнованы или подавлены. Это происходит за счет «примерки» на себя образа и поведения другого человека.

2) Люди с более низкими эмпатическими способностями часто тянутся к эмпатам за помощью. К эмпатам люди приходят за помощью и поддержкой, так как многие эмпаты умеют правильно подбирать слова утешения и помощи, осознавая истинные чувства людей.

3) Жажда уединения. Эмпатам нужно время наедине с собой, практически без информации извне. Это не просто предпочтение, это потребность избегать перенасыщения эмоциональной информацией других.

4) Такие люди часто чувствуют сильное эмоциональное влияние везде. Эмпаты ощущают эмоции во время уличной прогулки, когда проходят мимо незнакомцев и знают совершенно точно, когда у кого-то проблемы с психическим равновесием и здоровьем или эмоциональный кризис.

5) Избегание больших групп людей, когда это необходимо. Эмпаты часто чувствуют слишком много эмоциональной информации везде. Это подавляет.

6) Подобные индивиды чувствуют эмоциональную "рябь" в мире. Если катастрофа вызывает сильную эмоциональную реакцию у массы людей, эмпаты можете чувствовать их.

II. Эмпаты вне социума:[[9]](#footnote-9)

1) Такие люди часто проводят время на открытом воздухе, или с растениями, солнечным или лунным светом.

2) Эмпаты хорошо чувствуют эмоциональное влияние животных. Они принимают сигналы от людей и животных, способных к эмпатии, часто в равной мере. На этом основан метод эмпатического слушания.

3) Эмпаты редко используют телевизор, особенно новости, это больше подавляет и истощает, чем информирует.

4) Эмпатам стоит быть осторожными с их склонностью к захватывающей личности и алкоголю. Эмпатам необходимо устойчивое состояние и постоянство.

Несомненно, для каждого индивида его проявления эмпатических способностей уникально и зависит от множества факторов и здесь приведены лишь самые общие положения.

Часто люди, сильно развившие эмпатические способности попадают под алкогольную или наркотическую зависимость из-за своего желания удалиться от мира и психологического перенапряжения.

**1.4.Некоторые аспекты практического применения эмпатии.**

Эмпатическое слушание, также называемое активным слушанием – это вид техники, применяемой социально-психологического тренинге и его практиках, а также психологического консультирования и психотерапии. [[10]](#footnote-10)

Этот вид психологической практики позволяет точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Эти приемы также имеют свою классификацию. Выделяют следующие приемы активного слушания:[[11]](#footnote-11)

1)Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать, переосмыслить и «переварить» сказанное психологом. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё.

Пауза также даёт самому слушателю возможность отстраниться от своих мыслей, оценок, чувств и сосредоточиться на собеседнике, предугадать и проанализировать его мысли. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из основных условий и причин активного слушания, основанного на эмпатических способностях, создающее между собеседниками доверительный контакт и дружескую, близкую атмосферу, ведь если один из участников не желает понимать другого и тем или иным образом эмпатически закрывается, то пользы от активного слушания не будет.

2)Уточнение — прямая просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного, целью более полного раскрытия мысли. В обычном, повседневном общении мелкие недосказанности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда в процесс обсуждения входят более сложные, эмоционально и психологически значимые темы, собеседники часто непроизвольно, а порой и умышленно, с целью не причинять боль или дискомфорт, избегают явно поднимать «больные» или сложные для них вопросы. Уточнение позволяет сохранять и поддерживать на должном уровне понимание чувств и мыслей другого человека, являющегося собеседником в такой ситуации.

3)Парафраз — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. Нередко в подобный парафраз вносится щепотка иронии для создания более дружеской и живой атмосферы. В результате, собеседник либо получает столь нужное многим подтверждение того, что он был понят, либо тем или иным образом корректирует свои слова. Помимо этого, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4)Повтор, также называемый «эхо» — дословное и точное воспроизведение того, что произнес собеседник. Повторяя слово в слово, слушающий дает понять, что он очень внимателен к тому, что ему сказали и заинтересован в разговоре.

5)Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника. Это дает говорящему расслабиться и ощутить поддержку собеседника.

6)Сообщение о восприятии — слушатель сообщает говорящему своё личное впечатление от собеседника, полученное им в ходе общения. Например, «Я вижу, что данная тема очень важна для вас». Это дает слушателю понять, что слушающий находится в эмпатическом контакте с собеседником.

7)Сообщение о восприятии себя — слушатель напрямую сообщает собеседнику об изменениях или отсутствии оных в собственном состоянии в результате слушания. Например, «Сожалею, мне очень больно это слышать».

8)Замечания о ходе беседы — попытка слушающего сообщить о том, как, можно осмыслить беседу в целом. К примеру: «Похоже на то, что мы достигли общего понимания проблемы».

**Вывод.**

Эмпатия – невероятно многогранная и глубокая способность разума, понимать и принимать на себя чужие чувства. Каждый человек в той или иной степени является эмпатом и для каждого индивидуума ее проявления уникальны, хотя эмпатией также обладает ряд животных. Изучением эмпатии занимались многие ученые в разные времена, среди них также был основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд, Эдвард Титченер, Теодор Липпс, что говорит, о важности данного явления. Существует множество способов классификации видов эмпатии и силы эмпатических способностей и способов выявления и исследования способностей к эмпатии.

**Глава 2.**

**2.1.**

**Опросники про эмпатию.**

В процессе данного исследования проводился письменный тест на уровень эмпатии школьников в социальных сетях. Основой для него послужили предыдущие научные изыскания нескольких ученых. И, пожалуй, они заслуживают упоминания.

Первый вариант опросника был разработан Симоном Бароном-Коэном и Салли Уилрайт в 2004 году. Оба ученых являются сотрудниками Британского Центра Исследования Аутизма и помимо исследований эмпатии имеют обширный ряд прочих научных достижений. Так Барон-Коэн имеет порядка четырнадцати научных публикаций, четыре из которых полноценные книги за его единоличным авторством. [[12]](#footnote-12)

Опросник Салли и Симона состоит из шести десятков вопросов, но лишь сорок из них действительно могут показать уровень эмпатии. Двадцать «липовых» вопросов имеют сходную с остальными тематику, но тем не менее не несут в себе никакой научной значимости и нужны лишь для того, чтобы отвлечь испытуемого от цели опросника и снизить уровень психологической и умственной нагрузки. Стилистика таких вопросов дружественная и бытовая и это ,несомненно, разряжает обстановка теста и настраивает опрашиваемых на нужный лад.

Изначально опросы проводились на группах людей, страдающих аутизмом и умственными отклонениями, с целью выявления разницы в уровне эмпатии людей с ограниченными умственными и психическими способностями и людей со среднестатистическим развитием. Первая публикация результатов осуществилась в апрельском выпуске научного журнала «Аутизм и нарушения развития» (Journal of Autism and Developmental Disorders) самими авторами как приложения к статье-публикации Барона-Коэна.[[13]](#footnote-13)

По состоянию на 2014 год тест прошёл необходимую психометрическую проверку на британской, японской, сербской, турецкой, канадской, корейской, бразильской и итальянской выборках, но уже с целью выявления эмпатических способностей у среднестатистического населения вышеперечисленных стран, а не у людей с психическими отклонениями.

Переводом на русский язык и проведением «пробной» выборки для выявления состоятельности теста занимался проживающий и работающий в Мурсии (Испания) русский ученый Владимир Косоногов. Средние результаты опросника были сходны с предыдущими, за исключением большей разницы уровня эмпатии между женской и мужской частью опрашиваемых (у женщин – больше).

Результаты своих исследований Косоногов опубликовал в качестве статьи январского выпуска журнала «Psychology in Russia: State of the Art» курируемого Московским Государственным Университетом и Российским обществом психологов. В опросе приняли участие 121 женщина и 100 мужчин, брались люди из всех слоев населения и с разными уровнями образования и интеллекта.

Существуют и другие опросники на уровень эмпатии. Один из них - Опросник Выявления Личностной Эмпатии разработан А. Мехрабианом и М. Эпштейном в 1972 году и адаптирован на русском языке Ю.М. Орловым и Ю.Н. Емельяновым в 1986 году.

Он состоит из тридцати трех пунктов, с которыми опрашиваемый может согласиться или не согласиться. Данный тест распространен не очень широко и предназначен для диагностики личностной черты - способности к эмпатии, и может быть использован в профессиональном и личностном консультировании, а не для выборки людей. Именно этот опросник выявил большую склонность к эмпатии и женщин, нежели у мужчин. [[14]](#footnote-14)

В России также существуют аналоги подобных тестов. Один из них -«Диагностика эмпатических способностей» Бойко. Но подобные методики гораздо менее популярны и распространены чем их западные собратья.

График итогов прохождения теста лицами страдающих аутизмом:

Итоги англоязычной выборки Барона-Коэна.



Итоги русскоязычной выборки Косоногова.[[15]](#footnote-15)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Для женщин:** | **Для мужчин:** |  | **Встречаемость** |
| <20 | <17 | очень низкий уровень сопереживания | 3% испытуемых |
| 20 - 31 | 17 - 28 | низкий уровень сопереживания | 13% испытуемых |
| 32 - 54 | 29 - 51 | средний уровень сопереживания | 68% испытуемых |
| 55 - 66 | 52 - 63 | высокий уровень сопереживания | 13% испытуемых |
| >66 | >63 | очень высокий уровень сопереживания | 3% испытуемых |

2.2.

**Опросник в дипломе.**

Вариант опросника, составленный в процессе написания диплома, состоит из 20 вопросов. На каждый вопрос существует 4 варианта ответа: «совершенно согласен», «скорее согласен», «скорее не согласен» и «полностью не согласен». За каждый вопрос участник получает от 0 до 4 баллов. Далее результат сравнивался с «нормой», установленной психологами.

Финальный вариант опросника бы получен, основываясь на аналогичных работах Барона-Коэна и Владимира Косоногова. Количество вопросов было сокращено, были убраны «пустые» вопросы в связи с жалобами участников на излишнюю времязатратность.

Опрос проводился в соцсетях, на случайной выборке подростков размером в 48 человек. Было опрошено 25 людей мужского пола и 25 женского. Данная выборка была сделана, чтобы не сильно отходить от исходного теста Косоногова. Далее была сделана проверка на «адекватность» прохождения теста. В результате, после общения с испытуемыми были отсеяны 2 работы содержащие только отрицательные ответы

В целом, средний результат соответствует «Среднему уровню эмпатии», а следовательно не расходится с результатами прошлых исследований. Однако большинство показателей соответвуют нижним границам групп, также среди результатов не было ни одной отметки выше 50 и ниже 20, это говорит о том, что подростки имеют более низкое восприятия чужих чувств и среди выборки не было ни одного экстраординарного в эмпатическом плане индивиддума.

Возможно, это вызвано стрессами и гормональным взлетом, вследствие чего эмпатические способности притупляются. Далее 48 результатов записали в таблицу и построили график, который дал схожие результаты.

Опросник

|  |
| --- |
| Поставьте «+» напротив каждого высказывания в одном из четырёх столбцов. |
|  | Совершенносогласен | Скореесогласен | Скорее не согласен | Совершенно не согласен |
| 1.Вы легко можете сказать, хочет ли человек вступить в разговор. |  |  |  |  |
| 2.Вы плохо понимаете, как нужно поступать в том или ином случае в общении. |  |  |  |  |
| 3.Вы не слишком переживаете, если опаздываете на встречу с другом. |  |  |  |  |
| 4.Зачастую вам трудно судить, является ли какой-то поступок грубым или вежливым. |  |  |  |  |
| 5. В детстве вы любили разрезать червей, чтобы посмотреть, что произойдёт. |  |  |  |  |
| 6.Вы быстро понимаете, когда кто-то говорит одно, а подразумевает другое. |  |  |  |  |
| 7.Вы хорошо предсказываете чувства других. |  |  |  |  |
| 8.Вы быстро подмечаете, когда кто-то чувствует себя неловко и неуютно в обществе других людей. |  |  |  |  |
| 9.Если вы говорите что-то, что обижает другого, то это его дело, а не ваше. |  |  |  |  |
| 10.Вы не всегда понимаете, почему кто-то обижается на какое-либо замечание. |  |  |  |  |
| 11.Обычно в общении вы не чувствуете себя смущённым. |  |  |  |  |
| 12.Когда вы разговариваете с людьми, разговор чаще строится на их переживаниях, а не моих. |  |  |  |  |
| 13.Вы легко можете сказать, с любопытством или скукой меня слушают, когда я говорю. |  |  |  |  |
| 14.Друзья часто рассказывают вам о своих переживаниях, так как считают, что вы понимающий человек. |  |  |  |  |
| 15.Вам часто говорят, что вы заходите далеко, когда дразните кого-то. |  |  |  |  |
| 16.Когда вы видите новичка в каком-либо окружении, вам кажется, что он сам должен приложить усилие для того, чтобы влиться в это окружение. |  |  |  |  |
| 17.Вы можете легко и без раздумий настроиться на то чувство, которое переживает другой человек. |  |  |  |  |
| 18.Вы видите, когда кто-то прячет свои истинные чувства. |  |  |  |  |
| 19.Вы легко предсказываете, как поведёт себя другой человек. |  |  |  |  |
| 20.Вы всегда можете по достоинству оценить мнение другого человека, даже если вы не согласны с ним. |  |  |  |  |

Таблицы результатов опрашиваемых.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участник | 1м | 2м | 3м | 4м | 5м | 6м | 7м | 8м | 9ж | 10ж | 11ж | 12ж | 13ж | 14ж | 15ж | 16ж |
| Итог | 28 | 36 | 24 | 26 | 28 | 30 | 30 | 32 | 34 | 26 | 44 | 42 | 36 | 40 | 46 | 34 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участник | 17м | 18м | 19м | 20м | 21м | 22м | 23м | 24м | 25ж | 26ж | 27ж | 28ж | 29ж | 30ж | 31ж | 32ж |
| Итог | 40 | 34 | 28 | 34 | 36 | 24 | 38 | 28 | 38 | 34 | 32 | 46 | 36 | 44 | 38 | 32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участник | 33м | 34м | 35м | 36м | 37м | 38м | 39м | 40м | 41ж | 42ж | 43ж | 44ж | 45ж | 46ж | 47ж | 48ж |
| Итог | 36 | 42 | 40 | 20 | 24 | 26 | 34 | 38 | 30 | 36 | 34 | 40 | 48 | 42 | 44 | 44 |

Средний балл – 34.979 ~ 35. Что соответствует среднему показателю.

Средний бал у женщин - 38.(3) Что соответствует среднему уровню сопереживания у женщин.

Средний бал у мужчин –31.5. Что соответствует нижнему показателю баллов среднего уровня сопереживанию у мужчин.

Разница между мужскими и женскими показателями – 6.83. Достаточно большая на фоне предыдущих тестов. [[16]](#footnote-16)

Распределение было нормальным (p = 0,334, меньше чем у предыдущих исследователей из-за меньшего количества вопросов и опрашиваемых), ретестовая надёжность (r = 0,7) и внутренняя согласованность (α = 0,8) средней и высокой соответственно, удоволетворящими результатам предыдущего теста, корреляция с подобными опросниками приемлемой (r = 0,34, совпала с таковой у опросника Косоногова из-за одинаковой системы подсчета и суммы баллов).

 Проанализировав результаты опросов было установлено, что большая часть мужчин (примерно 80%) не ставили промежуточных ответов (скорее согласен и скорее не согласен), в то время как у женской части результат противоположен.

Больше всего положительных ответов было дано на 5 вопрос. Скорее всего это связано некоторой комичностью, содержащейся в нем. Следующий после 5-го был 19-й. Наименьшее количество баллов было дано за 9-й вопрос.

Выборка в 50 человек была взята чтобы не сильно отходить от выборки Косоногова. Изначально опросник был предложен такому же количеству людей как и в изначальном эксперименте, но многие отказались участвовать.

Меньшее количество вопросов увеличивает разброс баллов, что отрицательно сказывается на точности. Но факт того, что из 50 опрашиваемых не было ни одного человека с очень высоким уровнем эмпатии тяжело назвать случайным. Можно сделать вывод, что школьники менее склонны к эмпатии.

Интересным фактом является то, что большая часть людей с низким уровнем эмпатии (68%) являлись учениками 5-8 классов. Из этого можно сделать вывод, что с возрастом и жизненным опытом способности человека к эмпатии возрастают. Также они зависят от умственных способностей человека, о чем говорит исследование в области аутизма Барона-Коэна и косвенно потверждает разница в схожих по численности русскоязычных выборках среди школьников и взрослых людей.

**Заключение**

Эмпатия – невероятно многогранная и глубокая способность разума, понимать и принимать на себя чужие чувства. Каждый человек в той или иной степени является эмпатом и для каждого индивидуума ее проявления уникальны, хотя эмпатией также обладает ряд животных. Изучением эмпатии занимались многие ученые в разные времена, среди них также был основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд, Эдвард Титченер, Теодор Липпс, что говорит, о важности данного явления. Существует множество способов классификации видов эмпатии и силы эмпатических способностей и способов выявления и исследования способностей к эмпатии.

Проведя опрос можно сделать вывод, что в целом средние результаты опроса не сильно отличаются от таковых у Косоногова. Однако максимальные и минимальные показатели данного опроса – 48 и 20 сильно отличаются от оных в опроснике ученого. Возможно это вызвано отсутствием «пустых» вопросов. Схожесть результатов говорит о работоспособности опросника после исключения из него ряда вопросов.

Результаты опроса показали, что в среднем подростки менее склонны к эмпатии чем взрослые люди, среди которых проводил опрос Косоногов. Разброс результатов был меньше. Скорее всего это вызвано схожестью условий в которых живут ученики школ, в то время как у Косоногова выборка была из случайных взрослых людей, а также стрессами, которым подвергается разум подростка. Эксперимент в целом можно считать успешным.

**Список Литературы.**

1. Baron-Cohen S., & Wheelwright S, The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences//Journal of Autism and Developmental Disorders, 34, 163-175, 2004//<http://psylab.info/images/4/47/%D0%A3%D0%A1.pdf>
2. Косоногов В Психометрические свойства эмпатии русских людей//Psychology in Russia: State of the Art, 7(1), 96-104, 2014.
3. Рифкин Дж. Эмпатическая Цивилизация - N. Y.: J. P. Tarcher / Penguin, 2009.
4. Фрейд Зигмунд. Остроумие и его отношение к бессознательному — Азбука-классика, 2006.
5. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии//Русский Гуманитарный Интернет-Университет, 2006.
1. Википедия. Свободная энциклопедия: Эмпатия. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F>, ссылка действительна до 20.05.2016. [↑](#footnote-ref-1)
2. Фрейд Зигмунд. Остроумие и его отношение к бессознательному — Азбука-классика, 2006. [↑](#footnote-ref-2)
3. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии//Русский Гуманитарный Интернет-Университет, 2006. [↑](#footnote-ref-3)
4. Рифкин Дж. Эмпатическая Цивилизация - N. Y.: J. P. Tarcher / Penguin, 2009. [↑](#footnote-ref-4)
5. Фрейд Зигмунд. Остроумие и его отношение к бессознательному — Азбука-классика, 2006. [↑](#footnote-ref-5)
6. Там же. [↑](#footnote-ref-6)
7. Baron-Cohen S., & Wheelwright S, The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences//Journal of Autism and Developmental Disorders, 34, 163-175, [↑](#footnote-ref-7)
8. Рифкин Дж. Эмпатическая Цивилизация - N. Y.: J. P. Tarcher / Penguin, 2009. [↑](#footnote-ref-8)
9. Там же. [↑](#footnote-ref-9)
10. Baron-Cohen S., & Wheelwright S, The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences//Journal of Autism and Developmental Disorders, 34, 163-175, [↑](#footnote-ref-10)
11. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии//Русский Гуманитарный Интернет-Университет, 2006. [↑](#footnote-ref-11)
12. Baron-Cohen S., & Wheelwright S, The Empathy Quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences//Journal of Autism and Developmental Disorders, 163-175, 2004//http://psylab.info/images/4/47/%D0%A3%D0%A1.pdf [↑](#footnote-ref-12)
13. Там же, с. 34. [↑](#footnote-ref-13)
14. Косоногов В Психометрические свойства эмпатии русских людей//Psychology in Russia: State of the Art, 7(1), 96-104, 2014. [↑](#footnote-ref-14)
15. Там же. [↑](#footnote-ref-15)
16. Там же. [↑](#footnote-ref-16)