

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ
УРОВНЯ ЭМПАТИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ В. В.
БОЙКО.
(ТЕСТ НА ЭМПАТИЮ
БОЙКО)**


Инструкция к тесту-опроснику Бойко

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет")

Тестовый материал (вопросы).

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 или 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-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

- 
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
 14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
 15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
 16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
 17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
 18. Мне легко удастся 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

Ключ к тесту

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

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.



Нормы теста Бойко на уровень эмпатии .

30 баллов и выше — очень высокий уровень
эмпатии;

29-22 — средний;

21-15 — заниженный;

менее 14 баллов — очень низкий.

Интерпретация результатов

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии.

В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

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

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

■ *Идентификация* — еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе со переживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

■ Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Рекомендации

Для развития уровня эмпатии у студентов рекомендуем:

1. Применять в работе со студентами методики, которые способствуют развитию познавательно-когнитивной сферы, в том числе психодиагностические опросники, направленные на диагностику эмпатии.
2. Использовать методики, которые способствуют расширению и осознанию эмоционально-чувственного опыта человека. К ним относятся игры и упражнения, стимулирующие развитие механизма эмпатии.

3. Применять методики для развития гуманитарной направленности личности, которые являются эффективным средством повышения уровня эмпатии. Можно использовать опросники для определения ценностей, мотивов и черт личности, ее направленности, оценки коммуникативных способностей и межличностных отношений. Подобные методики изучают и развивают сердечный потенциал и творческое воображение личности. Художественное познание обладает особыми психическими механизмами, отличными от тех, которые имеют место в логическом мышлении. Поэтому успешное воспитание эмпатии и эмпатийного поведения возможно через художественную литературу, музыку, рисование, театральное искусство и другие средства воспитательного воздействия на внутренний мир человека.

Игры и упражнения

Например, можно использовать следующие тренинги, подтвердившие себя в передовой педагогической практике:

- «Улыбка».

Участники тренинга знакомятся с многообразием смыслов, закодированных в художественном описании улыбки, используя предложенные фрагменты текстов, анализируя портретную живопись, сами изображая разные виды улыбок и составляя психологическую партитуру описания улыбок;

- «Глаза. Взгляд».

Участники тренинга наблюдают за изменением выражения глаз какого-то человека и составляют партитуру его эмоционального состояния, делают зарисовки собственных эмоциональных состояний, выраженных в невербальном поведении, подбирают литературно-художественные примеры эмоционального состояния;

- «Жесты. Поза».

Техника выполнения этого упражнения идентична предыдущим. Участники тренинга также используют репродукции портретной живописи, иллюстрации к художественным произведениям, фотографии, анализируют мемуарную, биографическую и эпистолярную литературу;

- «Звуки голоса».

Участники знакомятся с эмоциональными характеристиками человеческих голосов, развивают способность читать эмоциональные состояния, выраженные в звуках голоса на основе: составления словаря эпитетов и метафор, подбора художественных текстов, записи собственного голоса, голосов других людей и их дальнейшей интерпретации и т.д.

Источники

1. Диагностика уровня эмпатических способностей В.В.Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. С.486-490.
- 2. Борисова А.А. Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. - Ярославль, 1982.