

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**Вохмина Юлия Павловна**


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Развитие эмпатии младших школьников посредством подвижных игр**


Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
 25.05.2026

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Тихонович  
Т.Ю.

 25.05.2026

Обучающийся  
Вохмина Ю.П.

 25.05.2026

Дата защиты

Оценка

Красноярск, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМПАТИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Понятие «эмпатия» в трудах зарубежных и отечественных психологов	6
1.2. Механизмы, структура и виды эмпатии .....	11
1.3. Особенности проявления и развития эмпатии в младшем школьном возрасте .....	16
1.4. Психолого-педагогическое сопровождение развития эмпатии младших школьников .....	22
Выводы по главе 1 .....	29
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМПАТИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>33</b>
2.1. Диагностические методики исследования уровня эмпатии младших школьников .....	33
2.2. Анализ результатов исследования уровня эмпатии младших школьников .....	37
2.3. Программа развития эмпатии младших школьников посредством подвижных игр .....	43
2.4. Анализ результатов повторного исследования уровня эмпатии младших школьников .....	51
Выводы по главе 2 .....	56
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>	<b>61</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>64</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В современном, быстро меняющемся мире, где цифровые коммуникации часто заменяют живое общение, а общество сталкивается с проблемами разобщенности, нетерпимости и буллинга, способность к сопереживанию – эмпатия – становится не просто личностным качеством, а ключевой социальной компетенцией. Именно эмпатия лежит в основе построения гармоничных отношений, предотвращения конфликтов, формирования гражданской ответственности и готовности к взаимопомощи. В этой связи целенаправленное развитие эмпатии у подрастающего поколения перерастает из частной психолого-педагогической задачи в вопрос общественной значимости.

Младший школьный возраст (6-11 лет) признается психологами сензитивным, наиболее благоприятным периодом для целенаправленного воспитания нравственных чувств и социальных эмоций. В это время происходит кардинальная смена социальной ситуации развития: ведущей деятельностью становится учебная, стремительно расширяется круг общения, закладываются основы самооценки и отношения к другим. Однако, как показывает практика и отмечают исследователи (Т.П. Гаврилова, Ю.А. Менджерицкая), современные дети нередко демонстрируют формальное знание норм при недостаточной эмоциональной вовлеченности и готовности к реальным поступкам, основанным на сопереживании. Возникает противоречие между пониманием необходимости быть «хорошим» и реальной способностью понять и разделить чувства другого. Это определяет научно-теоретическую актуальность изучения именно уровня и особенностей эмпатии в данный возрастной период.

Многие ученые занимались проблемой изучения эмпатии, это были: Э. Титченер, Т. Липпс, К. Роджерс. Также изучением проблемы занимались

отечественные ученые: С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Ю.А. Менджерицкая.

Не менее важную роль играет развитие эмпатии в младшем школьном возрасте, так как именно в этом возрасте учащиеся начинает заниматься важной деятельностью, которая необходима для его развития. Изучением данной темы занимались такие ученые как: Т.П. Гаврилова, А.А. Бодалева, Т.Р. Каштанова.

**Цель** исследования: теоретически обосновать и апробировать программу развития эмпатии младших школьников средствами подвижных игр.

**Объект** исследования: эмпатия младших школьников.

**Предмет** исследования: развитие эмпатии младших школьников посредством подвижных игр.

**Гипотеза** исследования: предполагается, что эмпатия младших школьников является дифференцированным и формирующимся качеством, развитие которого требует целенаправленных психолого-педагогических условий, а именно:

- создание игровой ситуации эмоционального заражения, идентификации, рефлексии;
- включение в занятия игр и упражнений на распознавание, анализ и вербализацию эмоций партнеров в игре;
- моделирование в подвижных играх ситуаций сотрудничества, взаимопомощи и поддержки;
- систематичность и последовательность занятий;
- создание эмоционально-безопасной, поддерживающей среды.

**Задачи** исследования:

1. Провести анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Провести сбор эмпирических данных по изучению уровня эмпатии младших школьников и их количественный и качественный анализ.

3. На основе проведенного исследования теоретически обосновать и апробировать программу развития уровня эмпатии младших школьников посредством подвижных игр.

4. Провести повторную диагностику изучения уровня эмпатии младших школьников после реализации программы, выявить эффективность проведенной работы.

**Методы исследования:**

1. Теоретические методы исследования: анализ литературы, систематизация и обобщение информации, анализ данных.

2. Психодиагностические методы исследования: методика экспресс – диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова, Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн.

**База и выборка исследования:** исследование проводилось на базе школы XX, города Красноярск. В исследовании приняли участие 29 учащихся. Состав учащихся одновозрастной (9-10 лет).

**Теоретическая значимость** исследования состоит в разработке конкретного диагностического инструментария и рекомендаций, которые могут быть использованы педагогами-психологами, учителями начальных классов и родителями.

**Практическая значимость** состоит в разработке конкретного диагностического инструментария и программы по развитию эмпатии, которые могут быть использованы педагогами-психологами, учителями начальных классов и родителями.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 43 источников, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМПАТИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1. Понятие «эмпатия» в трудах зарубежных и отечественных психологов**

Сегодня термин «эмпатия» широко употребляется, однако его истоки уходят глубоко в историю – в философию и этику. Первоначально для описания близкого феномена использовали слово «симпатия». В.И. Даль в своем словаре писал, что симпатия - это «сочувствие и сострадание», а еще «беспричинное влечение». Классики философии по-разному объясняли это понятие. Адам Смит считал симпатию способностью человека к состраданию, а Герберт Спенсер, умением сочувствовать и интересоваться судьбой другого. Спенсер выделял две линии: инстинктивную симпатию, когда эмоции передаются заразительно, и интеллектуальную, то есть осознанное сочувствие. А. Шопенгауэр говорил о симпатии как о сострадании ко всему живому, которое возникает из осознания общей природы, и видел в сострадании суть жизни. Макс Шелер рассматривал симпатию как инструмент познания, через нее человек стремится понять личность другого, считая ее высшей ценностью. Он выделял три уровня: от полного слияния с объектом до участия в чужих переживаниях при сохранении собственной независимости. Теодор Рибо описывал симпатию как явление, развивающееся по ступеням: от простого подражания на психофизиологическом уровне до единства чувств и поступков, возникающего на основе общих представлений.

В XIX веке психологи, например, В. Штерн, понимали симпатию как базовую эмоцию, из которой вырастают социальные чувства. Сначала появляются чувства к другим, любовь, нежность. Потом, чувства, которые переживаются вместе с другими, например, сострадание или сочувствие. Любовь через подражание становится основой для реакции на чужую боль и начала альтруизма. У.Мак-Дугалл связывал симпатию с инстинктом стаи,

который помогает выжить популяции, но отмечал, что симпатия не равна человеческому состраданию и сопереживанию. Он видел в ней аффективный процесс, где главную роль играют индукция и эмоциональное заражение.

В психологии XX века, в пятидесятые годы, появляется термин «эмпатия». Сначала им называли процесс вчувствования, эмоционального проникновения в состояние другого. Это определение предложил Э. Титченер, когда переводил немецкое слово «Einfühlung», буквально означающее «вчувствование». Сам термин «эмпатия» ввел тоже Титченер. До него немецкий психолог и философ Т. Липпе строил свою теорию о том, как человек познает живые и неживые объекты. Он считал, что, познавая предмет, человек как бы вчувствуется в него, находит общее между собой и этим предметом, а сам объект при этом раскрывает свою сущность. Позже Э. Титченер взял у Т. Липпса это слово, «Einfühlung».

В Большом толковом психологическом словаре А. Ребера эмпатия определяется так:

- как понимание и осведомленность о чувствах и эмоциях другого человека, где основной смысл, интеллектуальное постижение чужих аффектов;

- как эмоциональная реакция на переживания другого, которая отражает или имитирует эти переживания, то есть подразумевается разделение эмоций;

- как принятие на себя роли другого в собственном сознании. Это значение связано с первым, но отличается тем, что включает представление о принятии точки зрения другого.

Анализируя современные трактовки, можно отметить, что в широком смысле понятие «эмпатия» часто отождествляется с сочувствием и сопереживанием. Это позволяет предположить, что исторически термины «симпатия» и «эмпатия» были тесно связаны. В качестве иллюстрации можно привести определение из словаря С.И. Ожегова, где симпатия объясняется как

«влечение или внутреннее расположение к чему-либо» [28]. Таким образом, изначально оба понятия развивались в едином семантическом поле.

В современной психологической науке эмпатия рассматривается как сложный, многомерный феномен. Отечественные исследователи, такие как Т.П. Гаврилова (чьи работы заложили основы системного изучения этого явления в России), К.К. Платонов и Ю.А. Менджерицкая, описывают ее как интегральное образование, объединяющее три ключевых компонента:

- 1) Эмоциональный – способность непосредственно переживать чувства другого человека;
- 2) Когнитивный – способность к пониманию и анализу состояния другого;
- 3) Поведенческий – готовность к активной поддержке и реальной помощи.

Особое значение для понимания эмпатии имеют концепции зарубежных исследователей. Так, Х.Л. Рош и Е.С. Бородин рассматривали эмпатию как ключевой фактор личностного развития ребенка. Центральной в их подходе является идея динамического баланса между потребностями ребенка и родительскими ожиданиями. Согласно их позиции, подлинное эмпатическое взаимодействие в семье возникает тогда, когда родители не только осознают эмоциональные состояния детей, но и активно участвуют в их жизни, грамотно сочетая поддержку с предоставлением свободы для самостоятельных действий. Именно такая среда, по мнению ученых, является оптимальной для естественного становления у ребенка способности к сопереживанию.

Важную роль в становлении теории эмпатии сыграл гуманистический подход К. Роджерса. Он концептуализировал эмпатию не просто как навык, а как особую форму межличностного присутствия – способность на время забыть о собственной картине мира и безоценочно «перенестись» во внутренний мир другого человека, чтобы по-настоящему понять его уникальный субъективный опыт.

Если обратиться к традициям отечественной науки, необходимо подчеркнуть, что целенаправленное теоретическое осмысление эмпатии как самостоятельного психологического конструкта началось здесь сравнительно поздно – только в 1970-х годах. Данное обстоятельство во многом задавало особый вектор и характер исследований этого феномена в рамках российской психологии.

Первой, кто активно занялась разработкой феномена эмпатии и инициировала его вхождение в отечественную психологическую науку, стала Т.П. Гаврилова [8].

Т.П. Гаврилова, анализируя разные подходы к эмпатии, выделила несколько основных групп. Первая, эмпатия как понимание чувств и потребностей другого человека. Вторая, как способность вчувствоваться в искусство, природу или события. Третья, как установление связи с другими и умение разделять их состояния. И четвертая, как личностная черта психолога или психотерапевта [9].

К.К. Платонов дает эмпатии такое определение: «Эмпатия, способность личности понимать переживания других и сопереживать им в процессе межличностных отношений». По его мнению, без эмпатии полноценное общение невозможно, она, часть коммуникативных способностей. Эмпатия появилась в ходе исторического развития общения и продолжает формироваться у человека в процессе жизни [29].

Е.С. Гончаренко рассматривает эмпатию как сложное, многоуровневое личностное образование. В ее структуру входят когнитивные, эмоциональные и поведенческие характеристики. Все это проявляется в умении понимать эмоции других и вчувствоваться в переживания окружающих. [10].

Анализируя взгляды отечественных психологов, можно увидеть многогранность трактовок эмпатии. Так, С.Л. Рубинштейн связывал ее с феноменом любви и рассматривал как неотъемлемую часть отношения к другому человеку, противопоставляя подлинную эмпатию так называемому

«расширенному эгоизму» и акцентируя ее альтруистическую природу. Д.Б. Эльконин выделял в эмпатии отзывчивость и определял ее как способность эмоционально откликаться на переживания окружающих. Именно в этой способности он усматривал ключевое условие для преодоления детского эгоцентризма и развития социальной децентрации, а также когнитивной и эмоциональной сфер.

Н.Н. Обозов предлагал понимать эмпатию как механизм, целостно объединяющий аффективные, интеллектуальные и практические составляющие. Близкую позицию занимала Ю.А. Менджерицкая, характеризовавшая эмпатию как комплексное социально-психологическое свойство личности, в котором интегрированы эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты. В структуре данного свойства она вычленяла три взаимосвязанные способности: умение эмоционально отзываться на состояние другого; умение распознавать и мысленно принимать чужие чувства; наконец, умение реализовывать адекватный поддерживающий ответ партнеру по общению [24].

Обзор представленных подходов позволяет заключить, что феномену эмпатии в психологической науке всегда уделялось и продолжает уделяться значительное внимание.

## 1.2. Механизмы, структура и виды эмпатии

В современной психологии единого определения эмпатии не сложилось, что говорит о ее сложности и многомерности. Природа этого феномена по-прежнему вызывает активные споры и требует дальнейшего изучения. Исследователи создают разные концепции и модели, рассматривая эмпатию то как врожденную способность, доставшуюся от предков, то как приобретенный навык, формирующийся по мере развития личности. Расходятся ученые и в вопросе о количестве механизмов, лежащих в ее основе: одни, полагают, что действует единый механизм, другие убеждены в существовании нескольких. Психологические словари указывают, что эмоциональная эмпатия опирается на проекцию и имитацию реакций других людей, тогда как когнитивная эмпатия задействует интеллектуальные процессы.

А.П. Сопиков рассматривал эмпатию как моделирование объекта субъектом. Человек воспринимает эмоции, мимику, жесты другого, строит психологическую модель его деятельности, чтобы понять, что происходит у него внутри, а потом как бы «присоединяется», помогая собеседнику раскрыться. С.Л. Рубинштейн выделял понимание экспрессии как отражение всех жизненных обстоятельств человека. По его мнению, выразительные движения не только показывают эмоции, но и формируют их, поэтому просто наблюдать за другим недостаточно, чтобы по-настоящему его понять. Многие психологи связывают эмпатию с идентификацией, когда человек ставит себя на место другого, вживается в его переживания и обстоятельства, перенимает его смыслы. Такой подход помогает смоделировать картину мира другого человека, что делает возможным понимание и поддержку.

Т.П. Гаврилова разделяет эмпатию и идентификацию, относит идентификацию к механизмам социализации. Переживания другого, по ее мнению, воссоздаются через эмоциональную децентрацию, то есть

способность учитывать чужие чувства и проблемы. И.М. Юсупов описывал эмпатийное понимание как процесс, который начинается в эмпатогенной ситуации, когда объект вызывает у субъекта эмоциональный отклик. Для этого нужны сензитивность и достаточная информация, которые способствуют состраданию. Юсупов также выделял механизм заражения, когда эмоции передаются на психофизиологическом уровне.

Если обобщить, механизм эмпатии пока изучен не полностью. Каждый исследователь предлагает свою теорию, где речь идет и о сути эмпатии, и о ее функциях. Психологи выделяют такие функции эмпатии:

1. Эмпатия помогает человеку быть убедительнее.
2. Она позволяет преодолевать психологические защиты других людей.
3. Через эмпатию человек расширяет свои представления о жизни окружающих и обогащает собственный эмоциональный опыт.
4. Эмпатия способствует развитию личности и формированию системы ценностей.
5. Если опыт другого человека может навредить психическому равновесию субъекта, эмпатия выполняет охранную функцию.

В психологии выделяют и уровни эмпатии. Н.Н. Обозов описывал три:

1. Эмоциональный – это способность понимать и чувствовать эмоции другого. Такой уровень выражается в пассивном сочувствии, когда человек сопереживает, но не действует. Эмоциональная эмпатия может быть позитивной (разделение радости) или негативной (сострадание чужим страданиям).

2. Когнитивный, умение поставить себя на место другого, понять причины его состояния, попытаться мысленно проникнуть в его мысли и чувства. Здесь проявляется сочувствие и понимание внутреннего мира другого человека. Эмоциональный и когнитивный компоненты связаны с действенным, то есть с действиями, направленными на улучшение состояния другого и изменение ситуации.

3. Действительный – это умение действовать так, чтобы облегчить страдания другого. Помогающее, содействующее, альтруистическое поведение, вот что его характеризует. Такой компонент влияет и на эмоциональный, и на когнитивный: в процессе помощи человек может по-новому взглянуть на переживания другого. [4].

В основе эмпатии лежит целый комплекс психических процессов:

1. Идентификация – процесс, при котором человек ставит себя на место другого, мысленно «погружаясь» в его переживания и обстоятельства, что дает возможность усвоить его личностные смыслы и смоделировать его картину мира. Т.П. Гаврилова, однако, разграничивает эти понятия, определяя идентификацию как механизм социализации, а воссоздание переживаний другого – как эмоциональную децентрацию, когда субъект учитывает проблемы другого, не утрачивая собственной идентичности.

2. Проекция и имитация – согласно психологическим словарям, эмоциональная эмпатия часто возникает благодаря бессознательной проекции и подражанию мимике, жестам и эмоциональным реакциям других людей. А.П. Сопиков описывал это как моделирование: субъект, воспринимая внешние проявления объекта, создает его психологическую модель для понимания внутреннего состояния.

3. Эмоциональное заражение – механизм, выделяемый И.М. Юсуповым, который передает эмоции на психофизиологическом уровне, часто помимо воли человека. Это самый простой и прямой способ «передачи» состояния.

4. Когнитивные процессы (рациональное понимание) – интеллектуальный анализ ситуации, причин и контекста эмоционального состояния другого человека. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что простого наблюдения за экспрессией недостаточно, поскольку выразительные движения не только отражают, но и формируют состояние. Поэтому для подлинного понимания необходим учет всей совокупности жизненных обстоятельств человека.

5. Эмпатийное понимание – процесс, возникающий в эмпатогенной ситуации, где объект эмоционально привлекателен для субъекта. Ключевыми условиями здесь выступают сензитивность (чувствительность) субъекта и полнота информации об объекте.

Эмпатию можно рассматривать с разных теоретических позиций, и тогда становится заметно, насколько она многослойна. В.В. Бойко предложил структурную модель: по его мнению, эмпатия развивается сразу по нескольким каналам.

Рациональный канал работает тогда, когда человек сознательно фокусируется на другом: следит за его состоянием, замечает трудности, анализирует поступки. Такой внимательный, осознанный интерес становится основой для более тонкого, почти интуитивного понимания чужих чувств.

Эмоциональный канал связан уже с самой способностью сочувствовать и сопереживать. Через него появляется аффективная связь с собеседником. Это не только помогает понять, что чувствует другой, но и действительно прочувствовать его эмоции. Разделяя чувства, становится проще предугадывать, как поведет себя человек, и выстраивать общение, которое работает на практике.

Интуитивный канал – это умение улавливать чужое состояние на уровне, где все происходит почти автоматически. Здесь уже важен прошлый опыт, а также способность собирать разрозненные или невербальные сигналы в целостную картину. За счет этого можно быстро понять, что происходит с человеком, даже если не удастся сразу объяснить, как именно это удалось заметить.

Другой значимый подход к структурированию эмпатии представлен в работах В.А. Лабунской и ее научной школы. С этой точки зрения эмпатические способности трактуются как комплексное личностное образование, формирующееся в общении и включающее три взаимосвязанные составляющие:

1. Способность к эмоциональному резонансу – готовность непроизвольно откликаться на аффективные состояния окружающих.

2. Способность к когнитивному распознаванию и пониманию эмоций других, предполагающая умение мысленно принять позицию другого человека и осмыслить причины его чувств.

3. Способность к адекватному коммуникативному ответу – умение выразить понимание и поддержку вербальными и невербальными средствами.

Сопоставление этих моделей показывает, что эмпатия может быть представлена и как процессуальная система каналов восприятия (Бойко), и как структурная совокупность личностных способностей (Лабунская), что обогащает понимание ее многомерной природы.

Классификация видов эмпатии у Н. Дефуа строится на том, какой психологический механизм оказывается ведущим. Он выделяет три типа:

- Эмоциональная эмпатия появляется в первую очередь через проекцию и подражание аффективным или моторным реакциям другого человека.

- Когнитивная эмпатия связана с работой разума: анализ, сравнение, поиск аналогий.

- Действенная (или предиктивная) эмпатия – это способность предугадывать, как другой человек отреагирует эмоционально в той или иной ситуации. На этом умении строится эффективная коммуникация.

Дефуа отмечал и препятствия для развития эмпатии. Среди них, эгоцентризм, внутренний дискомфорт вроде тревожности, агрессии, депрессии, невротизации. Особое значение имеют установки, которые не дают эмпатии проявиться: стремление избегать контактов, неуместное любопытство к другим, безразличие к чужим чувствам и трудностям.

Эмпатия, понятие сложное, в нем много граней. Это не только сопереживание, но и настолько глубокое чувство, что иногда человек полностью отождествляет себя с другим. В социальной жизни эмпатия

занимает важное место, она проявляется в способности чувствовать чужие переживания и откликаться на них.

### **1.3. Особенности проявления и развития эмпатии в младшем школьном возрасте**

Период младшего школьного возраста охватывает детей от 6 до 11 лет, которые обучаются в 1–4 классах. Психологические границы и особенности данного этапа определяются принятой теорией психического развития, возрастной периодизацией и действующей образовательной системой.

Ключевым событием начала школьной жизни становится смена ведущей деятельности: на смену игровой приходит учебная. Именно в рамках этой целенаправленной активности, нацеленной на саморазвитие и преобразование самого себя как субъекта обучения, формируются ключевые психические новообразования. В этот период мышление выходит на первый план, завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, начало которому было положено еще в дошкольные годы [1].

Переломным моментом для ребенка становится кризис семи лет, влекущий за собой кардинальное изменение социальной ситуации развития. Это провоцирует глубокую перестройку самосознания и, как следствие, пересмотр сложившихся ценностей.

На протяжении младшего школьного возраста происходит активное созревание высшей нервной деятельности и совершенствование всех психических процессов. Психическое развитие ребенка в этот период во многом определяется его включенностью в учебную деятельность, побуждаемую множеством мотивов – от познавательного интереса до внутренней потребности в саморазвитии. Поскольку учеба занимает центральное место в жизни школьника, ее успешность или неуспешность оказывает непосредственное влияние на становление его самооценки.

Достижения укрепляют позитивное представление о себе, тогда как регулярные трудности в этой ведущей деятельности могут способствовать формированию чувства неполноценности или стойкого комплекса учебной неуспешности.

Параллельно с когнитивным развитием формируется эмоционально-нравственная сфера, где особая роль принадлежит эмпатии. Эмпатия, понимаемая как способность к искреннему сопереживанию и безвозмездной помощи, ориентированной на благополучие другого, представляет собой одну из ключевых социальных эмоций. Она выполняет фундаментальную функцию в становлении личности ребенка и качестве его взаимоотношений с окружающими. Нравственные чувства и качества, сформированные в детские годы, постепенно кристаллизуются в устойчивые черты личности, которые в дальнейшем определяют характер взаимодействия человека с миром.

Когда у ребенка начинает развиваться эмпатия, он учится не только замечать, что чувствуют другие, но и понимать, почему это важно. Появляется желание заботиться о близких и помогать им. С возрастом такие реакции становятся ярче, особенно в подростковом возрасте, тогда альтруистичное поведение проявляется чаще и заметнее. Исследования, например, работы Л. Мерфи, показывают: уровень эмпатии у детей зависит сразу от нескольких факторов. Это и то, насколько близок человек (родной или посторонний), и как часто происходит контакт (знакомый или незнакомый), и сила переживаемого события (например, боль или плач), и прошлый эмоциональный опыт самого ребенка. Получается, развитие эмпатии связано с возрастом, особенностями темперамента, эмоциональной восприимчивостью и тем, в каком окружении растет ребенок.

Существенную роль в генезисе эмпатии играет переживание печали. Например, детский плач естественным образом вызывает у матери ответное сострадание, мотивируя ее к утешению и помощи. Схожим образом воспоминания о печальных событиях, произошедших с близкими, способны

пробудить чувства жалости, сочувствия и желание оказать поддержку, что закрепляет модели эмпатийного поведения.

Однако развитию эмпатии могут препятствовать такие факторы, как личностный эгоцентризм, психологический дискомфорт (тревожность, депрессия, агрессия), а также усвоенные в детстве установки — например, избегание близких контактов, безразличие к проблемам других или отсутствие интереса к окружающим.

У младших школьников проявляются две основные формы эмпатии: гуманистическая и эгоцентрическая. Первая связана с переживаниями, направленными на благополучие другого (сорадование, сострадание, жалость), вторая – с фокусировкой на собственных чувствах в ответ на переживания другого (страх, грусть, зависть). Способность к эмпатии, альтруизму и гуманизму не является врожденной; ее формирование – прямая задача ближайшего окружения ребенка: родителей, воспитателей и педагогов.

Формирование социальных эмоций, и в частности эмпатии, берет свое начало прежде всего в системе взаимодействия ребенка со взрослыми. Первичной и наиболее значимой средой для этого процесса выступает семья, где детско-родительские отношения и общий эмоциональный климат создают основу для развития. Именно в семейном кругу закладываются первоначальные ценностные ориентиры и интересы, которые впоследствии становятся ядром формирующейся личности. Поведение родителей, демонстрирующее взаимопонимание, заботу и сопереживание по отношению друг к другу и к ребенку, служит для него основным живым примером. Следовательно, наиболее эффективной стратегией воспитания нравственных чувств и эмпатии является не строгость и система наказаний, а последовательный личный пример в сочетании с доброжелательным разъяснением социальных норм.

И напротив, дефицит эмоционального контакта, отсутствие принятия и понимания со стороны близких взрослых оказывают травмирующее

воздействие на психику ребенка и негативно сказываются на его общем развитии. Такие факторы, как хронические семейные конфликты, проявления жестокости, недостаток любви и педагогическая безнадзорность, часто лежат в основе возникновения так называемого «трудного» поведения и дезадаптивных форм общения у детей.

Примечательно, что особенности семейной системы, такие как порядок рождения ребенка, также оказывают влияние на формирование эмпатии, что отражено в исследовании Е. Стотлэнда. Полученные данные свидетельствуют о существовании определенных закономерностей: первенцы и единственные дети чаще проявляют эмпатию к тем, кто отличается от них по статусу и не воспринимается как конкурент. Однако важно отметить, что сильная мотивация к личным достижениям у таких детей может подавлять эмпатийные реакции. В свою очередь, дети, имеющие старших сиблингов, склонны к более выраженному сопереживанию сверстникам, которые схожи с ними и занимают равное положение. Интересно, что в условиях конкурентной среды эта группа демонстрирует большую способность к эмпатии по сравнению с первыми или единственными детьми в семье.

Семья – это первая и самая значимая среда, где формируется нравственное развитие ребенка, в том числе способность к сопереживанию. Именно здесь ребенок получает свой первый эмоциональный и социальный опыт, который потом становится основой при переходе в детский сад и школу. Дальше многое зависит от педагогов: они отвечают за развитие эмпатии, используют для этого специальные педагогические и психологические методы.

Кроме семьи и школы, большое значение имеет общение со сверстниками. Когда ребенок начинает учиться, его круг общения заметно расширяется. Появляется возможность на практике применять и развивать коммуникативные навыки, которые были получены дома. В процессе такого взаимодействия дети учатся понимать других, сочувствовать и поддерживать.

Исследования А.А. Бодалева и Т.Р. Каштановой показывают, что активное, содержательное общение со сверстниками напрямую связано с развитием эмпатии и сострадания. К концу начальной школы у большинства детей наблюдается явный прогресс: они чаще проявляют просоциальные, помогающие действия, и эти действия становятся разнообразнее.

На эмпатию влияют и возраст, и пол. По данным исследований, женщины в среднем более эмпатичны, чем мужчины. Т.П. Гаврилова отмечает, что младшие школьники чаще склонны к сопереживанию, а подростки, к сочувствию. Интересно, что мальчики чаще сопереживают животным и взрослым, а девочки, сочувствуют. В отношениях со сверстниками это соотношение меняется: девочки чаще проявляют сопереживание, мальчики, сочувствие [9].

Современные дети нередко знают социальные нормы как набор выученных правил, а не как результат личного опыта или ориентации на взрослых.

Эмпатия, важная часть позитивного эмоционального отношения ребенка к окружающему миру. Она помогает не только понимать чувства других, но и реально помогать и поддерживать.

В развитии эмоциональной сферы выделяют три подхода: бихевиоральный (поведенческий), когнитивный (через познание) и гуманистический (через развитие личностных свойств).

В современной психолого-педагогической практике можно выделить три основных подхода к развитию эмоциональной сферы детей, каждый из которых предлагает собственную методологическую основу и инструментарий.

Бихевиоральный (поведенческий) подход концентрируется на взаимосвязи внешних стимулов и наблюдаемых эмоциональных реакций. Согласно данному направлению, развитие эмоциональной сферы происходит через целенаправленное формирование желаемых поведенческих паттернов.

Основным механизмом выступает система внешних воздействий: положительное и отрицательное подкрепление, совокупность поощрений и санкций, методики поведенческой коррекции. Роль педагога в этом контексте сводится к организации условий, в которых у учащихся вырабатываются устойчивые ассоциации между ситуацией, действием и его последствием, что способствует закреплению социально одобряемых форм эмоционального реагирования.

Когнитивный подход акцентирует роль мышления и познавательных процессов в становлении эмоционального опыта. Развитие эмоциональной сферы в данной парадигме осуществляется через обучение ребенка анализу собственного восприятия и самостоятельному поиску решений в процессе переработки информации. Педагог фокусируется на том, чтобы помочь ученику осмыслить генезис и значение возникающих у него эмоций, понять связь между мыслями, оценками и чувствами. Ключевое внимание уделяется развитию осознанности, структурированию мышления и совершенствованию таких когнитивных операций, как анализ ситуаций, принятие решений и рефлексия.

Гуманистический подход рассматривает эмоциональную сферу как неотъемлемую часть уникальной личности ребенка. Центральной идеей является создание условий для самораскрытия, реализации внутреннего потенциала и становления целостного «Я» каждого ученика. В качестве ключевых ориентиров выступают самоактуализация, формирование позитивной Я-концепции и устойчивого чувства собственного достоинства. Задача педагога заключается не в прямом формировании, а в поддерживающем сопровождении аффективного развития, создании психологически безопасной и принимающей среды, способствующей личностному благополучию и гармоничной адаптации ребенка.

#### 1.4. Психолого-педагогическое сопровождение развития эмпатии младших школьников

Концепция сопровождения, как направление в оказании помощи детям, начала разрабатываться в нашей стране с середины 90-х годов прошлого века. В ее основе лежит опыт работы психолого-медико-педагогических комиссий и специализированных учреждений в системе образования. Психолого-педагогическое сопровождение – деятельность психологов и педагогов по оказанию превентивной, оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психологическим здоровьем, общением, успешным продвижением в обучении, жизненным и профессиональным самоопределением. Сопровождение как основа профессиональной деятельности школьных психологов ориентировано на создание условий развития каждого ребенка в ситуациях школьного взаимодействия. Их задачей является разработка и внедрение в школьную практику таких условий и ситуаций, которые обеспечивали бы каждому ребенку возможность удовлетворять их потребности.

Проанализировав литературу, можно определить ряд условий, необходимых для эффективного психолого-педагогического сопровождения, направленного на развитие эмпатии у учащихся начальных классов.

К базовым организационно-методическим условиям следует отнести:

1. Преимущественное использование групповых форм работы, поскольку именно в группе создаются естественные ситуации для проявления и тренировки сопереживания.

2. Создание на занятиях эмоционально насыщенной, безопасной и поддерживающей атмосферы, которая сама по себе является воспитывающей средой.

3. Обеспечение систематичности и последовательности занятий, так как развитие личностного качества требует времени и регулярности.

4. Организацию высокой субъектной активности самих детей в процессе занятий, что превращает их из пассивных слушателей в активных участников.

Важный содержательный аспект раскрывается в подходе петербургских психологов (Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередникова), которые делают акцент на гибкости и поддержке детской инициативы. Согласно их позиции, программа сопровождения должна обладать достаточной вариативностью, позволяя адаптировать задания, инструкции и форму проведения при неизменности основной цели занятия. Кроме того, ключевой задачей взрослого становится деликатная поддержка зарождающейся самостоятельности ребенка, что предполагает отказ от директивного управления, излишних ограничений и подавления творческого начала.

В структуре самого сопровождения логично выделить несколько стратегических направлений:

Диагностическое направление, нацеленное на всестороннее изучение актуального уровня развития ребенка.

Актуальное (коррекционное) направление, фокусирующееся на решении уже возникших у ребенка трудностей.

Перспективное (профилактическое) направление, работающее на опережение и предупреждение возможных отклонений в развитии и обучении.

Реализующее направление, которое воплощается через проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий.

Таким образом, целостный процесс психолого-педагогического сопровождения можно представить, как единство трех взаимосвязанных компонентов: глубокого изучения личности учащегося; целенаправленного создания благоприятных внешних и внутренних условий для его развития и успешной учебы; и, наконец, оказания ему непосредственной адресной помощи в преодолении трудностей и раскрытии потенциала.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сформулировать ряд основополагающих принципов, на которые должна

опираться работа по сопровождению развития эмпатии у детей младшего школьного возраста.

Во-первых, вся коррекционно-развивающая деятельность должна строиться в соответствии с принципом единства диагностики и коррекции. Это означает, что любое воздействие планируется только на основе объективных данных о начальном уровне развития эмпатии у ребенка. Кроме того, для оценки динамики и эффективности работы необходимы регулярные диагностические срезы на протяжении всего периода сопровождения.

Во-вторых, ключевым является деятельностный принцип. Развитие эмпатии происходит не через пассивное усвоение информации, а в активной практической деятельности. Задача педагога или психолога – создать такие ситуации (игры, поручения, обсуждения), в которых ребенок сможет самостоятельно упражняться и проявлять навыки понимания и сочувствия.

В-третьих, неотъемлемым условием является принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей. Содержание, форма и сложность заданий должны строго соответствовать возрастным возможностям детей, а также учитывать их личностные особенности, темп развития и специфику эмоциональной сферы.

В-четвертых, эффективность работы обеспечивает принцип комплексности методов. Развитие столь многогранного качества, как эмпатия, требует сочетания различных методических приемов – от беседы и наблюдения до игровых и продуктивных видов деятельности.

В-пятых, реализуется принцип постепенности. Психокоррекционный процесс строится поэтапно: от более простых и щадящих форм работы к постепенному углублению и усложнению заданий, что обеспечивает комфортное включение ребенка в деятельность и устойчивость достигаемых результатов.

В-шестых, крайне важен принцип учета эмоциональной сложности материала. Все предлагаемые игры, упражнения и ситуации должны создавать

и поддерживать благоприятный, позитивный эмоциональный фон. Каждое занятие целесообразно завершать на положительной ноте, что способствует закреплению у ребенка радостных ассоциаций, связанных с проявлением отзывчивости и доброты.

Наконец, успех всей работы невозможен без соблюдения принципа систематичности. Развитие эмпатии – это не разовое мероприятие, а длительный, целенаправленный процесс, требующий регулярных и последовательных занятий.

Для реализации психолого-педагогического сопровождения, направленного на развитие эмпатии у младших школьников, специалистами рекомендуется задействовать широкий спектр видов активности. К ним относятся игровая, продуктивная и предметная деятельность, а также наблюдение и коммуникация, которые могут применяться как изолированно, так и в интегрированном формате. Принципы отбора содержания работы на каждом ее этапе базируются на целостном, комплексном рассмотрении, ключевым вектором которого является формирование у ребенка гуманного, сопереживающего отношения к другим людям и окружающей действительности.

Основываясь на современной систематизации методов воспитания, автором которой является И.П. Подласый, в рамках психолого-педагогического сопровождения можно обозначить три ключевые группы методов, способствующих развитию эмпатии.

Первая группа объединяет методы формирования знаний о нравственных ценностях. Их основная задача – познакомить младших школьников с фундаментальными нормами и принципами морали. К этим методам относятся: разъяснение, этическая беседа и дискуссия, апелляция к чувствам, работа с художественными текстами (чтение и анализ сказок, рассказов), а также внушение и увещание.

Вторая группа – методы организации деятельности, направленные на развитие эмпатии в действии. Их суть заключается в погружении ребенка в практику, где эмпатия не просто осмысливается, а активно проявляется и оттачивается. Сюда входят: специальные упражнения и поручения, педагогическое требование, проведение коллективных игр, разбор смоделированных или реальных жизненных ситуаций воспитательного характера, а также применение техник импровизации и рефлексии.

Третью группу составляют методы стимулирования и закрепления эмпатийных качеств. Для поддержки формирующихся просоциальных установок используются такие приемы, как позитивное поощрение, одобрение, организация конструктивного соревнования, а в необходимых случаях — тактичное моральное порицание. Важным аспектом является также постоянное поддержание у детей познавательного и эмоционального интереса к внутреннему миру окружающих.

С точки зрения процессуальной организации заслуживает внимания модель А.Г. Басовой. Она предлагает выстраивать сопровождение развития эмпатии как самостоятельной активности в виде трех последовательных шагов.

Первый шаг – эмоционально-ориентированный. Здесь в центре оказывается аффективная сторона эмпатии. Используются упражнения, которые помогают ребенку распознавать и выражать эмоции: «Спой про свое настроение», «Угадай, что я чувствую», «Изобрази свое состояние», «Придумай рассказ», «Я – скульптор».

Второй шаг – когнитивно-ориентированный. Его задача – научить лучше понимать чувства других людей. Упор делается на расшифровку невербальных сигналов, например, цвета и звука, рассматриваемых как отражение внутреннего состояния человека. В работе задействуются задания, построенные на основе методик В.А. Петровского, – «Изображение» и «Пантомима».

Третий шаг – поведенчески-ориентированный. Его цель – перевести эмпатию из плоскости переживания и понимания в плоскость реальной помощи. Основные методы на этом этапе: разбор литературных произведений и фильмов, герои которых оказывают поддержку друг другу; рассказы детей о собственном опыте, похожем на нравственные ситуации из литературы; беседы о том, как можно поддержать другого человека – словом, советом, конкретным делом.

В системе психолого-педагогического сопровождения можно выделить и такой сравнительно новый формат, как специальный цикл тематических занятий, нацеленных на развитие эмпатии у младших школьников. Тематический урок, будучи важной частью воспитательной работы, одновременно решает три задачи: дает знания, развивает и воспитывает. Через его содержание у учеников формируются не только более полные представления о качествах, основанных на сопереживании, но и ценностное к ним отношение, а также начинает зарождаться внутренняя потребность вести себя доброжелательно и отзывчиво.

Работа с детьми младшего школьного возраста опирается на естественное для этого периода желание быть «хорошим», соответствовать положительному нравственному образу. В процессе сопровождения крайне важно учитывать, что ребенок склонен оценивать поступок с этической стороны, давать ему моральную характеристику и ждать ответной оценки от значимых взрослых и ровесников. Начинать систематическую работу в этом направлении имеет смысл с первых лет обучения. Такой подход дает возможность с самого начала пробуждать и развивать гуманистические начала личности, закреплять их в повседневном общении, в отношениях со сверстниками и старшими, а также создавать условия, в которых ребенок эмоционально «проживает» усваиваемые нравственные знания. А это, в свою очередь, становится залогом осознанного усвоения и прочного закрепления этих знаний.

Последовательное и целенаправленное психолого-педагогическое сопровождение развития эмпатии приносит ощутимые положительные изменения в ученическом коллективе. В классе постепенно закрепляется устойчивая ориентация на взаимопонимание и поддержку, а общая эмоциональная атмосфера становится более доброжелательной и принимающей. Такая перемена благоприятно сказывается на всех сторонах школьной жизни – от успеваемости до разрешения конфликтов. Нельзя не отметить и косвенный эффект: идеи и сама атмосфера занятий подталкивают родителей к более глубокому и внимательному разговору с ребенком, а это способствует развитию взаимной эмпатии и укрепляет детско-родительскую связь.

В процессе реализации сопровождения используются разнообразные педагогические приемы, активизирующие нравственное сознание и гуманистическое развитие учащихся.

Одним из таких приемов является стимулирование аналитико-оценочной деятельности. Работа с афоризмами, цитатами выдающихся людей, пословицами и поговорками позволяет учащимся прикоснуться к концентрированной житейской мудрости. Задача педагога – организовать работу так, чтобы раскрытие смысла этих высказываний побуждало детей к самостоятельным размышлениям о добре, справедливости и сострадании.

Наиболее эффективным методом признается анализ нравственных проблемных ситуаций. Поиск решения в рамках смоделированного или реального морального выбора интенсивно развивает оценочное мышление. Для этого используются сюжеты из литературных произведений, фильмов, публицистики, а также ситуации из непосредственного опыта самих детей. Анализ поступков героев или одноклассников, их соотнесение с этическими нормами создает мощный импульс для дискуссии, в ходе которой и формируется эмпатийная позиция и способность видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Дилемма. Эта методика помогает определить, насколько развито моральное сознание. Л. Кольберг в своем исследовании выделил четыре главные черты дилеммы. Она должна:

- 1) быть связана с жизнью самих учеников;
- 2) быть простой для понимания;
- 3) оставаться незавершенной;
- 4) содержать два или больше вопросов с нравственным смыслом.

Игра с последующей рефлексией. Есть много игр, которые создают условия для развития эмпатии и эмоционального опыта. После игры важно обсудить, что каждый почувствовал, что понял. Без этого этапа занятие не будет полным: именно в рефлексии дети делают свои собственные выводы.

Когда используются приемы нравственной активизации, их нужно вписывать в ход занятия так, чтобы было понятно, зачем и как они работают. Лучше сочетать разные методы и строить упражнения по аналогии с уже имеющимися, используя разный этический материал. Психологу здесь важно обобщать и систематизировать мысли и чувства школьников, которые появляются в процессе работы. Одна задача, поддерживать эмоциональный отклик в коллективе и после занятий, чтобы ценностная работа не заканчивалась в классе.

## **Выводы по главе 1**

Теоретический анализ, представленный в первой главе, позволил осуществить системный обзор и синтез основных научных подходов к изучению эмпатии. Рассмотрены ее сущностные характеристики, внутренние механизмы, структурные компоненты, возрастные особенности проявления у детей 6–11 лет, а также принципы и средства целенаправленного формирования данного качества в условиях психолого-педагогического сопровождения.

Сущность и структура эмпатии как психологического феномена. Проведенный анализ показал, что эмпатия представляет собой сложное, многомерное образование в структуре личности. Его генезис связан с философским понятием симпатии (А. Смит, Г. Спенсер, А. Шопенгауэр), однако в самостоятельную научную категорию оно кристаллизовалось в XX веке благодаря трудам Т. Липпса и Э. Титченера. Современная психологическая мысль, как зарубежная (А. Ребер, К. Роджерс), так и отечественная (Т.П. Гаврилова, К.К. Платонов, Ю.А. Менджерицкая, С.Л. Рубинштейн), рассматривает эмпатию преимущественно как интегративное личностное свойство. Его ядро образуют три взаимосвязанных компонента: эмоциональный (непосредственное переживание чувств другого), когнитивный (понимание причин и контекста этих чувств) и поведенческий (практическая готовность к оказанию помощи). Несмотря на разнообразие акцентов в исследованиях, ученые едины во мнении о ключевой роли эмпатии как ведущей социальной эмоции, выступающей условием построения полноценного общения и гармоничного развития личности.

Возрастная специфика развития эмпатии в младшем школьном возрасте. Анализ психологических особенностей данного этапа (6–11 лет) подтвердил, что он является сензитивным для целенаправленного формирования эмпатийных способностей. Ключевым фактором выступает кардинальное изменение социальной ситуации развития: переход от игровой к учебной деятельности как ведущей. Это создает благоприятные предпосылки для развития произвольности, рефлексии, логического мышления и расширения социального опыта. В этом возрасте сосуществуют как гуманистические формы эмпатии (ориентированные на благополучие другого), так и «эгоцентрические» (связанные с собственными переживаниями в ответ на эмоции другого). На динамику и характер эмпатии оказывает влияние совокупность внешних и внутренних факторов:

Микросоциальное окружение: стиль детско-родительских отношений, эмоциональная атмосфера в семье, модели эмпатийного поведения значимых взрослых, специфика взаимоотношений с сиблингами.

Социальный контекст: расширение и обогащение круга общения со сверстниками в школе, качество групповых взаимодействий, общий психологический климат в классе.

Индивидуально-типологические особенности: свойства темперамента, уровень эмоциональной реактивности, степень выраженности эгоцентрической позиции, наличие негативных эмоциональных состояний (тревожность, агрессивность).

Гендерный аспект: эмпирические данные (Т.П. Гаврилова) указывают на различия в проявлении эмпатии у мальчиков и девочек, которые также варьируются в зависимости от объекта сопереживания (взрослые, сверстники, животные).

Таким образом, развитие эмпатии в младшем школьном возрасте – это не спонтанный, а управляемый процесс, эффективность которого определяется согласованностью воздействий основных институтов социализации: семьи и школы.

На основании изучения литературных источников определено, что психолого-педагогическое сопровождение представляет собой целенаправленную, системную деятельность по созданию оптимальных социально-психологических условий для личностного развития каждого ребенка. Применительно к задаче развития эмпатии данная деятельность должна базироваться на ряде основополагающих принципов: единства диагностической и коррекционно-развивающей работы, опоры на деятельностный подход, учета возрастных норм и индивидуальных особенностей, систематичности и поэтапности воздействий, обеспечения эмоционально-положительного фона на занятиях.

В результате теоретического исследования была подтверждена исходная гипотеза. Установлено, что эмпатия у младших школьников действительно выступает качеством динамичным, находящимся в стадии активного формирования, и поэтому нуждающимся в целенаправленном психолого-педагогическом влиянии. Ее эффективное развитие требует комплексной стратегии, основанной на глубоком понимании структурной организации эмпатии, закономерностей возрастного развития и применения адекватного методического инструментария. Проведенный анализ формирует необходимую теоретико-методологическую базу для организации следующего этапа работы – эмпирического изучения актуального уровня развития эмпатии у учащихся начальной школы.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМПАТИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Диагностические методики исследования уровня эмпатии младших школьников**

Исследование было реализовано на базе одной из школ г. Красноярск. В исследовании приняло 29 обучающихся 4 класса в возрасте 9–10 лет.

Для изучения уровня эмпатии были выбраны следующие методики:

1. Экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова
2. Методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн.

Экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова представляет собой стандартизированный опросник, состоящий из 36 утверждений, оцениваемых по 6-балльной шкале (от «не знаю» до «всегда или да»). Методика направлена на комплексную оценку эмпатических способностей личности по шести ключевым шкалам:

1. эмпатия с родителями;
2. эмпатия с животными;
3. эмпатия со стариками;
4. эмпатия с детьми;
5. эмпатия с героями художественных произведений;
6. эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми.

Каждая шкала включает по три утверждения, что позволяет дифференцированно оценить проявления эмпатии в различных социальных и эмоциональных контекстах. Методика также содержит механизм проверки достоверности ответов, что повышает надежность полученных данных.

Данная методика была выбрана мною для исследования по следующим причинам:

1. Комплексность – она позволяет оценить эмпатию не как однородное качество, а как многокомпонентное явление, что соответствует современным теоретическим представлениям о структуре эмпатии.

2. Адаптированность для детского возраста – формулировки утверждений доступны для понимания младшими школьниками, а шкалы учитывают значимые для данного возраста объекты эмпатии (родители, животные, сверстники, герои произведений).

3. Наличие проверки достоверности – методика включает специальные критерии, позволяющие выявить неискренние или противоречивые ответы, что особенно важно при работе с детьми.

4. Соответствие задачам исследования – диагностика позволяет не только определить общий уровень эмпатии, но и выявить ее специфические проявления, что важно для последующей разработки рекомендаций.

Методика И.М. Юсупова была разработана на основе теоретической модели эмпатии и прошла апробацию на репрезентативных выборках. Валидность методики подтверждается ее содержательным соответствием ключевым компонентам эмпатии (эмоциональному, когнитивному, поведенческому), а также корреляциями с другими известными методиками диагностики эмпатии (например, с «Шкалой эмоционального отклика» А. Меграбян и Н. Эпштейна).

Бланк экспресс-диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова представлен в приложении 1.

Методика «Шкала эмоционального отклика» была разработана Альбертом Меграбяном и адаптирована Н. Эпштейном для диагностики эмоциональной эмпатии, понимаемой как способность индивида сопереживать другому человеку, переживать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним. Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа, включающих как прямые, так и обратные утверждения. Испытуемый оценивает степень своего согласия или несогласия по 4-балльной шкале: от

«полностью согласен» до «полностью не согласен». Методика позволяет оценить общие эмпатические тенденции, уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания других, а также степень соответствия эмоциональных реакций субъекта и объекта эмпатии.

Данная методика была выбрана мною для исследования по следующим причинам:

1. Специфическая направленность на эмоциональный компонент эмпатии – в отличие от комплексной методики Юсупова, данная шкала фокусируется именно на эмоциональной отзывчивости, что позволяет глубже изменить аффективную сторону эмпатии у младших школьников.

2. Адаптированность для детского восприятия – формулировки утверждений касаются повседневных, понятных детям ситуаций (например, реакция на плач, наблюдение за людьми, восприятие фильмов и книг), что облегчает понимание и повышает искренность ответов.

3. Наличие обратных вопросов – это снижает вероятность шаблонных ответов и повышает надежность результатов.

4. Соответствие задачам исследования – методика позволяет оценить не только уровень эмпатии, но и ее качественные особенности, такие как склонность к альтруизму, аффилиативному поведению, эмоциональной отзывчивости в социальных ситуациях.

Методика прошла многократную апробацию в зарубежных и отечественных исследованиях, подтвердивших ее высокую конструктивную валидность. Нормы, представленные в методике, разделены для юношей и девушек, что позволяет учитывать гендерные различия в проявлении эмпатии, что особенно важно при работе с детьми.

Бланк методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн представлен в приложении 2.

Выбор именно этих двух методик обусловлен стремлением к получению максимально полной, объективной и структурированной картины развития

эмпатии у детей младшего школьного возраста. Их совместное использование продиктовано следующими методологическими соображениями:

Как было установлено в теоретической главе, эмпатия является сложным, многокомпонентным образованием, включающим эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты. Представленные методики позволяют охватить разные грани этого феномена.

Цель исследования – изучить уровень развития эмпатии у младших школьников. Обе методики являются валидными инструментами для диагностики эмпатии, но фокусируются на разных ее аспектах: методика Юсупова выявляет общий уровень и дифференцированные проявления эмпатии к различным объектам, а методика Меграбяна-Эпштейна оценивает глубину эмоционального отклика. Это позволяет получить комплексную картину развития эмпатии.

Использование двух методик, основанных на разных подходах, позволяет провести перекрестную проверку результатов. Схожие результаты, полученные разными инструментами, повышают надежность и валидность выводов исследования.

Также утверждения в опросниках касаются конкретных, знакомых детям ситуаций (отношения в семье, реакции на животных, просмотр фильмов, наблюдение за сверстниками), что облегчает понимание заданий.

Таким образом, комплексное использование методик И.М. Юсупова и А. Меграбяна, Н. Эпштейна является методически обоснованным. Оно позволяет реализовать системный подход к диагностике, учитывающий многокомпонентную природу эмпатии, обеспечивает высокую достоверность результатов и дает богатый материал для последующей психолого-педагогической работы по развитию эмоционального интеллекта и нравственных качеств младших школьников.

## 2.2. Анализ результатов исследования уровня эмпатии младших школьников

Исследование было реализовано на базе одной из школ г. Красноярск. В исследовании приняло 29 обучающихся 4 класса в возрасте 9–10 лет.

По результатам проведенной экспресс – диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова, была составлена сравнительная таблица (таблица 1).

Таблица 1

Диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова

Уровни	4 класс	
	Кол-во человек	Процент от общего числа
Очень высокий	0 чел.	0.0%
Высокий	7 чел.	24.1%
Средний	19 чел.	65.6%
Низкий	3 чел.	10.3%
Очень низкий	0 чел.	0.0%

Согласно данным таблицы 1, распределение учащихся по уровням эмпатии выглядит следующим образом:

1. Очень высокий уровень – 0 чел. (0%).
2. Высокий уровень – 7 чел. (24,1%).
3. Средний уровень – 19 чел. (65,6%).
4. Низкий уровень – 3 чел. (10,3%).
5. Очень низкий уровень – 0 чел. (0%)

Учащиеся с высоким уровнем эмпатии (7 человек, 24,1%) продемонстрировали выраженную чувствительность к эмоциональным состояниям окружающих, отзывчивость, готовность к оказанию помощи. В процессе наблюдения было отмечено, что эти дети легко улавливают

контакт, проявляют инициативу в общении, эмоционально вовлекаются в ситуации, требующие сопереживания.

Учащиеся со средним уровнем эмпатии (19 человек, 65,6%) составляют большинство выборки. Их характеризует избирательная эмоциональная отзывчивость, которая часто сдерживается внутренней скованностью, недостаточной уверенностью в выражении чувств. Они способны к сочувствию, но редко переходят к активным действиям помощи, ограничиваясь эмоциональной реакцией.

Учащиеся с низким уровнем эмпатии (3 человека, 10,3%) проявляют минимальную эмоциональную вовлеченность в переживания других. Для них характерны замкнутость, низкая коммуникативная активность, трудности в распознавании и понимании эмоций окружающих. Наблюдается тенденция к избеганию контактов, предпочтение индивидуальной деятельности.

По результатам проведенной экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова, были получены результаты, которые отражены на рисунке 1.

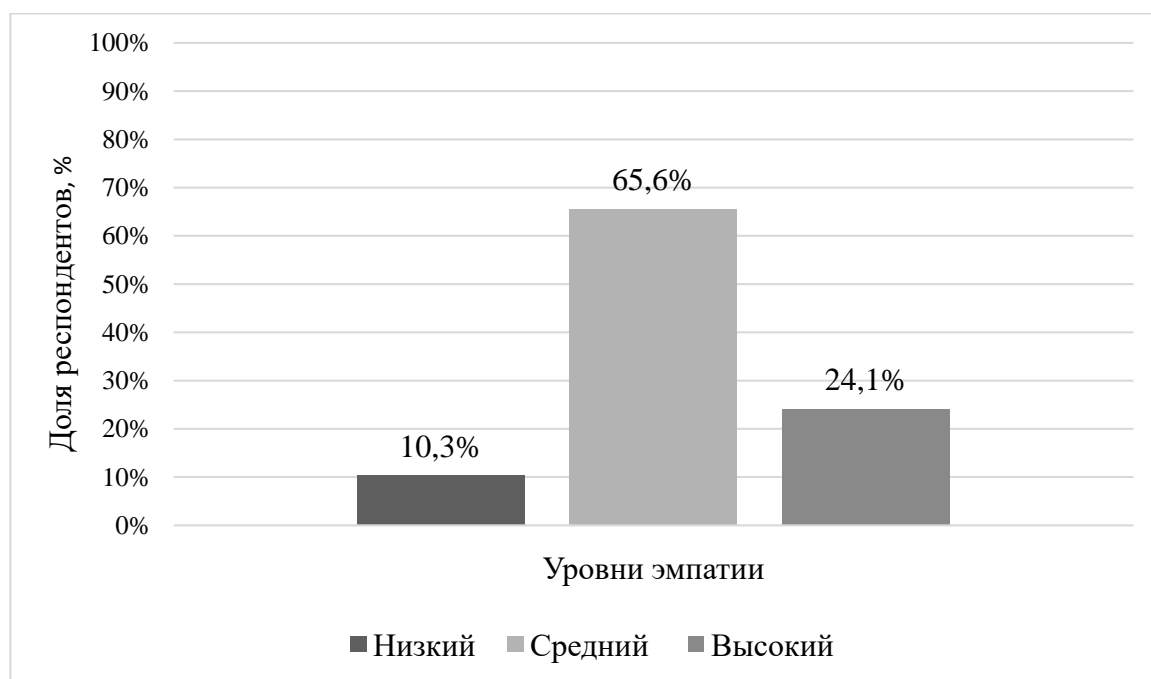


Рисунок 1. Результаты распределения респондентов по уровням эмпатии (экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова)

Таким образом, по методике экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова преобладает средний уровень эмпатии, что соответствует возрастной норме для младших школьников, но указывает на значительный потенциал для целенаправленного развития.

По результатам проведенной методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн, была составлена сравнительная таблица (таблица 2).

Таблица 2

Методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн

Уровни	4 класс	
	Кол-во человек	Процент от общего числа
Очень высокий	0 чел.	0.0%
Высокий	5 чел.	17.2%
Средний	22 чел.	75.9%
Низкий	2 чел.	6.9%
Очень низкий	0 чел.	0.0%

Согласно данным таблицы 2, распределение учащихся по уровням эмоционального отклика (эмпатии) выглядит следующим образом:

1. Очень высокий уровень – 0 чел. (0%).
2. Высокий уровень – 5 чел. (17,2%)
3. Средний уровень – 22 чел. (75,9%).
4. Низкий уровень – 2 чел. (6,9%).
5. Очень низкий уровень – 0 чел. (0%).

Учащиеся с высоким уровнем эмоционального отклика (5 человек, 17,2%) склонны к эмпатии как устойчивой форме поведения: они не только переживают эмоции других, но и готовы к альтруистическим поступкам, демонстрируют аффилиативное поведение, стремятся поддерживать дружеские отношения.

Учащиеся со средним уровнем (22 человека, 75,9%) в целом контролируют свои эмоциональные проявления, ориентируются скорее на поступки других, чем на непосредственное эмоциональное впечатление. Им свойственны рациональность в оценках, но могут возникать затруднения в прогнозировании эмоциональных реакций окружающих.

Учащиеся с низким уровнем (2 человека, 6,9%) испытывают сложности в установлении эмоционального контакта, часто не понимают переживаний других, предпочитают индивидуальные формы работы. Их эмоциональная отзывчивость носит ситуативный, слабовыраженный характер.

По результатам проведенной диагностики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн были получены результаты, которые отражены на рисунке 2.

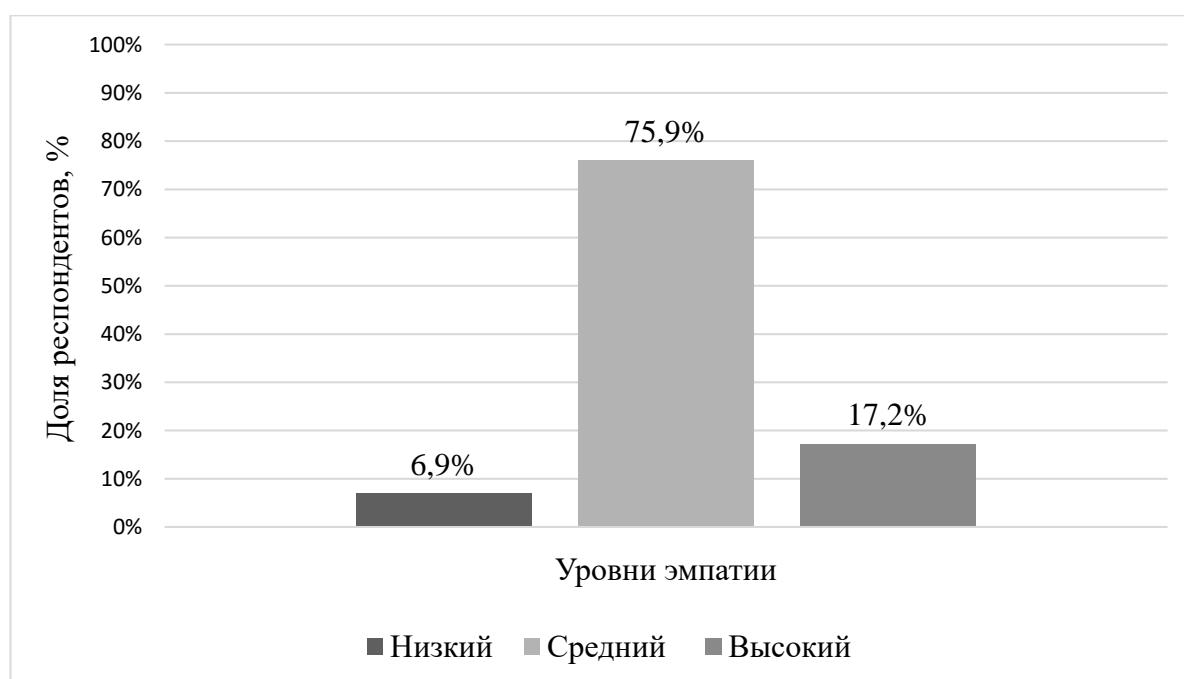


Рисунок 2. Результаты распределения респондентов по уровням эмпатии (методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн)

Методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейна подтверждает тенденцию, выявленную с помощью опросника экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова: большинство учащихся,

имеют средний уровень эмпатии, что свидетельствует о типичной для возраста эмоциональной восприимчивости, но недостаточной сформированности глубины и устойчивости эмпатийного отклика.

Сопоставление данных двух методик показывает высокую согласованность результатов:

1. Обе методики не выявили учащихся с очень высоким или очень низким уровнем эмпатии.

2. По обеим методикам большинство детей (65,6% по экспресс-диагностике уровня эмпатии И.М. Юсупова и 75,9% по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн) демонстрируют средний уровень развития эмпатии.

3. Количество учащихся с высоким уровнем эмпатии по экспресс-диагностике уровня эмпатии И.М. Юсупова (24,1%) несколько превышает показатель по методике «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейна (17,2%), что может объясняться разной направленностью методик: экспресс – диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова оценивает эмпатию в отношении конкретных объектов (родители, животные и др.), тогда как «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейна измеряет общую эмоциональную отзывчивость в социальных ситуациях.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы относительно уровня развития эмпатии у учащихся 4 класса:

Преобладание среднего уровня эмпатии (65,6–75,9% учащихся) свидетельствует о том, что у большинства младших школьников сформирована базовая способность к сопереживанию, однако ее проявления носят ситуативный, недостаточно устойчивый и глубокий характер. Дети понимают эмоции других, но не всегда готовы к активной помощи или эмоциональному включению.

Высокий уровень эмпатии наблюдается примерно у каждой пятой части выборки (17,2–24,1%). Эти дети являются потенциальными «носителями»

эмпатийной культуры в классе, они могут выступать как пример для сверстников в ситуациях, требующих эмоциональной поддержки и взаимопомощи.

Низкий уровень эмпатии выявлен у 6,9–10,3% учащихся. Данная группа требует особого внимания со стороны педагогов и психолога, так как недостаточное развитие эмпатии может затруднять социальную адаптацию, способствовать возникновению конфликтов и изоляции в коллективе.

Результаты согласуются с теоретическими положениями, изложенными в первой главе: эмпатия в младшем школьном возрасте находится в процессе активного формирования, ее развитие зависит как от индивидуальных особенностей ребенка, так и от условий социальной среды – семейного воспитания, школьного климата, качества общения со сверстниками.

Таким образом, эмпирическое исследование подтвердило, что у большинства учащихся 4 класса эмпатия развита на среднем, возрастнo-нормативном уровне, однако существует дифференциация по степени ее выраженности, что определяет необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении развития эмоциональной сферы младших школьников.

### **2.3. Программа развития эмпатии младших школьников посредством подвижных игр**

Результаты проведенного эмпирического исследования показали, что у большинства учащихся четвертого класса эмпатия находится на среднем уровне, а у 6,9–10,3% детей зафиксирован низкий уровень эмоциональной отзывчивости. Это подтверждает необходимость целенаправленной, системной работы по развитию эмпатийных способностей. Одним из эффективных, природосообразных и увлекательных для младших школьников методов является подвижная игра, которая, благодаря своей эмоциональной насыщенности, возможности непосредственного взаимодействия, создает естественную среду для тренировки сопереживания, взаимопомощи и совместного принятия решений.

Методологической основой для разработки данной программы послужили теоретические положения о структуре эмпатии, изложенные в работах отечественных психологов К.К. Платонова и Ю.А. Менджерицкой, которые рассматривают эмпатию как интегративное образование, включающее эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Принцип единства диагностики и коррекции, а также деятельностный подход, обоснованный в трудах Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина, определили выбор подвижных игр в качестве основного средства развития. Кроме того, при создании программы мы учитывали опыт реализации психолого-педагогических программ развития эмпатии, представленных в работах В.В. Пантелеевой и И.И. Баранецкого, которые также строятся на трехблочной структуре (когнитивный, эмоциональный, поведенческий блоки). [30] Конкретные игровые упражнения подбирались на основе методических рекомендаций, предложенных И.В. Вачковым в области группового тренинга и М.И. Чистяковой по психогимнастике.

Цель программы – создание условий для развития эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов эмпатии у младших школьников посредством системного включения подвижных игр в воспитательный процесс.

Задачи программы:

1. Эмоциональный компонент: формировать у детей способность к эмоциональному отклику на переживания партнеров по игре, развивать чувствительность к настроению и состоянию других участников, обогащать эмоциональный опыт через совместные игровые переживания.

2. Когнитивный компонент: развивать умение распознавать и адекватно интерпретировать вербальные и невербальные сигналы партнеров (мимику, жесты, интонации), понимать причины и последствия эмоциональных состояний, возникающих в ходе игры.

3. Поведенческий компонент: воспитывать навыки сотрудничества, взаимопомощи, поддержки; формировать готовность оказывать помощь партнеру, уступать, договариваться, согласовывать свои действия с действиями команды.

4. Профилактическая: снижать уровень тревожности и агрессивности, способствовать сплочению детского коллектива, формировать благоприятный психологический климат через бесконфликтные формы взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение общего уровня эмпатии у участников (по данным повторной диагностики с использованием методик И.М. Юсупова и А. Меграбяна – Н. Эпштейна);

2. Увеличение количества просоциальных действий (помощь, поддержка) в повседневном общении;

3. Улучшение способности детей распознавать эмоциональные состояния сверстников и адекватно на них реагировать;

4. Снижение частоты конфликтных ситуаций, повышение уровня сплоченности и взаимопонимания в классе;

5. Формирование у детей устойчивых навыков командного взаимодействия и позитивных моделей поведения в ситуациях совместной деятельности.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на пять недель.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Программа развития эмпатии младших школьников средствами подвижных игр представлена в таблице 3.

Таблица 3

Программа развития эмпатии младших школьников средствами подвижных игр

Название занятия	Цель	Задачи	Содержание	На что направлено
1	2	3	4	5
Блок 1. Игры на идентификацию эмоций и невербальное понимание				
1. «Зеркало и обезьянка»	Развитие способности распознавать и точно воспроизводить эмоциональные состояния через движение и мимику.	1. Учить внимательно наблюдать за партнером. 2. Формировать умение копировать жесты, мимику, позы. 3. Развивать произвольность движений и эмоциональную выразительность.	Приветствие – «Круг радости» Разминка – «Узнай по голосу» Основная игра – «зеркало» Рефлексия – «Что было легко, а что трудно? Чью эмоцию легче всего было угадать?»	Эмоциональный компонент: чувствительность к невербальным сигналам, эмоциональное заражение. Когнитивный компонент: распознавание эмоций.
2. «Скульптор и глина»	Развитие умения понимать эмоциональное состояние партнера и передавать его через телесное взаимодействие.	1. Учить «считывать» эмоцию, заданную партнером. 2. Формировать навык невербального общения.	Приветствие – «Назови эмоцию» Разминка – «Изобрази животное» Основная игра –	Эмоциональный и когнитивный компоненты: идентификация эмоций, понимание чужого замысла,

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
		3. Воспитывать бережное отношение к физическим границам	«Скульптор и глина». Рефлексия – «Что чувствовал, когда был поводырем? А когда слепым?»	эмпатийное моделирование
3. «Угадай эмоцию в движении»	Закрепление навыка распознавания эмоций по мимике, жестам и пластике.	1. Расширять эмоциональный словарь детей. 2. Развивать умение выражать эмоции через тело. 3. Формировать навык группового взаимодействия при решении общей задачи.	Приветствие – «Я рад тебя видеть, потому что...». Разминка – «Море волнуется раз...» Основная игра – «угадай эмоцию» Рефлексия – «Какая эмоция была самой легкой для изображения? Самой трудной? Почему?»	Эмоциональный и когнитивный компоненты: распознавание эмоций, внимание к партнерам, расширение эмоционального словаря.
<b>Блок 2. Игры на сотрудничество и взаимопомощь.</b>				
4. «Слепой и поводырь»	Формирование доверия к партнеру, развитие способности к оказанию и принятию помощи.	1. Учить оказывать поддержку вербальными и невербальными средствами. 2. Развивать умение доверять другому. 3. Формировать навыки четкой передачи информации в условиях ограниченного восприятия.	Приветствие – «Подари тепло» Разминка – «Доверяющее падение» Основная игра – «слепой и поводырь» Рефлексия – «Что я чувствовал, когда был поводырем? А когда слепым?»	Поведенческий компонент: готовность помогать, брать ответственность. Эмоциональный компонент: эмпатия к уязвимому состоянию другого.

1	2	3	4	5
5. «Паутинка»	Развитие навыков координации действий, умения договариваться и совместно решать игровую задачу	1. Учить согласовывать свои действия с действиями группы. 2. Развивать способность к взаимовыручке. 3. Воспитывать чувство ответственности за общий результат.	Приветствие – «Нить дружбы» Разминка – «Узелок». Основная игра – «командная работа» Рефлексия – «Что помогало работать вместе? Кому мы помогли? Кто помогал нам?»	Поведенческий компонент: сотрудничество, взаимопомощь. Эмоциональный компонент: эмоциональная поддержка в процессе совместного действия.
6. «Дракончик»	Формирование умения подчинять свои интересы общим, развитие эмпатии через телесный контакт.	1. Учить действовать в группе как единое целое. 2. Развивать способность чувствовать ритм и состояние партнеров. 3. Воспитывать уважение к «слабым звеньям» группы.	Приветствие – «Дракончик, проснись!». Разминка – «Хвост дракона». Основная игра – «Голова и хвост». Рефлексия: «Когда я был хвостом, что мне помогало?». Когда я был головой, что мне помогало?»	Поведенческий компонент: согласованность действий, ответственность за партнера. Эмоциональный компонент: эмпатия к более уязвимым позициям.
7. «Связующая нить»	Развитие навыков оказания помощи в условиях соревнования, формирование доброжелательного	1. Учить поддерживать партнера вербально и действием. 2. Развивать умение радоваться успеху других.	Приветствие – «Пожелание» Разминка – «Передай обруч, не расцепляя рук».	Поведенческий компонент: практическая помощь, альтруистические действия. Эмоциональный компонент:

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
	отношения к успехам и неудачам других.	3. Формировать устойчивую мотивацию к взаимопомощи.	Основная игра – «Эстафета» Рефлексия – «Самое важное в этой игре – скорость или поддержка? Почему?»	сопереживание успехам и неудачам.
Блок 3. Игры на сплочение и эмоциональную поддержку				
8. «Волшебный стул»	Создание атмосферы принятия и поддержки, развитие умения выражать позитивные чувства к сверстникам.	1. Учить замечать и вербализовать положительные качества других. 2. Формировать опыт получения и принятия похвалы. 3. Снижать тревожность, укреплять дружеские связи.	Приветствие – «Комплимент по кругу». Разминка – «Солнечный зайчик». Основная игра – «Стульчик». Рефлексия – «Что чувствовал, когда сидел на волшебном стуле? А когда говорил добрые слова другому?»	Эмоциональный компонент: радость за другого. Поведенческий компонент: умение поддерживать вербально.
9. «Спасители»	Развитие готовности прийти на помощь в игровой ситуации, формирование чувства принадлежности и к группе.	1. Формировать активную просоциальную позицию. 2. Развивать быстроту реакции в ситуациях, требующих помощи. 3. Воспитывать чувство ответственности и за благополучие каждого члена команды.	Приветствие – «Мы команда». Разминка – «Бездомный заяц». Основная игра – «спасатели и пострадавшие» . Рефлексия – «Что важнее – самому быть сильным или уметь просить помощи?»	Поведенческий компонент: активная помощь, альтруизм. Эмоциональный компонент: эмпатия к тем, кто в трудной ситуации.
10. «Доброе животное»	Обобщение опыта эмпатийного взаимодействия	1. Закрепить навыки сотрудничества, взаимопомощи и	Приветствие – «Круг радости» Разминка – «Зеркало».	Интеграция всех компонентов эмпатии. Эмоциональный

1	2	3	4	5
	укрепление позитивного эмоционального фона в коллективе.	эмоциональной поддержки. 2. Создать ситуацию коллективного успеха. 3. Развивать рефлексию собственных изменений.	Основная игра – «Животное дышит» Рефлексия – «Что нового я узнал о себе и о других на этих занятиях? В какой игре мне легче всего было помогать? Почему?»	когнитивный и поведенческий компоненты в единстве.

Описание используемых подвижных игр представлено в приложении В.

Предложенная программа развития эмпатии через подвижные игры является эффективной, поскольку она опирается на теоретические закономерности развития эмпатии в младшем школьном возрасте, учитывает структуру этого личностного образования (эмоциональный, когнитивный, поведенческий компоненты) и использует естественные для детей механизмы обучения – проживание, подражание, эмоциональное заражение и рефлексию.

1. Соответствие возрастным особенностям и ведущей деятельности.

Младший школьный возраст (10 лет) сохраняет высокую чувствительность к игровым формам взаимодействия. Подвижная игра, в отличие от статичных упражнений, позволяет ребенку не только осознавать, но и проживать эмоциональные состояния в динамике, что соответствует деятельностному принципу развития психики (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). В игре снимаются психологические барьеры, снижается тревожность, возникает естественная мотивация к взаимодействию – именно эти условия являются благоприятными для формирования социальных эмоций.

2. Воздействие на все компоненты эмпатии.

Программа построена по трем блокам, каждый из которых целенаправленно развивает определенную составляющую эмпатии:

Блок 1 (игры на идентификацию эмоций) активизирует когнитивный компонент: дети учатся распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, расширяют эмоциональный словарь. Игры «Зеркало», «Скульптор и глина» тренируют децентрацию – умение встать на позицию другого, понять его внутренний мир.

Блок 2 (игры на сотрудничество и взаимопомощь) развивает поведенческий компонент: в играх «Слепой и поводырь», «Связующая нить» ребенок сталкивается с ситуациями, где требуется реальная помощь, согласование действий, принятие ответственности за партнера. Эти игры формируют альтруистическую установку – готовность действовать в интересах другого.

Блок 3 (игры на сплочение и эмоциональную поддержку) усиливает эмоциональный компонент: «Волшебный стул», «Спасители», «Доброе животное» создают опыт сорадования, принятия, вербального и невербального выражения поддержки, что закрепляет эмпатию как устойчивую форму переживания.

### 3. Механизмы формирования эмпатии, задействованные в программе.

В рамках занятий последовательно активируются психологические механизмы:

1. Эмоциональное заражение – в подвижных играх эмоции передаются через движение, смех, общий ритм, что создает базу для спонтанного сопереживания.

2. Идентификация – большинство игр предполагает принятие роли (поводыря, спасаемого, животного), что тренирует способность «примерять» на себя переживания другого.

3. Рефлексия – обязательный этап после каждой игры направляет внимание ребенка на осознание своих и чужих чувств, превращая

неосознанный эмоциональный опыт в осмысленный навык. Это соответствует идеям К.Роджерса о важности осознания в развитии эмпатии.

4. Социальное научение – дети наблюдают за проявлениями эмпатии у сверстников и ведущего, перенимают способы поддержки, что усиливает эффект подкрепления.

#### **2.4. Анализ результатов повторного исследования уровня эмпатии младших школьников**

По результатам проведения повторной экспресс – диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова, была составлена сравнительная таблица (таблица 4).

Таблица 4

##### Диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова

Уровни	4 класс	
	Кол-во человек	Процент от общего числа
Очень высокий	0 чел.	0.0%
Высокий	8 чел.	27,59%
Средний	20 чел.	68,97%
Низкий	1 чел.	3,44%
Очень низкий	0 чел.	0.0%

Согласно данным таблицы 4, распределение учащихся по уровням эмпатии выглядит следующим образом:

1. Очень высокий уровень – 0 чел. (0%).
2. Высокий уровень – 8 чел. (27,59%).
3. Средний уровень – 20 чел. (68.97%).
4. Низкий уровень – 1 чел. (3,44%).
5. Очень низкий уровень – 0 чел. (0%)

Учащиеся с высоким уровнем эмпатии (8 человек, 27,59%) продемонстрировали выраженную чувствительность к эмоциональным состояниям окружающих, отзывчивость, готовность к оказанию помощи. В процессе наблюдения было отмечено, что эти дети легко устанавливают контакт, проявляют инициативу в общении, эмоционально вовлекаются в ситуации, требующие сопереживания.

Учащиеся со средним уровнем эмпатии (20 человек, 68,97%) составляют большинство выборки. Их характеризует избирательная эмоциональная отзывчивость, которая часто сдерживается внутренней скованностью, недостаточной уверенностью в выражении чувств. Они способны к сочувствию, но редко переходят к активным действиям помощи, ограничиваясь эмоциональной реакцией.

Учащиеся с низким уровнем эмпатии (1 человека, 3,44%) проявляют минимальную эмоциональную вовлеченность в переживания других. Для них характерны замкнутость, низкая коммуникативная активность, трудности в распознавании и понимании эмоций окружающих. Наблюдается тенденция к избеганию контактов, предпочтение индивидуальной деятельности.

По результатам проведенной экспресс – диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова, были получены результаты, которые отражены на рисунке 3.

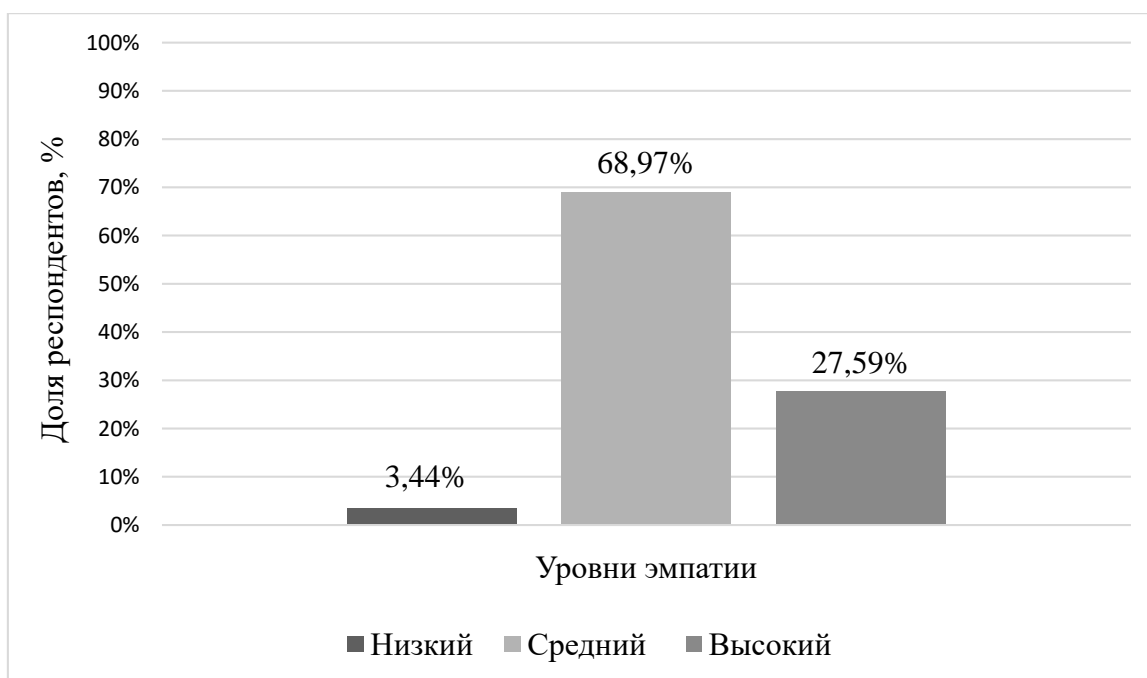


Рисунок 3. Результаты распределения респондентов по уровням эмпатии (экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова)

Количество учащихся с низким уровнем эмпатии сократилось в три раза – с 10,3% (3 человека) до 3,4% (1 человек). Двое детей, имевших низкие показатели на констатирующем этапе, перешли в группу со средним уровнем. Это свидетельствует о том, что систематическое участие в подвижных играх, требующих эмоционального отклика и взаимопомощи, способствовало пробуждению у этих детей интереса к переживаниям окружающих и формированию базовых эмпатических реакций.

Число учащихся с высоким уровнем эмпатии увеличилось с 24,1% до 27,6% (+3,5%). Один ребенок продемонстрировал переход со среднего на высокий уровень. У этих детей программа закрепила устойчивую способность к сопереживанию и активной поддержке.

Средний уровень эмпатии также вырос с 65,6% до 68,9% (+3,3%). При этом важно отметить, что внутри этой группы произошли качественные изменения: дети стали более инициативными в оказании помощи, лучше

распознавали эмоции сверстников, охотнее включались в совместные действия.

Таким образом, по методике И.М. Юсупова, измеряющей дифференцированную эмпатию к конкретным объектам (сверстники, герои произведений), зафиксирована устойчивая положительная динамика. Наиболее значимым результатом является сокращение доли детей с низким уровнем эмпатии.

По результатам повторного проведения методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн, была составлена сравнительная таблица (таблица 5).

Таблица 5

Методика «Шкала эмоционального отклика»

А. Меграбян, Н. Эпштейн

Уровни	4 класс	
	Кол-во человек	Процент от общего числа
Очень высокий	0 чел.	0.0%
Высокий	6 чел.	20,7%
Средний	22 чел.	75,9%
Низкий	1 чел.	3,4%
Очень низкий	0 чел.	0.0%

Согласно данным таблицы 5, распределение учащихся по уровням эмоционального отклика (эмпатии) выглядит следующим образом:

1. Очень высокий уровень – 0 чел. (0%).
2. Высокий уровень – 6 чел. (20,7%)
3. Средний уровень – 22 чел. (75,9%).
4. Низкий уровень – 1 чел. (3,4%).
5. Очень низкий уровень – 0 чел. (0%).

Учащиеся с высоким уровнем эмоционального отклика (6 человек, 20,7%) склонны к эмпатии как устойчивой форме поведения: они не только

переживают эмоции других, но и готовы к альтруистическим поступкам, демонстрируют аффилиативное поведение, стремятся поддерживать дружеские отношения.

Учащиеся со средним уровнем (22 человека, 75,9%) в целом контролируют свои эмоциональные проявления, ориентируются скорее на поступки других, чем на непосредственное эмоциональное впечатление. Им свойственны рациональность в оценках, но могут возникать затруднения в прогнозировании эмоциональных реакций окружающих.

Учащиеся с низким уровнем (1 человека, 3,4%) испытывают сложности в установлении эмоционального контакта, часто не понимают переживаний других, предпочитают индивидуальные формы работы. Их эмоциональная отзывчивость носит ситуативный, слабовыраженный характер.

По результатам проведенной диагностики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн были получены результаты, которые отражены на рисунке 4.

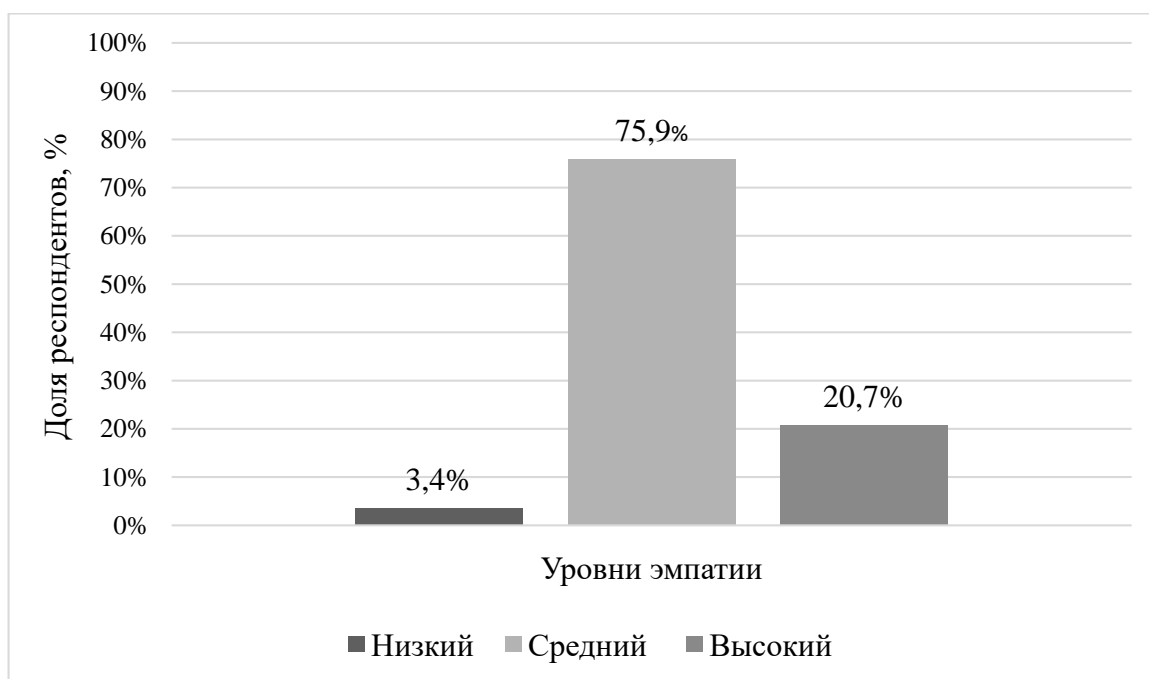


Рисунок 4. Результаты распределения респондентов по уровням эмпатии (методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбян, Н. Эпштейн)

Методика А. Меграбяна, Н. Эпштейна измеряет общую эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию в различных социальных ситуациях. Полученные результаты свидетельствуют о следующих изменениях:

Низкий уровень эмпатии снизился вдвое – с 6,9% (2 человека) до 3,4% (1 человек). Один учащийся, имевший низкие показатели, перешел в группу со средним уровнем, что подтверждает эффективность программы даже для детей с исходно слабой эмоциональной отзывчивостью.

Высокий уровень увеличился с 17,2% до 20,7% (+3,5%). Один ребенок поднялся со среднего на высокий уровень, что говорит об углублении его способности к эмоциональному резонансу.

Средний уровень остался количественно неизменным (75,9%), однако качественный анализ показал, что у большинства детей этой группы повысились средние баллы по опроснику, хотя они и не достигли порога высокого уровня. Это указывает на постепенное, не скачкообразное развитие эмпатии, что соответствует возрастной норме.

## **Выводы по главе 2**

Во второй главе моей выпускной квалификационной работы мы реализовали эмпирическое исследование, направленное на изучение уровня эмпатии у младших школьников и проверку эффективности, апробированной нами программы развития этого качества средствами подвижных игр. Исследование проводилось на базе одной из школ г. Красноярска, в нем приняли участие 29 учащихся 4 класса (возраст 9–10 лет). Работа включала три основных этапа: констатирующую диагностику, формирующий эксперимент (реализацию программы) и контрольную диагностику.

На начальном этапе мы использовали две валидные методики: экспресс-диагностику уровня эмпатии И.М. Юсупова и «Шкалу эмоционального

отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейна. Полученные данные показали, что у большинства четвероклассников (65,6–75,9%) эмпатия находится на среднем уровне. Это значит, что дети способны к сопереживанию, но их эмоциональный отклик чаще носит ситуативный характер, редко перерастает в активные действия помощи. Высокий уровень был зафиксирован у 17,2–24,1% учащихся – эти ребята демонстрируют устойчивую эмпатийную культуру и могут служить примером для сверстников. Низкий уровень выявлен у 6,9–10,3% детей – эта группа требует особого внимания, так как недостаточное развитие эмпатии может вести к трудностям в общении и социальной адаптации.

Таким образом, констатирующий этап подтвердил выдвинутую нами гипотезу: эмпатия младших школьников действительно является дифференцированным и формирующимся качеством, которое нуждается в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

Основываясь на теоретических выводах первой главы, мы разработали программу из 10 занятий. Все занятия были объединены в три блока.

Каждое занятие включало приветствие, разминку, основную игру и обязательную рефлексию. Программа опиралась на естественные для детей механизмы: эмоциональное заражение, идентификацию, социальное научение и осознание собственных чувств через рефлексию. Мы проводила занятия в течение нескольких недель с периодичностью 1–2 раза в неделю.

После завершения программы мы провели контрольное тестирование с использованием тех же методик. Полученные данные показали устойчивую положительную динамику.

По методике И.М. Юсупова:

1. Низкий уровень сократился с 10,3% (3 человека) до 3,4% (1 человек) – снижение в три раза.
2. Высокий уровень вырос с 24,1% до 27,6% (+3,5%).
3. Средний уровень увеличился с 65,6% до 68,9% (+3,3%).

Наиболее значимо, что двое детей, имевших низкие показатели, перешли в среднюю группу. Это доказывает: даже у ребят с исходно слабой эмпатией программа способна пробудить интерес к чувствам других и сформировать базовые навыки сопереживания.

По методике А. Меграбяна, Н. Эпштейна (оценивает общую эмоциональную отзывчивость в социальных ситуациях):

1. Низкий уровень снизился вдвое – с 6,9% (2 человека) до 3,4% (1 человек).

2. Высокий уровень увеличился с 17,2% до 20,7% (+3,5%).

3. Средний уровень остался количественно неизменным (75,9%), однако качественный анализ показал, что у большинства детей этой группы повысились средние баллы по опроснику, хотя они и не достигли порога высокого уровня. Это говорит о постепенном, не скачкообразном развитии эмпатии, что соответствует возрастной норме.

Сопоставляя данные двух методик, мы можем сделать следующий вывод: по обоим инструментам зафиксирован рост доли детей с высоким уровнем (+3,5%) и сокращение доли детей с низким уровнем. Разница в степени снижения низкого уровня, объясняется спецификой методик: первая более чувствительна к изменениям в конкретных, знакомых ребенку сферах (отношения с родителями, животными, одноклассниками), которые активно прорабатывались в подвижных играх, тогда как вторая оценивает обобщенную отзывчивость, формирующуюся медленнее.

Помимо количественных изменений, мы можем отметить и качественные: в классе снизилось число конфликтов, дети стали чаще предлагать помощь друг другу, лучше распознавать эмоции по мимике и жестам, охотнее включаться в совместную деятельность.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была реализована поставленная цель: теоретически обоснована и апробирована программа развития эмпатии младших школьников средствами подвижных игр, а также выявлена динамика уровня эмпатии в процессе ее реализации.

В соответствии с целью были решены следующие задачи:

1. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме эмпатии, в результате которого установлено, что эмпатия представляет собой сложное многокомпонентное образование, включающее эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Обосновано, что младший школьный возраст является сензитивным периодом для ее развития, а подвижная игра выступает эффективным средством формирования социальных эмоций.

2. Организовано и проведено эмпирическое исследование уровня эмпатии у 29 учащихся 4 класса (9–10 лет) с использованием экспресс-диагностики И.М. Юсупова и «Шкалы эмоционального отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейна. Полученные данные показали, что большинство школьников (65,6–75,9%) имеют средний уровень эмпатии, высокий уровень зафиксирован у 17,2–24,1%, низкий – у 6,9–10,3%. Это подтвердило гипотезу о дифференцированном и формирующемся характере эмпатии в данном возрасте.

3. На основе теоретических выводов и результатов первичной диагностики разработана программа развития эмпатии, состоящая из 10 занятий, объединенных в три блока: игры на идентификацию эмоций (когнитивный компонент), игры на сотрудничество и взаимопомощь (поведенческий компонент), игры на сплочение и эмоциональную поддержку (эмоциональный компонент). Программа реализована в течение нескольких недель с периодичностью 1–2 раза в неделю.

4. Проведена контрольная диагностика, которая зафиксировала устойчивую положительную динамику:

– по экспресс-диагностики И.М. Юсупова: низкий уровень эмпатии сократился в три раза (с 10,3% до 3,4%), высокий вырос с 24,1% до 27,6%, средний – с 65,6% до 68,9%;

– по методике «Шкалы эмоционального отклика» А. Меграбяна, Н. Эпштейна: низкий уровень снизился с 6,9% до 3,4%, высокий увеличился с 17,2% до 20,7%, а внутри среднего уровня отмечены качественные улучшения.

Таким образом, разработанная программа признается эффективной. Она позволила не только повысить общий уровень эмпатии, но и перевести детей с низкими показателями в среднюю группу, что подтверждает ее коррекционный потенциал. Гипотеза исследования полностью подтверждена: эмпатия младших школьников является дифференцированным и формирующимся качеством, и ее успешное развитие требует целенаправленных психолого-педагогических условий, реализованных в программе подвижных игр.

Практическая значимость работы заключается в том, что диагностический инструментарий и программа развития эмпатии могут быть использованы педагогами-психологами, учителями начальных классов и родителями в образовательных учреждениях. Полученные результаты могут служить основой для дальнейшего совершенствования системы психолого-педагогического сопровождения эмоционально-нравственного развития младших школьников.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амонашвили Ш.А. Гуманитарно-личностный подход к детям. Воронеж. 1998. 544 с.
2. Анохин П.К. Психология эмоций. 1984. 257 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. Взгляд на себя и на других. 1996. 472 с.
4. Васильева Е.Н. К проблеме возрастной сензетивности в проявлении эмпатии у детей дошкольного возраста. 2009. С. 15–27.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. 1999. 256 с.
6. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1961. №2. С. 62–76.
7. Выготский Л.С. Психология. 2000. 480 с.
8. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии: исторический обзор и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 1975. №2. С. 145–158.
9. Гаврилова Т.П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста диссертация. 1977. 178 с.
10. Гончаренко Е.С. Развитие эмпатийного потенциала личности автореферат. Краснодар. 2003. 241 с.
11. Джерназян Л.Н. Механизмы эмпатии в межличностных отношениях. автореферат. 1984. 16 с.
12. Додонов Б.И. Эмоция как ценность // Вопросы психологии. 2005. №3. С. 34–36.
13. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия учеб. пособие для студентов вузов. 2001. 415 с.
14. Дубровина И.В. Психология учеб. пособие для студентов. 2007. 464 с.

15. Запорожец А.В. Эмоциональное развитие дошкольника и младшего школьника. 1985. 297 с.
16. Зеньковский В.В. Психология детства. Екатеринбург. 1995. 347 с.
17. Изард К.Е. Психология эмоций. Питер. 2000. 215 с.
18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Питер. 2001. 300 с.
19. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. 2000. 205 с.
20. Кузовыхо Н.Ф. Роль эмпатии в развитии и воспитании личности ребенка в семье / Психологические проблемы современной российской семьи. 2005. 360 с.
21. Кузьмина В.П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье. Нижний Новгород. 1999. 137 с.
22. Лабунская В.А. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. 2001. 288 с.
23. Мак-Дугал У. Развитие эмоций и чувств // Психология эмоций. 1987. 194 с.
24. Менджерицкая Ю.А. Особенности эмпатии субъекта затрудненного общения // Прикладная психология. 1999. №4. С. 174–192.
25. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников и младших школьников. 2009. 210 с.
26. Немов Р.С. Психологический словарь. 2007. 560 с.
27. Немов Р.С. Психология: в 3 книгах. Кн. 1: Общие основы психологии учебник для студентов вузов. 35 с.
28. Ожегов С.И. Словарь русского языка. 70000 слов. 1990. 921 с.
29. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Ростов н/Д. 2007. 806 с.
30. Пантелеева В.В., Баранецкий И.И. Развитие эмпатии младших школьников средствами духовно-нравственного воспитания. // Вестник магистратуры. 2017. №12-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie>

emпатii-mladshih-shkolnikov-sredstvami-duhovno-nravstvennogo-vozpitaniiya  
(дата обращения: 21.01.2026).

31. Психология: Словарь/ под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. 1990. 431 с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии учебник. 2000. 506.
33. Современный психологический словарь под. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 2007. 490 с.
34. Сопиков А.П. Механизм эмпатии. Краснодар. 1977. С. 89–95.
35. Тютяев О.В. Функциональные механизмы эмпатийного взаимодействия // Вопросы психологии. 1982. №4. С. 60–66.
36. Халидов М.М. Эмоционально-личностные особенности младших школьников в условиях гуманистической модели педагогического. 2008. 772 с.
37. Цветкова Л.С. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия для студентов вузов. 2005. 368 с.
38. Чистякова М.И. Психогимнастика. 1990. 128 с.
39. Шванцар Й. Диагностика психологического развития. 2000. 325 с.
40. Шпарь В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шпарь, В.С. Рассоха, О.В. Шпарь, под общ. ред. В.Б. Шпаря. Ростов н/Д. 2007. 806 с.
41. Юсупов И.М. Психология эмпатии: теоретические и прикладные аспекты диссертация. 1995. 252 с.
42. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. 1966. С. 292.
43. Kestenbaum R. et al. Individual differences in empathy among preschoolers: relation to attachment history // New Directions for Child Development. 1989. Vol. 44. P. 51–64.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Бланк экспресс-диагностика эмпатии (модификация И.М. Юсупова)

1 – «не знаю»

2 – «никогда или нет»

3 – «иногда»

4 – «часто»

5 – «почти всегда»

6 – «всегда или да»

№ вопроса:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

2. Взрослых детей раздражает забота старших.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.

4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю современную музыку.

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного 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, беспричинно обидчивы.

9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

11. Я равнодушен к критике в свой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами. 13. Я всегда все родителям прощал, даже если они были не правы.

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 внимания на плохое настроение своих родителей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением птиц и животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызывать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных собак и кошек.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
26. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать 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 своего хозяина.
31. Из затруднительных конфликтных ситуаций человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на, то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я перевожу разговор на другую тему.

#### Обработка и интерпретации результатов.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Если вы ответили "не знаю" на утверждения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также "да, всегда" на утверждения №11, 13, 15, 27, то вы не были откровенны, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным пунктам выдали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты №2,5,8,9, 10, 12, 13, 15,16,19,21, 22,24,25,26,27, 29 и 32. Соотнесите результат с приведенной ниже шкалой развитости эмпатийных тенденций.

От 82 до 90 баллов — очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, 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 свое эмоциональное состояние. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко вы испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Вас не покидает беспокойство за родных и близких. Вы очень ранимы, можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия начальника. Ваша впечатлительность порой не даст вам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем 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 и находите общий язык, должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий вы больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам; предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку; постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Вас очень легко вывести из равновесия.

От 37 до 62 баллон — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас "толстокожим", однако вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностном общении вы более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. Вы внимательны в общении, стараетесь понять больше, чем сказано собеседником, но при излишнем с вашей точки зрения излишнем чувств теряете терпение; предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверены в том, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов вы чаще следите за действием, чем за переживаниями героев; затрудняетесь прогнозировать развитие 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 шумной компании; эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишёнными смысла. Вы отдаёте предпочтение уединённым занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы больше цените за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывают моменты, когда вы чувствуете свою отчуждённость, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо: нужно лишь попытаться раскрыть свой "панцирь", пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Вы затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях вы нередко оказываетесь в неуклюжем положении, не находите взаимопонимания с окружающими. Вы любите острые ощущения; спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности вы слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, но взаимодействие с другими людьми — не ваш конек. Вы с иронией относитесь к сентиментальным проявлениям; болезненно переносите критику в свой адрес, хотя в состоянии бурно не реагировать на неё. Вам необходима гимнастика чувств.

Бланк опросника методики «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн)

- 1 – Согласен (всегда)
- 2 – Скорее согласен (часто)
- 3 – Скорее не согласен (редко)
- 4 – Не согласен (никогда)

№ вопроса:

- 1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
- 2. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
- 3. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
- 4. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
- 5. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
- 6. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
- 7. Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие.
- 8. На мое настроение очень влияют окружающие люди.
- 9. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
- 10. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
- 11. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
- 12. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).
- 13. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
- 14. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
- 15. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
- 16. Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут.
- 17. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
- 18. Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены.
- 19. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
- 20. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.

21. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или, о чем читаешь в книге.

22. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.

23. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.

24. Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.

25. Маленькие дети плачут без причины.

Бланк подсчета результатов представлен в таблице 6

Таблица 6

Бланк подсчёта результатов.

Номер утверждения	Ответ (в баллах)			
	Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Таблица 7

Таблица пересчета «сырых» баллов в стенов.

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартный процент	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Мужчины	<=4 5	46– 51	52– 56	57– 60	61– 65	66– 69	70– 74	75– 77	79– 83	>=8 4
Женщины	<=5 7	58– 63	64– 67	68– 71	72– 75	76– 79	80– 83	84– 86	87– 90	>=9 1

Анализ и интерпретация результатов.

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 82–90 баллов — очень высокий уровень;
- 63–81 балл — высокий уровень;
- 37–62 балла — нормальный уровень;
- 36–12 баллов — низкий уровень;
- 11 баллов и менее — очень низкий уровень.

Описание используемых подвижных игр.

1. «Круг радости». Инструкция: дети передают улыбку по кругу.
2. «Узнай по голосу». Инструкция: водящий с закрытыми глазами угадывает, кто его позвал.
3. «Зеркало и человек». Инструкция: «Человек» показывает эмоции (радость, грусть, удивление, злость) с помощью мимики и жестов, «зеркало» точно повторяет.
4. «Изобрази животное». Инструкция: ходьба с имитацией движений и повадок разных животных.
5. «Скульптор и глина». Инструкция: «Скульптор» «лепит» из «глины» фигуру, выражающую определённую эмоцию (радость, испуг, гордость и т.п.), не используя слов. «Глина» принимает заданную позу и выражение лица. Затем пары меняются. После игры – демонстрация лучших «скульптур» и обсуждение: «Какая эмоция изображена? Как вы догадались?»
6. «Угадай эмоцию». Инструкция: водящий отворачивается, группа загадывает одну из заранее оговорённых эмоций (радость, грусть, страх, удивление, злость) и изображает её коллективно (все вместе мимикой и движениями). Водящий поворачивается и угадывает. После угадывания – обсуждают, по каким признакам удалось определить.
7. «Подари тепло». Инструкция: дети в парах соприкасаются ладонями и представляют, как тепло переходит от одного к другому.
8. «Доверяющее падение». Инструкция: в парах, один стоит с закрытыми глазами, другой подстраховывает.
9. «Слепой и поводырь». Инструкция: Один – «слепой» (с закрытыми глазами), другой – «поводырь». «Поводырь» проводит партнёра по маршруту используя только голосовые инструкции или лёгкие прикосновения. Затем роли меняются. После игры – обсуждение: «Когда было страшнее? Когда легче? Что помогло доверять?»
10. «Нить дружбы». Инструкция: дети в кругу передают клубок ниток, наматывая на палец, и говорят добрые слова.
11. «Узелок». Инструкция: дети берутся за руки и запутываются, водящий распутывает.
12. «Командная работа». Инструкция: дети стоят в кругу, держась за края длинной верёвки. Задание: не отпуская верёвку, построить фигуру (квадрат, треугольник), затем всем вместе сесть на пол и встать, сохраняя натяжение верёвки. Вариант – «спасти игрушку», не заходя в «опасную зону», передавая друг другу.

13. «Дракончик, проснись!». Инструкция: дети в колонне, руки на плечах впереди стоящего, двигаются змейкой.

14. «Хвост дракона». Инструкция: задача – хвосту увернуться от головы, не разрывая цепь.

15. «Голова и хвост». Инструкция: группа выстраивается в колонну, каждый держит впереди стоящего за талию. Первый – «голова», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», не разрывая цепь. Роли меняются, чтобы каждый побывал в разных позициях. Обсуждение: «Когда легче: быть головой или хвостом? Почему важно, чтобы все держались друг за друга?»

16. «Пожелание». Инструкция: дети в кругу передают мяч и желают соседу удачи.

17. «Эстафета». Инструкция: команды по 5–6 человек. Первый участник бежит до ориентира и возвращается, берёт за руку второго, бегут вдвоём, затем присоединяют третьего и т.д. Задача – всей команде финишировать, не расцепляя рук. Важное правило: если кто-то упал или не может бежать, команда останавливается и помогает (подбадривает, поднимает). Обсуждение после игры: «Как вы помогли тем, кто уставал? Что чувствовали, когда вас поддерживали?»

18. «Комплимент по кругу» (каждый говорит соседу что-то приятное).

19. «Солнечный зайчик». Инструкция: дети ловят воображаемого зайчика и передают друг другу.

20. «Стульчик». Инструкция: в центре круга ставится стул. Каждый участник по очереди садится на него. Остальные дети по очереди говорят сидящему добрые слова, отмечают его сильные стороны, благодарят за что-то. После завершения круга – лёгкое объятие.

21. «Мы команда». Инструкция: дети хором произносят девиз.

22. «Бездомный заяц». Инструкция: водящий догоняет убегающего, который может «спастись», встав в пару.

22. «Спасатель и пострадавшие». Инструкция: на полу обозначается «опасная зона». Часть детей – «спасатели», часть – «пострадавшие». «Пострадавшие» находятся на «островке», спасатели должны переправить их в безопасное место, используя только подручные средства (скакалки, гимнастические палки) или создавая «живую цепь». После спасения – смена ролей. Обсуждение: «Кого было легче спасти? Как вы договаривались? Что чувствовали спасённые?».

23. «Круг радости». Инструкция: обучающиеся обмениваются впечатлениями о прошедших занятиях.

24. «Зеркало». Инструкция: в парах повторяют движения.

25. «Животное дышит». Инструкция: все участники встают в круг, берутся за руки и представляют, что они – одно большое доброе животное. Ведущий даёт команды: «Животное дышит» (все делают вдох-выдох), «Животное просыпается» (потягиваются), «Животное радуется» (улыбаются, гладят соседа по плечу), «Животное защищает слабого» (берут за руки тех, кто рядом). Завершение – все вместе произносят: «Мы – добрые, мы – дружные, мы – команда!»