

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАРИ-ТУРЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от «30» августа 2023г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель образовательной организации
 М.Н. Гайнутдинова
(подпись)
Приказ №113 от «30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ»**

ID программы: 8796

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34

Фамилия И.О. , должность разработчика программы: Антонова Светлана
Геннадьевна, педагог-психолог

п. Мари-Турек,
2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ/ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: социально-гуманитарная

Программа «Сделай себя сам» разработана основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.03.2012 года № 273 - ФЗ);

- Приказа №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для НОК» (от 6 июля 2021 года).

Актуальность:

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Отличительные особенности программы: Программа сочетает элементы

традиционного урока с игровыми и тренинговыми фрагментами. Предлагаемые занятия способствуют познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей учащихся. Деятельность строится так, чтобы ребёнок почувствовал, что учение и общение – это радость, а не долг или проблема. Занятия по психологии помогут учащимся классов не только разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, но и устранить некоторые трудности в общении.

Адресат программы: 12-14 лет

Сроки реализации программы: программа реализуется в течение 1 учебного года.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса:

Учащиеся в ходе освоения программы знакомятся с основами психологии, обучаются навыкам общения со сверстниками и взрослыми. Состав группы одновозрастной и постоянный. Каждое занятие носит теоретико-практический характер. Используются групповые занятия, коммуникативные методы работы.

Режим занятий - Всего 34 часа, 34 учебных недель в году. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: помочь осознать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение принятию самого себя и других людей;
- Обеспечение учащихся психологическими знаниями в области общения;
- Формирование у учащихся практических навыков общения, самопознания, саморазвития.

Развивающие:

- Развитие рефлексии;
- Повышение самооценки и уверенности в себе.

Воспитательные:

- Воспитание психологической культуры для обеспечения эффективного взаимодействия в социуме;
- Активизация потребности в самовоспитании и личностном росте.

1.3. Объем программы

Объем часов, отпущенных календарным учебным графиком: 34 часа (1 час в неделю)

1.4. Содержание программы

Введение. Вводный урок. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях.

Тема 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА. (8 часов)

Цели: способствовать формированию у подростков эмоционального интеллекта.

Теоретические занятия – Краткая история развития психологии. Определение понятия психология. Понятие психика. Почему нужно обращать внимание на чувства других людей. Понятие эмоциональный интеллект. Влияние эмоционального интеллекта на эффективность профессиональной деятельности. Основные законы психологии эмоций. Взаимосвязь разума и эмоций.

Практические занятия - Освоение приемов саморегуляции. Возрастной аспект эмоционального состояния подростка.

Формы контроля- диагностическое тестирование

Тема 2. СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ: КАК УЗНАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА. (8 часов)

Цели: обучить подростка понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими.

Теоретические занятия: Понимание чувств окружающих людей.. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим при первой встрече, в социальных сетях. Наблюдательность и сензитивность.

Практические занятия: Вербальная и невербальная коммуникация. Уровень эмпатии.

Формы контроля: диагностическое тестирование

Тема 3. МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ: ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА. (4 часа)

Цели: способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками.

Теоретические занятия: Виды привлекательности: физическая, коммуникативная, характерологическая. Симпатия. Обоюдная симпатия. Вербальные и невербальные знаки симпатии. Основные модели общения. Дружба. Влюбленность и любовь.

Практические занятия : Качества привлекательного человека.

Формы контроля: диагностическое тестирование

Тема 4. ВЗРОСЛЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ. (2 часа)

Цели: помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями.

Теоретические занятия: Чувство взрослости. Физиологические и внутренние изменения, сопровождающие процесс взросления подростков. Взаимное понимание или непонимание между подростками и родителями. Взаимное доверие или недоверие подростков и родителей. Права и обязанности подростка.. Роль подростка в жизни родителя.

Практические занятия: Роль родителя в жизни подростка.

Формы контроля: диагностическое тестирование

Тема 5. Я — КОНЦЕПЦИЯ И ЕЕ КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ. (5 часов)

Цели: содействовать расширению самосознания подростков.

Теоретические занятия Правильная Я — концепция, предпосылка будущего жизненного успеха. Сравнение понятий Я-концепция и бизнес-концепция. Реалистичная и искаженная Я-концепция. Самоуважение, как составляющая Я-концепции. Самоконтроль. В чем помогает самоконтроль, а в чем мешает. Три составляющие уверенности в себе. Что влияет на уверенность. Признаки неуверенности в себе Пол как ключевой аспект Я. Мужчины и женщины. Гендерные характеристики человека и его самооценка.

Практические занятия : . Способы повышения уверенности в себе

Формы контроля: диагностическое тестирование

Тема 6. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА И РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ. (5 часов)

Цели: помочь обучающимся узнать свои психофизиологические особенности и их ресурсы ограничения в работе с информацией.

Теоретические занятия Способы восприятия информации. Определение ведущего способа восприятия информации. Трудности восприятия информации на уроках и способы их

преодоления. Способы переработки информации. Переработка информации и мышление при доминировании левого или правого полушария головного мозга. Индивидуальный темп работы с информацией. Учет индивидуальных особенностей при выполнении проверочных работ в школе и при подготовке домашних заданий.

Практические занятия : Определение ведущего полушария.

Формы контроля: диагностическое тестирование

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. (1 ЧАС)

Цели: подведение итогов обучающего курса.

Практическое: тренинг коммуникативных навыков

Форма контроля: наблюдение

1.5. Планируемые результаты

Универсальные учебные действия:

Личностные результаты. Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники научатся анализировать ситуации общения, станут более коммуникабельны, смогут самостоятельно находить эффективные методы разрешения конфликтов.

Регулятивные умения. Школьники смогут рефлексировать и регулировать свое поведение, гибко взаимодействовать с внешним миром.

Познавательные результаты: По окончании курса учащиеся должны знать:

- правила эффективного общения;
- проблемы межличностного взаимодействия;
- коммуникативные барьеры.

Результативность определяется посредством анализа результатов проведенных методик.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сделай себя сам»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
	Введение	1	1	0	-
1	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА	8	6	2	тестирование
2	СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ: КАК УЗНАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА	8	6	2	тестирование
3	МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ: ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА	4	3	1	тестирование
4	ВЗРОСЛЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ	2	1	1	тестирование
5	Я — КОНЦЕПЦИЯ И ЕЕ КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ	5	4	1	тестирование
6	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА И РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ	5	4	1	тестирование
7	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	0	1	тренинг
Итого объем программы		34	25	9	

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	15	14:30-15:15	теоретическое	1	введение	Кабинет 315	Наблюдение
2	9	22	14:30-15:15	теоретическое	1	История психологии	Кабинет 315	Наблюдение
3	9	29	14:30-15:15	теоретическое	1	чувства	Кабинет 315	Наблюдение
4	10	6	14:30-15:15	теоретическое	1	Эмоциональный интеллект	Кабинет 315	Наблюдение
5	10	13	14:30-15:15	практическое	1	тестирование	Точка роста	Анализ результатов

6	10	20	14:30-15:15	теоретическое	1	Эмоциональный интеллект	Кабинет 315	Наблюдение
7	10	27	14:30-15:15	теоретическое	1	эмоции	Кабинет 315	Наблюдение
8	11	3	14:30-15:15	теоретическое	1	саморегуляция	Кабинет 315	Наблюдение
9	11	10	14:30-15:15	практическое	1	тестирование	Кабинет 315	Анализ результатов
10	11	17	14:30-15:15	теоретическое	1	эмпатия	Кабинет 315	Наблюдение
11	11	24	14:30-15:15	теоретическое	1	коммуникация	Кабинет 315	Наблюдение
12	12	1	14:30-15:15	теоретическое	1	Вербальная и невербальная коммуникация	Кабинет 315	Наблюдение
13	12	8	14:30-15:15	практическое	1	тестирование	Кабинет 315	Анализ результатов
14	12	15	14:30-15:15	теоретическое	1	Поведение людей	Кабинет 315	Наблюдение
15	12	22	14:30-15:15	теоретическое	1	Активность	Кабинет 315	Наблюдение
16	12	29	14:30-15:15	теоретическое	1	сензитивность	Кабинет 315	Наблюдение
17	01	12	14:30-15:15	практическое	1	тестирование	Кабинет 315	Анализ результатов
18	01	29	14:30-15:15	теоретическое	1	Привлекательность	Кабинет 315	Наблюдение
19	01	26	14:30-15:15	теоретическое	1	симпатия	Кабинет 315	Наблюдение
20	02	2	14:30-15:15	теоретическое	1	Дружба и любовь	Кабинет 315	Наблюдение
21	02	9	14:30-15:15	практическое	1	тренинг	Кабинет 315	наблюдение
22	02	16	14:30-15:15	теоретическое	1	Общение с родителями	Кабинет 315	наблюдение
23	02	23	14:30-15:15	практическое	1	тестирование	Кабинет 315	Анализ результатов
24	03	1	14:30-15:15	теоретическое	1	Я-концепция	Кабинет 315	Наблюдение
25	03	8	14:30-15:15	теоретическое	1	Самоуважение	Кабинет 315	Наблюдение
26	03	15	14:30-15:15	теоретическое	1	Самоконтроль	Кабинет 315	Наблюдение
27	03	22	14:30-15:15	теоретическое	1	Самооценка	Кабинет 315	Наблюдение
28	04	5	14:30-15:15	практическое	1	Тестирование	Кабинет 315	Анализ результатов

								ов
29	04	12	14:30-15:15	теоретическое	1	Восприятие	Кабинет 315	Наблюдение
30	04	19	14:30-15:15	теоретическое	1	Мышление	Кабинет 315	Наблюдение
31	04	26	14:30-15:15	теоретическое	1	Индивидуальные особенности	Кабинет 315	Наблюдение
32	05	3	14:30-15:15	теоретическое	1	Темп работы	Кабинет 315	Наблюдение
33	05	17	14:30-15:15	практическое	1	Тестирование	Точка роста	Анализ результатов
34	05	24	14:30-15:15	практическое	1	Тренинг	Точка роста	наблюдение

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом- психологом МБОУ «Мари-Турекская СОШ» Антоновой Светланой Геннадьевной. Образование – высшее педагогическое.

Информационно-методическое обеспечение -

Методическое пособие «Тропинка к Своему Я: уроки психологии в средней школе» О.В.Хухлаева.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в учебном кабинете. Кабинет отвечает санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения. Так же занятия проводятся в темной сенсорной комнате (далее-ТСК). ТСК оснащена различным оборудованием. Для педагога: кабинет с рабочим компьютером с выходом в интернет, принтер, учебная литература, пакет диагностических методик, наглядные материалы, различные игры.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ручки и простые карандаши для каждого участника;
- проектор и интерактивная доска для просмотра художественных фильмов;
- тетради для записей учебно-познавательного материала.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной (беседа с учащимися)
- текущий (наблюдение за изменением в поведении учащихся)
- промежуточный (анализ результатов диагностических тестирований)
- итоговый(тренинг)

2.5. Оценочные материалы

Приложение 1

2.6. Методические материалы

В работе применяются современные образовательные психолого-педагогические технологии:

- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- нейрокоррекционные технологии;
- информационно-коммуникационные технологии.

Методы, используемые в работе:

-беседа, наблюдение, опрос, лекция, тестирование; методы арт-терапии: изо-терапия, музыка-терапия.

2.7. Список литературы и электронных источников

1.Вачков, И. В. Метафорический тренинг / И. В. Вачков. - Москва : Ось-89, 2005 (Подольская тип. - фил. ОАО Чеховский полигр. комб.). - 143, [1] с. : ил.; 17 см. - (Действенный тренинг).; ISBN 5-98534-109-7 (в обл.)

2.Микляева, А. В. Я - подросток: программа уроков психологии / А. В. Микляева. - Санкт-Петербург : Речь, 2006 (СПб. : Типография "Наука"). - 335, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Психологический тренинг/ Мастерская психологии и психотерапии).; ISBN 5-9268-0510-4 (В пер.)

3.Хухлаева, О. В.Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) / О. В. Хухлаева. - 3-е изд. - Москва : Генезис, 2010. - 167 с.; 20 см.; ISBN 978-5-98563-217-0

4.Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. - 811 с.; 26 см. - (Большая психологическая энциклопедия).; ISBN 978-5-17-055693-9 (АСТ)

5.Психологическое сопровождение школьников : Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. - Москва : Академия, 2002 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 206, [2] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее образование).; ISBN 5-7695-0980-5 (в пер.)

Интернет-источники

1.Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. <https://фб2.рф/iz-gusenicy-v-babochku-psihologicheskie-skazki-pritchi-metafory-v-individualynoy-i-gruppovoy-rabote-22467741/read/part-5>

2.Сказки хухлаевой. <https://rused.ru/irk-mdou110/wp-content/uploads/sites/55/2020/12/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B8-%D0%A5%D1%83%D1%85%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9.pdf>.

Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ)

Инструкция: «Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов»:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Тест

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкалы

Вопросы

Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий;
- 8-13 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;
- 40-69 – средний;
- 39 и менее – низкий.

Инструкция

Если вы согласны с данными утверждениями, ставьте рядом с их номерами знак «+», если не согласны — знак «-».

Методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»

Текст опросника

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

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

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

Обработка результатов

Ниже приводятся 6 шкал с номерами определенных утверждений. Подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» каждой шкалы (каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается одним баллом), а затем определяется их общая сумма.

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

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра (канала) в структуре эмпатии. Они выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Выводы

Если в сумме по всем шкалам 30 баллов и выше — у человека очень высокий уровень эмпатии; 29–22 — средний; 21–15 — заниженный; менее 14 баллов — очень низкий.

