

Л.П. Шустова

Программа формирования гендерной толерантности у старшеклассников



Продолжение. Начало программы — в «Вестнике практической психологии образования» №1, 3 за 2006 год.

II. ГЕНДЕР И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ

ЗАНЯТИЕ 5. Гендерные стереотипы в межличностном общении юношей и девушек

Цели:

- осознание учащимися особенностей общения, связанных с полом, и своей психологической позиции в общении;
- выявление особенностей восприятия представителей своего и противоположного пола;
- оценка потребности в контактах с ними;
- определение у учащихся «проблемных зон» в их портрете контактов, снятие «зажимов».

Упражнение «Построение в две шеренги»

Учащиеся делятся на две команды и выполняют, соревнуясь, задания учителя.

Постройтесь в две шеренги соответственно:

- своему росту;
- цвету волос;
- количеству букв в полном имени;
- цвету глаз;
- порядку следования дней рождения;
- количеству пятёрок в аттестате за девятый класс;
- возрасту.

Обсуждение выполнения «Секретного задания»

Какие новые формы и приемы оказания поддержки вы сегодня узнали?

Беседа

Сегодня мы начнем разговор на очень важную тему — общение с представителями противоположного пола. Любое общение начинается с восприятия своего собеседника, с оценки его с точки зрения соответствия или несоответствия тем стереотипам, которые присущи той или иной группе людей. У каж-

Любовь Порфирьевна Шустова — окончила Горьковский государственный педагогический институт им. М. Горького по специальности «география-биология» и Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова по специальности «психология». Работала педагогом-психологом в авторской школе № 4 и коррекционной школе № 4 и общеобразовательной школе № 3 г. Новоульяновска Ульяновской области.

Приоритетные направления работы:

- первичная профилактика наркомании и токсикомании среди подростков (разработка и реализация программы «Скажи жизни: «Да!»);
- психолого-педагогическое сопровождение педагогических классов (преподавание дисциплин «Основы психологии» и «Основы педагогики»);
- психологическая поддержка личностного роста учащихся посредством развития волонтерского движения в школе (создание клубов общения «Синтон» и «Фази»);
- воспитание толерантности в гендерных отношениях воспитанников (разработка и реализация программы по формированию гендерной толерантности у старшеклассников).

С 2003 года — аспирантка кафедры педагогики УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Сфера научных интересов: проблема воспитания толерантности у подрастающего поколения, проблемы гендерной психологии и педагогики.

С 2005 года — старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ИПКПРО.



дого из вас наверняка сложилось представление о том, какими чертами должны обладать в нашем обществе типичная девушка и типичный юноша.

Упражнение «Новые мы»

Учащихся просят закончить предложения:

- Типичная девушка должна быть... (какой?)
- Типичный юноша должен быть... (каким?)

Каждый лично пишет ответы в своей тетради как про свой, так и про противоположный пол.

Затем учитель фиксирует ответы на доске следующим образом.

Типичная девушка (глазами девушек)	Типичная девушка (глазами юношей)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Типичный юноша (глазами юношей)	Типичный юноша (глазами девушек)
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Обращается внимание на разнообразие портретов юношей и девушек, а также на несоответствие ожиданий того, какими должны быть современные юноши и девушки с точки зрения своей и чужой группы.

Далее следует небольшая беседа об особенностях общения, связанных с полом (Приложение 1).

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Своеобразие его в том, что учащиеся должны вести речь только о пристрастиях в общении с противоположным полом. Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит общаться с блондинками и блондинами». Или: «Поменяйтесь местами те, кто ценит в юношах ответственность» и т. д.



Упражнение «Психологические позиции в общении»

Учитель просит учащихся продолжить неоконченные предложения.

- Все девушки... Девушки никогда...
- Все юноши... Юноши никогда...
- Я... Девушкам доверять...
- Девушки всегда... Юношам доверять...
- Юноши всегда...

Согласно Э. Берну, существует четыре типа психологических позиций, принимаемых человеком относительно себя и других:

- **«Я — о'кей, Вы — о'кей».** Это позиция Принцев и Героев, Принцесс и Героинь. Это психологически здоровая позиция. Люди с такой позицией могут конструктивно решать свои проблемы, признают значимость других людей.
- **«Я — о'кей, Вы — не о'кей».** Это позиция людей, чувствующих себя обманутыми. Они упрекают других в своих ошибках, обманывают и унижают окружающих.
- **«Я — не о'кей, Вы — о'кей».** Это позиция людей, чувствующих свое бессилие при сравнении себя с другими. Она приводит к отдалению от людей, к депрессии.
- **«Я — не о'кей, Вы — не о'кей».** Позиция тех, кто теряет интерес к жизни, позиция тщетности.

Таких позиций у человека две: одна является общей, другая — гендерной. Некоторые люди принимают позицию, считая, что один пол — о'кей, а другой — не о'кей, например: «Девушки по своей натуре мягкие, а юноши все — грубияны». Приняв такую позицию, человек старается укрепить ее, она становится его жизненной позицией. Этот процесс можно изобразить следующим образом: *Переживания — Решения — Психологические позиции — Сценарий, подкрепляющий поведение.*

Далее учитель просит участников проанализировать свои предложения с точки зрения психологических позиций, которые за ними скрываются: в каком свете вы видите представителей своего пола? а противоположного? Обсуждение позиций: высказываются желающие.

Игра «Моющая машина»

Для того чтобы помочь учащимся снять «зажимы», почувствовать доброжелательное отношение друг к другу, им предлагается выстроиться в две параллельные шеренги лицом друг к другу и представить, что они — моющая машина, через которую пройдет каждый играющий. Задача «машины» — «помыть» того, кто пройдет через нее, сделать его более чистым, радостным, счастливым. С этой целью можно похлопать его по плечу, пожать руку, сопровождая свои действия словами похвалы и одобрения. При любом грубом движении машина



«ломается», а игра начинается снова. Прикоснуться к «моющемуся» должен каждый. Там, где «очищающие» действия приятны, у моющегося человека есть право задержаться.

Обсуждение, проведенное после игры, поможет учащимся разобраться в тех чувствах, которые возникли у них, когда они получали доброжелательные и недоброжелательные воздействия, а также то, что сами испытывали, совершая те или иные действия.

Упражнение «Падение на руки в паре»

Это очень важное упражнение, помогающее установлению в группе доверительных отношений, снятию барьеров, поскольку запрет и отсутствие физического контакта нарушают нормальное отношение. У разных людей разные руки. На одни руки приятно посмотреть, приятно их прикосновение, руки мягкие и надежные. Другие руки неловкие, жесткие, и прикосновение их не радует. А какие руки у вас? Кстати, доверяете ли вы рукам?

Упражнение заключается в том, что девушка встает спиной к юноше на расстоянии шага от него и падает назад, а он подхватывает ее сзади. Его руки ладонями вверх поддерживают девушку в области плеч или лопаток. Следует показать это на примере одной пары. Если девушка боится падать, ловить ее должен самый опытный человек, и расстояние между ними должно быть минимальным. Итак, все встают, ребята и девушки перестраиваются в мужскую и женскую линию. Затем по очереди встают парами и показывают, как девушка с доверием падает, а юноша надежно и нежно ловит.

Можно устроить смену пар по типу карусели. Ребята образуют внешний круг, девушки — внутренний, учитель — в центре. Девушки стоят лицом к ведущему и по его сигналу одновременно все падают назад на руки юношей. В каждой паре происходит по 3-4 падения, затем короткий обмен впечатлениями: как чувствовала себя девушка, что она может сказать о партнере, что он может сказать о девушке. Новая встреча, новый обмен фразами. После упражнения — обмен впечатлениями от выполнения упражнения: ощущения от рук партнеров, от эмоционального контакта и др.

Рефлексия участия в занятии.

Заполнение бланков обратной связи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПОЛОМ

Межличностное общение представителей разных полов имеет свои особенности и обладает для них различной значимостью.

Известно, что с самого детства девочки задают больше вопросов своим родителям об отношениях людей. Вследствие этого они больше готовы к обще-

нию, чем мальчики. И не случайно, что женщины более экспрессивны и свои отношения с людьми ставят на первое место. Они тратят на общение в четыре раза больше времени, чем мужчины. К тому же многословие мужчины зачастую воспринимается в обществе как недостаток, а женщины — как норма.

Общение между мальчиками чаще проходит в больших группах, а отношения между ними основываются на умении организовывать и соревновательности. Девочек в отношениях больше привлекают душевные качества, внешность, общение у них протекает в небольших по размеру группах.

Начиная с дошкольного возраста, оценки представителей своего пола оказываются более высокими, чем противоположного пола. Однако мальчики оценивают поведение девочек чаще с положительной стороны, а свое собственное — как с положительной, так и с отрицательной. К тому же группы нередко укрепляют свою солидарность за счет подчеркивания негативных качеств представителей другой группы. Для подтверждения этого достаточно вспомнить пословицы, поговорки, анекдоты на тему мужчин и женщин.

Отношения между мальчиками характеризуются большей конфликтностью и выясняются посредством силы, конфликтные ситуации между девочками решаются в спорах, бойкотах и наговорах.

Юноши в общении чаще ориентируются на сверстниц, а девушки — на более взрослых молодых людей. Девушки имеют более тесные дружеские взаимоотношения, чем юноши, более склонны к самораскрытию. Отсутствие интимных отношений ими переживается сильнее, чем юношами. Зато юноши в общении имеют больше секретов, менее откровенны, неохотно делятся интимной информацией, и, как следствие, они более одиноки, чем девушки.

Юноши и девушки с традиционными представлениями о половых ролях реже смотрят друг на друга, реже разговаривают, меньше улыбаются. Существуют и различия в обращениях. Девочки чаще, чем мальчики, используют прозвища, превращенные в еду, детенышей животных. (Анализ теста «Кто Я?».) Имеются и определенные различия в жестах. Например, мужчины чаще используют прикосновения к другим, а женщины — прикосновения к себе.

Характерной чертой мужского общения является гомосоциальность, то есть предпочтение общаться в однополом мужском коллективе. Женщины предпочитают проводить свое время в гетеросоциальном коллективе, объединяющем как женщин, так и мужчин. К тому же мужской стиль общения считается активным и предметным.

Мужское общение характеризуется большей эмоциональной сдержанностью, стремлением к доминированию. В чисто мужских группах мужчины смеются и улыбаются реже, чем женщины в чисто женских. Они общаются на большем расстоянии, у



них меньше принято обниматься и целоваться. Содержание совместной деятельности для них важнее, чем симпатии к партнерам.

Зато женщины тоньше улавливают состояния другого человека, дают более детализированное его описание. А. Кристи писала: «Женщины редко ошибаются в своих суждениях друг о друге».

Имеется четкая связь между ростом мужчины и женщины и дистанцией разговора. Рослому мужчине приятно стоять рядом со своей собеседницей, а высокая женщина старается отойти от своего собеседника подальше, чтобы скрыть свой недостаток. Отсюда следует, что не нужно во время разговора близко подходить к высокой женщине или низкорослому мужчине — им это будет неприятно.

ЗАНЯТИЕ 6.

Эмпатическое понимание и безусловное принятие — основа гендерной толерантности

Цели:

- знакомство с понятиями «эмпатия», «понимание», «безусловное принятие»;
- развитие способности к эмпатическому пониманию и безусловному принятию себя и другого;
- отработка навыков межполовой чувствительности.

Упражнение «В моей душе»

Упражнение проводится с целью выявления учащихся, нуждающихся в особой поддержке и внимании со стороны участников на занятии. Выполняется в кругу. Каждый участник говорит о своем настроении, выражая его во временах года или погоде. Напри-

мер: «Здравствуй, я — Таня, у меня на душе морозный ясный зимний день». Следующий повторяет слова соседа, а затем говорит о себе. Например: «Это — Таня, у нее на душе морозный ясный зимний день; я — Олег, у меня на душе ненастная ветреная осенняя погода». И так по кругу. По окончании упражнения все вместе пытаются определить, кто сегодня на занятии нуждается в поддержке группы.

Беседа об эмпатии и понимании

Одним из условий формирования толерантной личности является развитие в себе способности к эмпатическому пониманию. Она определяется как социальная чувствительность, способность давать верные суждения о других людях, не приписывая им свои черты и установки.

Эмпатия (греч. *empathia* — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение в переживания другого человека. Она включает:

- сопереживание — способность человека переживать те же эмоциональные состояния, которые испытывает другой человек;
- сочувствие — переживание собственного эмоционального состояния по поводу чувств другого.

Понятие «эмпатия» легко представить в образе синхронного плавания, где синхронность чувств собеседников соответствует синхронности движений спортсменов.

А что значит, по-вашему, понять человека? Понимание — способность постичь смысл и значение чего-либо или кого-либо и достигнутый благодаря этому результат. Это все равно, что процесс проявки фотографий, когда некоторое время результат неизвестен и вот через мгновение появляется четкое изображение, приходит ясность.

Эмпатическое понимание — это понимание человека на уровне чувств, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Оно является ведущим признаком толерантного человека. Если человек чувствителен к боли другого человека, то он ограничивает собственную агрессию. Люди с низким уровнем эмпатии равнодушно относятся друг к другу, эгоистичны, сосредоточены на себе.

Выполнение теста эмпатических способностей В.В. Бойко (Приложение 2)

Упражнение «Пойми меня»

Цель упражнения — понять мысли и чувства собеседника, попытаться встать на его место, применяя технику эмпатического слушания.

Техника эмпатического слушания включает в себя контакт глаз, позу, наклоненную к говорящему человеку, поддакивание, кивание головой (техника написана на доске). Учащиеся делятся на пары (юноша и девушка). Учитель предлагает рассказать друг другу о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Постараться взять ситуации из общения с противо-





положным полом: юноше — с девушкой, матерью, сестрой, бабушкой; девушке — с юношей, отцом, братом, дедом. Важно постараться понять, какие чувства испытывал человек к своим обидчикам (презрение, обиду, ненависть, стыд, унижение, раскаяние), попытаться выразить свое сочувствие, а, возможно, и дать совет.

Рефлексия:

- трудно ли встать на место другого человека и понять его переживания?
- удалось ли понять друг друга?
- удалось ли применить технику эмпатийного слушания?

Упражнение «Богатое воображение»

Психолог может много сказать о человеке, только глядя на его лицо. Он пробует увидеть его в разных состояниях и ситуациях. Если у человека тренированный взгляд, развитое воображение, то он может много узнать о другом человеке: каков он сейчас, каково его прошлое и будущее. Свое воображение можно тренировать. Упражнение выполняется по типу карусели. Учащиеся рассаживаются на два круга стульев, расположенных друг против друга. При каждом новом задании внешний круг пересаживается на один стул вправо, и таким образом всякий раз получают новые пары. Учитель предлагает вообразить друг друга в образе:

- маленького плачущего ребенка;
- овеваемого ветрами романтика с горящими глазами;
- торговца на базаре;
- садиста, сладострастно упивающегося возможностью издеваться;
- доброго повара или поварихи;
- величественно сидящего на троне царя или царицы;
- инопланетянина;
- влюбленного человека;
- деревенского дурачка;
- колдуна или колдуньи;
- лица противоположного пола.

Рефлексия:

- все ли образы вам удалось представить?
- что зависело от вашего воображения, что от личности того, кто был предметом воображения?
- о чем говорит то, что одного человека в определенном образе видеть трудно, а другого легко?

Игра «Сидим без стула»

Игра направлена на снятие барьеров, умение сотрудничать. Все учащиеся двигаются по комнате под музыку, а когда она прекращается, участники как можно быстрее образуют пары, при этом один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на ко-

лени мог сесть другой игрок. Два участника, выполнившие это задание последними, выбывают из игры. Аналогичным образом игра продолжается дальше. Последняя оставшаяся пара получает аплодисменты от всех участников.

Упражнение «Глаза в глаза»

Оно проводится с целью развития умения концентрироваться на мыслях и чувствах другого человека. Учащиеся отыскивают себе глазами пару из лиц противоположного пола. В течение 5 минут партнеры смотрят друг другу в глаза, пытаются понять мысли и чувства, как бы общаясь глазами. Затем учащиеся делятся своими ощущениями с группой.

Рефлексия:

- удалось ли понять друг друга без слов?
- какие чувства испытывали вы при длительном контакте глаз?
- возникает ли ощущение понимания, доверия, духовной близости?

Упражнение «Круг доверия»

Это упражнение направлено на установление теплых, доверительных отношений в группе, на оказание поддержки и снятие барьеров. Учащиеся образуют два круга лицом в центр, а в центр становится юноша или девушка из числа тех, что нуждается в поддержке группы, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок — в любую сторону. Стоящие в кругу мягко его ловят и передают по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорной ногой и готовыми — надежными и нежными — руками. Главная задача — настрой на нежность. Качание происходит в течение двух минут для всех желающих. После качания происходит обмен впечатлениями.

Упражнение «Все равно ты молодец!»

Еще одним важным качеством толерантной личности является безусловное принятие человека. Что вы понимаете под этим выражением? Умеете ли вы безусловно относиться к людям? Несомненно, что в каждом из нас есть как положительные черты, так и отрицательные. Идеальных, безупречных людей не бывает (снова учитель демонстрирует образ монады), и найти соринку в глазах любого человека не составляет большого труда. В жизни у одних людей формируется склонность видеть в человеке в первую очередь все хорошее, а у других — только плохое. А чтобы не развилась в человеке склонность к «самоедству», полезно чаще говорить, да и слушать о себе хорошие, добрые слова.

Учащийся называет отрицательную черту в своем характере, которая его больше всего беспокоит, и которую он в себе не принимает, а группа, после того как он высказался, громко и дружно говорит: «Все равно ты молодец, потому что...», а далее до-



бавляет участник, сидящий от говорящего справа. Например: «... потому что ты внимательный и отзывчивый друг». Аналогичным образом упражнение продолжается по кругу, пока не выскажется каждый участник.

Молитва о встрече

Каждый человек, живущий на свете, неповторим, его внутренний мир ярк и индивидуален. И для воспитания в себе толерантности необходимо стараться воспринимать человека таким, какой он есть, с его взлетами и падениями, успехами и промахами, достоинствами и недостатками. Учащиеся встают в круг, кладут руки друг другу на плечи и повторяют текст за ведущим. Упражнение выполняется под тихую, спокойную музыку.

Я пришел в этот мир

- не для того, чтобы оправдывать твои надежды,
- не для того, чтобы отвечать твоим интересам,
- не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты пришел в этот мир

- не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям,
- не для того, чтобы отвечать моим интересам,
- не для того, чтобы оправдывать мои надежды.

Потому что я — это я, а ты — это ты.

Но если мы встретились и поняли друг друга — это прекрасно!

А если нет — ну что ж, ничего не поделаешь.

Рефлексия участия в занятии.

Заполнение бланков обратной связи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИИ» В.В. БОЙКО

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

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.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания.
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, непонимании их.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно раздражает 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 другим 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, артистическая.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых людей.



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 данных

Подсчитывается число правильных ответов (соответствующих «ключу») по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

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

Интерпретация результатов

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

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

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими — сопереживать, чувствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний

мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатирующему. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

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

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

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

Выводы

При суммарном уровне по всем шкалам 30 баллов и выше — у человека очень высокий уровень эмпатии; 29—20 — средний; 21—15 — заниженный; менее 14 баллов — очень низкий.

Продолжение в следующем номере.