

---

**Państwo i Społeczeństwo**

---

2018 (XVIII) nr 4

e-ISSN 2451-0858

ISSN 1643-8299

**Ewelina Wild**

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

**Jakub Lickiewicz**

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,

Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

orcid: 0000-0001-7371-0204

**Marta Makara-Studzińska**

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,

Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

orcid: 0000-0002-7317-7574

**TRENING EMPATII JAKO METODA ZAPOBIEGANIA  
ZACHOWANIOM AGRESYWNYM W GRUPIE DZIECI  
W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM - DONIESIENIA WSTĘPNE**

**Streszczenie**

Praca dotyczy problemu wpływu treningu empatii na poziom agresji u dzieci w wieku 6–9 lat. Przedmiotem badań jest określenie poziomu agresji u tychże, przeprowadzenie treningu empatii, a następnie ponowne zbadanie poziomu agresji. Agresję badano zmodyfikowaną wersją kwestionariusza „Moje życie w szkole”, opracowanego przez Tiny Arora i zaadoptowanego w wersji polskiej przez Tomasza Kołodziejczyka. Trening obejmował osiem ćwiczeń, których celem było rozwinięcie umiejętności związanych z empatią. Badania empiryczne zrealizowano wśród dzieci w wieku 6–9 lat, czyli uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej. W grupie badanej znalazło się sto

dzieci: 52 dziewczynki, 48 chłopców. Przeprowadzona analiza statystyczna potwierdziła związek pomiędzy treningiem empatii a poziomem agresji w badanej grupie. Nie potwierdzono natomiast hipotezy o związku płci i skuteczności treningu. Zarówno u chłopców, jak i u dziewczynek trening empatii przyniósł rezultaty, chociaż w grupie chłopców były one lepsze. Trening empatii okazał się skuteczny. Zmniejszył poziom agresji w badanej grupie stu dzieci w wieku 6–9 lat w ciągu jednego tygodnia. Badanie nasunęło szereg wątpliwości i przemyśleń dotyczących jego wykonania i skłoniło do refleksji nad udoskonaleniem przyszłych prób badawczych. Pewne jest jednak, że trening empatii obniża poziom agresji i może stanowić skuteczne narzędzie w radzeniu sobie z agresją w szkole.

**Słowa kluczowe:** agresja, zapobieganie wykluczeniu społecznemu, młodszy wiek szkolny, trening empatii

### **The influence of empathy training as the way to prevent aggressive behaviours of primary school children – preliminary reports**

#### **Abstract**

The work concerns the issue of the influence of the training on the empathy and the aggression in group of children 6–9 years old. The subject of the research was to determine the level of aggression in group of children 6–9 years old, conducting training of empathy, and re-examination of the level of aggression. Aggression was examined by modified version of questionnaire "My life in school" created by Tiny Arora, with polish adaptation by Tomasz Kołodziejczyk. The empathy training included eight exercises, the aim of which was to develop skills related with empathy. There was 100 students of elementary school in the study group, 52 girls and 48 boys. A conducted statistical analysis confirmed the correlation between the empathy training and the level of aggression in whole study group. However, a hypothesis about relationship between sex and effectiveness of training weren't confirmed. Both boys and girls empathy training brought results, although it was more effective in first group. The empathy training was proven to be effective. It reduced the level of aggression in the study group of 100 children 6–9 years old. These findings prompted to number of doubts and thoughts about its implementation and encouraged to reflect on the improvement of future research trials. It is certain, however, that empathy training reduces aggression and can be an effective tool in dealing with aggression at school.

**Key words:** aggression, aggression prevention, primary school children, empathy, empathy training

## **Wprowadzenie**

W dobie wielkich przemian społeczno-gospodarczych narasta zjawisko przestępczości i agresji oraz obojętności na ludzką krzywdę. Media codziennie opisują kolejne akty przemocy, okrucieństwa i wandalizmu. Coraz częściej nęgałsniają także potrzebę przeciwdziałania im już na etapie działań prewencyjnych. Niezwykle istotną rolę w zakresie zwalczania agresji i profilaktyki pełnią szkoła i rodzina jako podstawowe środowiska wychowawcze. To alarmujące, że problem agresji widoczny jest również wśród uczniów najmłodszych klas szkoły podstawowej.

Ze względu na odmienną etiologię, formy i rodzaje agresji, a także charakter motywacji zachowania zdefiniowanie agresji nie jest zadaniem łatwym. W psychologii społecznej agresja rozumiana jest jako zachowanie ukierunko-

wane na spowodowanie fizycznej lub psychicznej szkody<sup>1</sup>. Inni autorzy terminu „agresja” używają do opisanego „każdej formy zachowania, której celem jest wyrządzenie szkody innej żywej istocie lub spowodowanie obrażeń u tejże, motywowanej tym samym do uniknięcia takiego potraktowania”<sup>2</sup>. W świetle wymienionych definicji należy wnioskować, że agresja klasyfikuje się w obszarze działań intencjonalnych, ukierunkowanych na zranienie, sprawienie bólu oraz wyrządzenie krzywdy. Przejawiać się może w formie werbalnej lub fizycznej. Jej złożoną formę może stanowić wykluczenie społeczne<sup>3</sup>.

Literatura fachowa proponuje wiele koncepcji agresji. Niektóre zwracają uwagę na jej instynktowną interpretację, traktując ją jako wrodzony popęd, niezbędny dla przeżycia gatunku. Zgodnie z innym podejściem, określanym jako „hipoteza frustracji – agresji”, doświadczenie frustracji pobudza popęd do działania przeciwko źródłu frustracji i właśnie ów popęd odpowiada za agresywne zachowania<sup>4</sup>.

Odmienne podejście prezentują John Dollard i Neal E. Miller, twórcy tej teorii, którzy twierdzili, że gniew jest wyuczalnym popędem. Oznacza to, że zachowania agresywne są uwarunkowanymi genetycznie reakcjami człowieka na dane zdarzenie. W momencie, gdy reakcje zostaną powiązane z obojętnymi wcześniej bodźcami sygnałowymi, będą razem tworzyć reakcję gniewu. Zachowanie agresywne mogłoby być rezultatem ujawnienia się tych bodźców sygnałowych, które wzbudzają gniew. Jego redukcja spowodowałaby nasilenie agresywnego zachowania. Naukowcy dowodzą, że agresja pojawi się wówczas, gdy jest najlepiej wykształconą reakcją na gniew<sup>5</sup>.

Jeszcze inna koncepcja postrzega agresję jako nawyk. Zgodnie z tym podejściem agresja nie jest tendencją do ujawniania zachowań destrukcyjnych, ale samym zachowaniem. Nawyk jest działaniem zautomatyzowanym, które nie jest kontrolowane przez świadomość człowieka. Arnold Buss określa agresję jako nawyk napastowania i stwierdza, iż może ona być cechą charakterystyczną osobowości człowieka. Autor wyróżnia cztery czynniki, które warunkują siłę agresywności u danej jednostki. Są to: częstość i intensywność, stopień wzmocnienia, facylitacja społeczna oraz temperament. Częstość i intensywność przeżywanych napaści, frustracji i przykrości w istotny sposób wpływają na poziom agresji. Można przyjąć, iż człowiek, który ciągle jest poddawany czynnikom wywołującym gniew, będzie znacznie agresywniejszy niż osoba, która tych czynników

<sup>1</sup> E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, przeł. J. Gilewicz, Zysk i S-ka, Poznań, 2012.

<sup>2</sup> R.A. Baron, D.R. Richardson, *Human Aggression*, Springer Science & Business Media, New York 2004.

<sup>3</sup> *Social Psychology of Inclusion and Exclusion*, eds. D. Abrams, M.A. Hogg, J.M. & Marques, Psychology Press, Philadelphia 2004.

<sup>4</sup> D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, R.B. Cialdini, *Psychologia społeczna*, przeł. A. Nowak *et al.*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.

<sup>5</sup> J. Grochulska, *Agresja u dzieci*, WSiP, Warszawa 1993.

nie doświadcza<sup>6</sup>. Siła agresywności jest determinowana przez stopień wzmocnienia agresywnego zachowania. Nagroda wzmocnia zachowanie, kara je osłabia. Agresja, która nie zostaje wzmocniona, czyli w jej wyniku nie została osiągnięta żadna nagroda, zmniejsza siłę nawyku.

Zgodnie z modelem agresji Andersona i Bushmana (2002) na agresję wpływ mają czynniki indywidualne i sytuacyjne. To one oddziałują na stan, w jakim znajduje się jednostka, i warunkują jej reakcję agresywną. Można przyjąć, iż na agresję, a więc jej siłę, częstość występowania i rodzaj zachowań mają wpływ takie czynniki, jak wrodzone predyspozycje, własna aktywność, wpływ środowiska oraz wychowanie. O ile niemożliwa jest zmiana zachowań wrodzonych, o tyle to, co powstało w wyniku uczenia się, można zmienić w ten sam sposób, o ile proces oduczania zostanie rozpoczęty, kiedy zachowania niepożądane są słabo utrwalone i nie stały się jeszcze stałą cechą osobowości.

## Zachowania agresywne u dzieci

Wśród zachowań agresywnych występujących u dzieci można wyróżnić agresję fizyczną, do której zalicza się: bicie i kopanie, oraz agresję słowną, czyli wyzywanie, wyśmiewanie i in. Istnieje również kategoria zachowań agresywnych niewerbalnych, takich jak na przykład grożenie pięścią czy pokazywanie nieprzyzwoitych gestów. Podobnie jak zachowania agresywne fizyczne i psychiczne, również zachowania niewerbalne mają na celu zastraszenie lub obrażanie innych. Zachowania agresywne występują w postaci bezpośredniej lub pośredniej. Przykładem postaci bezpośredniej może być sytuacja, w której jedno dziecko bije lub ośmiesza inne, natomiast przykładem postaci pośredniej są plotki lub namawianie do uderzenia czy przezywania. Zachowania te nie występują jednak w tak sztucznym podziale. Obok zachowań agresywnych fizycznych obserwuje się jednocześnie działania słowne i niewerbalne<sup>7</sup>. Według raportu Najwyższej Izby Kontroli z 2014 roku najbardziej rozpowszechnionym zjawiskiem patologicznym w szkołach jest agresja słowna i fizyczna. Jako dominującą przemoc słowną wskazują zarówno uczniowie (74%), jak i nauczyciele (43%). O agresji fizycznej mówi 58% uczniów i 15% nauczycieli. Także wśród przypadków odnotowywanych w dokumentacji szkolnej najwięcej jest przejawów agresji (51%) – NIK zauważa, że zjawisko to narasta<sup>8</sup>. W literaturze przedmiotu funkcjonuje termin „bullying”, określający powtarzające się akty fizycznego lub psychicznego znęcania się nad słabszymi (tyranizowanie, dokuczanie, dręczenie), charaktery-

<sup>6</sup> E. Aranowska, J. Rytel, *Struktura czynnikowa kwestionariusza agresji Bussa i Perry'ego (BPQA) w populacji polskiej*, „Studia Psychologica” 2012, R. 2, s. 135–151.

<sup>7</sup> J. Kołodziejczyk, *Agresja i przemoc w szkole. Konstruowanie programu przeciwdziałania agresji i przemocy w szkole*, Sophia, Kraków 2004.

<sup>8</sup> Najwyższa Izba Kontroli, *Przeciwdziałanie zjawiskom patologii wśród dzieci i młodzieży szkolnej*, Poznań 2014, <https://www.nik.gov.pl/kontrola/P/13/068/LPO/> [dostęp: 17.09.2018].

zujące się fizycznym, werbalnym lub psychologicznym atakiem na drugą osobę, nierównością sił pomiędzy sprawcą a ofiarą, bezpodstawnym nękaniami, powtarzalnością aktów agresji, widocznym zamiarem wywołania strachu oraz odczuwaniem przyjemności przez sprawcę. Do form bullingingu można zaliczyć oczerzanie, ignorowanie, odrzucanie lub zastraszanie. Na ogół dręczone dzieci nie mają zbyt wielu przyjaciół, nie są też lubiane wśród rówieśników. Dręczycielami mogą być zarówno chłopcy, jak i dziewczynki<sup>9</sup>. W dzisiejszych czasach coraz powszechniejszy staje się też cyberbullying, definiowany jako „stosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych do realizacji świadomego, powtarzanego, wrogiego zachowania przez jednostkę lub grupę, która ma na celu skrzywdzenie innej osoby”<sup>10</sup>. Z badań wynika, że co drugi młody człowiek (52%) miał do czynienia z przemocą werbalną w Internecie lub poprzez telefon komórkowy, 47% dzieci doświadczyło wulgarnego wyzywania, 21% poniżania, ośmieszania i upokarzania, 16% straszenia i szantażowania, natomiast 29% dzieci zgłasza, że ktoś w sieci podawał się za nie wbrew ich woli<sup>11</sup>.

W młodszym wieku szkolnym agresja fizyczna jest zastępowana agresją słowną. Ucząc się reguł kulturowych, dzieci poznają zasady okazywania gniewu lub agresji. Bardzo często oznacza to, że im są starsze, w tym większym stopniu ich gniew jest maskowany, a agresja kontrolowana. U dziewczynek obserwuje się nieco inny sposób okazywania agresji, określanej jako agresja społeczna. Polega ona na naruszeniu poczucia własnej wartości innej osoby lub zniszczeniu jej stosunków z innymi<sup>12</sup>.

Agresja szkolna zwykle występuje w sytuacji społecznej. Oprócz napastnika i ofiary w wydarzeniu uczestniczą też ich rówieśnicy. Co więcej, bardzo często motywem agresji szkolnej jest nie tylko chęć szkodzenia komuś – celem agresji jest chęć osiągnięcia pożądanego wysokiej pozycji społecznej w grupie<sup>13</sup>.

W młodszym wieku szkolnym agresja bywa typową reakcją na trudności i niepowodzenia i może stanowić poważny problem wychowawczy, kiedy przeradza się w agresywność, charakteryzującą się cyklicznością szkodliwego zachowania. Może być skutkiem agresywnych wzorów zachowania w środowisku dziecka, jego nadpobudliwości, jak również niepowodzeń w nauce, które są charakterystyczne dla okresu szkolnego<sup>14</sup>. Zmiana zachowania agresywnego jest uzależniona od specyficznych cech jednostki, dlatego też z każdym dzieckiem

<sup>9</sup> *Agresja i przemoc w szkole. Przyczyny, rozpoznawanie, zapobieganie*, red. I. Pufal-Struzik, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce [cop. 2007].

<sup>10</sup> J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, OW Impuls, Kraków 2012, s. 122.

<sup>11</sup> *Ibidem*.

<sup>12</sup> *Ibidem*.

<sup>13</sup> D. Boyd, H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, przeł. J. Gilewicz, A. Wojciechowski, Zysk i S-ka, Poznań 2008.

<sup>14</sup> B. Lehman, *Confronting School Bullying: Kids, Culture, and the Making of a Social Problem*, „Contemporary Sociology: A Journal of Reviews” 2016, vol. 45, no. 2, s. 162–163.

powinno się postępować indywidualnie. Do podstawowych zasad działania, mających na celu zapobieganie agresji, można zaliczyć: modelowanie, polegające na pokazywaniu, jak postąpić w danej sytuacji, nagradzanie poprawnych form zachowania oraz rozwijanie empatii w stosunku do innych<sup>15</sup>.

## Empatia

Zjawisko empatii w literaturze przedmiotu definiowane jest najczęściej jako „łącznie się w uczuciach z innymi”<sup>16</sup>, „przyjmowanie i rozumienie cudzego punktu widzenia, szczególnie w postaci współbrzmienia emocjonalnego i w odniesieniu do uczuć”<sup>17</sup>, „zdolność do stawiania się w sytuacji innej osoby – doświadczania wydarzeń i emocji (np. radości czy smutku) w taki sposób, w jaki doświadcza ich ta osoba”<sup>18</sup>. Empatia polega zatem na dzieleniu postrzeganych emocji innych ludzi. Uznaje się, że empatia pełni kluczową rolę w motywowaniu prospołecznych zachowań, hamowaniu agresji oraz dostarczaniu emocjonalnych i motywacyjnych podstaw dla rozwoju moralnego.

Empatia ma podłoże biologiczne, ale jest też umiejętnością, której człowiek uczy się praktycznie przez całe życie, najpierw poprzez bezpośrednie doświadczenia z rodzicami i opiekunami, później poprzez zabawę, a następnie przez różne formy wymiany kulturowej. W tej nauce znaczącą część stanowi dziecięca zabawa oraz proste doświadczenia międzyludzkie. Dziecko, którego uczucia nigdy nie były uwzględniane przez najbliższe otoczenie, będzie miało problem z rozwinięciem umiejętności emocjonalnego odzwierciedlania. U zdrowo rozwijających się dzieci umiejętność empatii nabywana jest między drugim, a trzecim rokiem życia<sup>19</sup>.

W rozwoju empatii, oprócz czynników biologicznych, dużą rolę odgrywają także czynniki środowiskowe, w szczególności te, które kształtują procesy socjalizacyjne. Literatura przedmiotu dostarcza dowodów na skuteczność treningu empatii w zmniejszaniu agresji u dzieci w młodszym wieku szkolnym<sup>20</sup>.

---

<sup>15</sup> E. Aronson, *Człowiek – istota społeczna*, przeł. J. Radzicki, WN PWN, Warszawa 2005.

<sup>16</sup> C. Saami, *Kompetencja emocjonalna i samoregulacja w dzieciństwie*, [w:] *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, red. P. Salovey, D.J. Sluy-ter, Rebis, Poznań 1999, s. 102.

<sup>17</sup> B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej*, Scholar, Warszawa [cop. 2004], s. 460.

<sup>18</sup> E. Aronson, *op. cit.*, s. 445.

<sup>19</sup> *Psychologia akademicka*, t. 1, red. J. Strelau, D. Doliński, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010.

<sup>20</sup> Zob. R. Castillo *et al.*, *Effects of an Emotional Intelligence Intervention on Aggression and Empathy among Adolescents*, „Journal of Adolescence” 2013, vol. 36, no. 5, s. 883–892; B.B.H. Sohravardi, K.B. Bafrooei, M.H. Fallah, *The Effect of Empathy Training Programs on Aggression and Compatibility Students of Elementary Schools in Yazd, Center of Iran*, „International Journal of Pediatrics” 2015, vol. 3, issue .4.2, s. 841–851.

Wskazuje się także na jego skuteczność w zapobieganiu przemocy w szkole<sup>21</sup>. Jakkolwiek warto podkreślić, że wyniki metaanalizy, poszukujących zależności pomiędzy empatią i agresją w różnych grupach nie są jednoznaczne<sup>22</sup>.

### **Metodologia badań empirycznych**

Celem badań było sprawdzenie wpływu treningu empatii na poziom agresji u dzieci w wieku 6–9 lat. Tym samym pojawia się pytanie o skuteczność tego typu działania w kwestii wykluczenia społecznego. Przedstawione analizy teoretyczne, dotyczące specyfiki funkcjonowania dzieci we wczesnym wieku szkolnym, problematyki agresji oraz empatii, pozwalają na postawienie pytania badawczego: czy istnieje związek pomiędzy treningiem empatii a poziomem agresji u dzieci w wieku 6–9 lat? Kolejnym pytaniem było, czy istnieje związek pomiędzy skutecznością treningu empatii a płcią dziecka. Wśród zmiennych można wyróżnić zmienne niezależne: płeć, trening empatii, oraz zależne: poziom agresji.

### **Metody, techniki i narzędzia badawcze**

W celu weryfikacji postawionego pytania badawczego zastosowano dwa narzędzia – kwestionariusz „Moje życie w szkole” oraz autorski trening empatii. Trudność w badaniu stanowił fakt, że nie jest możliwe zastosowanie kwestionariuszy samoopisowych w grupie dzieci w młodszym wieku szkolnym ze względu na ich brak umiejętności samoopisu. Z tego powodu zdecydowano się na narzędzie opisujące częstotliwość incydentów związanych z agresją.

Do badania agresji został użyty kwestionariusz „Moje życie w szkole”, opracowany przez Tiny Arora i zaadoptowany w wersji polskiej przez Tomasza Kołodziejczyka. Lista kontrolna jest anonimowa i składa się z 38 pytań dotyczących sytuacji, które mogły mieć miejsce w szkole podczas ostatniego tygodnia. Ze względu na wiek i możliwości poznawcze badanych kwestionariusz ograniczono do 12 pytań. Została zachowana forma, w której pytania o agresję są przeplatane pytaniami pozytywnymi i neutralnymi dotyczącymi życia dziecka w szkole. Taki sposób badania nie wzbudza w uczestniku podejrzeń, że jest pytane o agresję. Dzieci są przekonane, że odpowiadają na pytania dotyczące życia w szkole, co sprawia, że chętnie wypełniają ankietę, a jej zwięzła forma

<sup>21</sup> M. Şahin, *An Investigation into the Efficiency of Empathy Training Program on Preventing Bullying in Primary Schools*, „Children and Youth Services Review” 2012, vol. 34, issue 7, s. 1325–1330.

<sup>22</sup> Zob. D.D. Vachon, D.R. Lynam, J.A. Johnson, *The (Non) Relation between Empathy and Aggression: Surprising Results from a Meta-Analysis*, „Psychological Bulletin” 2014, vol. 140, no. 3 751; E. Teding van Berkhout, J.M. Malouff, *The Efficacy of Empathy Training: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*, „Journal of Counseling Psychology” 2016, no. 63, s. 32–41.

powoduje, że robią to w bardzo krótkim czasie. Taka forma utrudnia również próby podawania odpowiedzi zgodnych ze spodziewanymi oczekiwaniami badacza. Dzieci zaznaczały w odpowiednich polach, czy dana sytuacja w ogóle nie miała miejsca, wydarzyła się raz lub więcej niż jeden raz. Kwestionariusz zawiera zarówno zdarzenia nieprzyjemne, przyjemne, jak i neutralne.

Trening empatii składał się z ośmiu ćwiczeń. Jego celem było rozwinięcie umiejętności dostrzegania i poznawania własnych emocji, rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi, umiejętność interpretacji sytuacji życiowych z różnych punktów widzenia, umiejętność wczuwania się w stany emocjonalne i sytuacje innych ludzi oraz uświadomienie konieczności zdobywania kompetencji emocjonalnych. W treningu empatii została wykorzystana kostka uczuć, karty z emocjami oraz ilustracje przedstawiające sytuacje z życia dziecka. Ćwiczenia treningowe zaczerpnięto z książki Charmaine Liebertz *Skarbnica edukacji dobrego serca. Inteligencja emocjonalna: podstawy, metody i zabawy*<sup>23</sup>. Trening empatii nie był dla dzieci męczący czy nużący – dzieci uczyły się nazywania i współodczuwania emocji w formie zabawy. Po upływie tygodnia od treningu dzieci wypełniły kwestionariusze oraz wyraziły chęć udziału w kolejnych ćwiczeniach, co świadczy o tym, iż był on dla dzieci przyjemny, był formą zabawy, dzięki której miały możliwość rozwijania empatii.

## Wyniki badań własnych

Badania empiryczne zostały przeprowadzone wśród dzieci w wieku 6–9 lat, czyli uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej. Grupa badanych obejmowała sto dzieci, w tym 52 dziewczynki i 48 chłopców. Tabela nr 1 przedstawia ilość dzieci w danym wieku.

Tabela 1. Liczba chłopców i dziewcząt w danym wieku

	Sześciolatki	Siedmiolatki	Ośmiolatki	Dziewięciolatki
Chłopcy	8	19	16	5
Dziewczęta	11	15	11	15

Badanie zostało przeprowadzone w trakcie zajęć lekcyjnych. Najpierw dzieci otrzymały kwestionariusz „Moje życie w szkole”, który wypełniły, następnie, jeszcze w tym samym dniu, uczestniczyły w treningu empatii. Po upływie tygodnia dzieci ponownie wypełniły ten sam kwestionariusz. Zarówno kwestionariusze, jak i całość badań były anonimowe.

<sup>23</sup> L. Charmaine, *Skarbnica edukacji dobrego serca. Inteligencja emocjonalna: podstawy, metody i zabawy*, przeł. M. Jałowicz-Sawicka, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2007.



W celu weryfikacji uzyskanych danych zastosowano test Wilcoxon dla grup zależnych, oraz test niezależności chi-kwadrat. Do opracowania statystycznego wyników użyto pakietu statystycznego Statistica 10.0.

## Prezentacja wyników badań własnych

### *Związek pomiędzy treningiem empatii a poziomem agresji*

Uzyskane wyniki dotyczące związku pomiędzy treningiem empatii a przejawami agresji w badanej grupie zaprezentowano w tabeli nr 2. Znajdują się w niej wyniki testu dla każdej z podskal kwestionariusza. Za istotny uznano poziom 0,05.

Tabela 2. Agresja u dzieci a trening empatii

<b>Zmienna zależna: poziom agresji</b>				
<b>Podskala – kwestionariusz</b>	<b>Pomiar badania (grupa)</b>	<b>Średnia</b>	<b>N</b>	<b>p (istotność)</b>
„Moje życie w szkole”	Przed treningiem	0,67	100	<0,001 Z = -5,1285
	Po treningu	0,09	100	
„Powiedziało, że mnie zbije”	Przed treningiem	0,50	100	<0,001 Z = -3,9638
	Po treningu	0,10	100	
„Chciało zabrać mi pieniądze”	Przed treningiem	0,15	100	<0,05 Z = -2,0684
	Po treningu	0,04	100	
„Chciało mnie uderzyć albo uderzyło mnie”	Przed treningiem	0,70	100	<0,001 Z = -4,8058
	Po treningu	0,11	100	
„Chciało mnie skaleczyć”	Przed treningiem	0,22	100	<0,01 Z = -3,3927
	Po treningu	0,03	100	
„Chciało zniszczyć moją rzecz albo zniszczyło ją”	Przed treningiem	0,45	100	<0,001 Z = -3,6526
	Po treningu	0,09	100	

Przeprowadzona analiza wykazała istotne statystycznie różnice w każdym z badanych zachowań. Dodatkowo przeprowadzono analizę testem niezależności chi-kwadrat pomiędzy generalną ilością wystąpień agresji u dzieci przed i po treningu empatii. Porównanie grup i wyniki zebrano w tabeli nr 3. Przeprowadzona analiza wykazała różnicę istotną statystycznie ( $\chi^2 = 39,28$ ,  $p < 0,001$ ). Dzieci niedoświadczających żadnych przejawów agresji było dwa razy więcej po przeprowadzonym treningu empatii niż przed nim.

W odpowiedzi na pytanie, czy płeć warunkuje skuteczność treningu empatii, zastosowano dla obu płci oddzielnie nieparametryczny test rang Wilcoxon. W tabelach 3–5 znajdują się wyniki testu dla każdej z podskal kwestionariusza (poziom istotności  $\alpha = 0,05$ ).

Tabela 3. Agresja dziewczynek a trening empatii

<b>Zmienna zależna: poziom agresji</b>				
<b>Podskala – kwestionariusz „Moje życie w szkole”</b>	<b>Pomiar badania (grupa)</b>	<b>Średnia</b>	<b>N</b>	<b>p (istotność)</b>
„Próbowało mnie kopnąć albo kopnęło mnie”	Przed treningiem	0,35	52	<0,05 Z = -2,236
	Po treningu	0,12	52	
„Powiedziało, że mnie zbije”	Przed treningiem	0,29	52	nieist. Z = -1,161
	Po treningu	0,15	52	
„Chciało zabrać mi pieniądze”	Przed treningiem	0,06	52	nieist. Z = 0,000
	Po treningu	0,06	52	
„Chciało mnie uderzyć albo uderzyło mnie”	Przed treningiem	0,40	52	nieist. Z = -1,861
	Po treningu	0,15	52	
„Chciało mnie skaleczyć”	Przed treningiem	0,17	52	nieist. Z = -1,681
	Po treningu	0,06	52	
„Chciało zniszczyć moją rzecz albo zniszczyło ją”	Przed treningiem	0,31	52	<0,05 Z = -2,044
	Po treningu	0,08	52	

Przeprowadzona analiza wykazała w grupie dziewczynek w dwóch przypadkach różnice istotne statystycznie – pytania: „Próbowało mnie kopnąć albo kopnęło mnie” oraz „Chciało zniszczyć moją rzecz albo zniszczyło ją”. Nie stwierdzono istotnych statystycznie zależności w innych przypadkach zachowań agresywnych.

Tabela 4. Agresja chłopców a trening empatii

<b>Zmienna zależna: poziom agresji</b>				
<b>Podskala – kwestionariusz „Moje życie w szkole”</b>	<b>Pomiar badania (grupa)</b>	<b>Średnia</b>	<b>N</b>	<b>p (istotność)</b>
„Próbowało mnie kopnąć albo kopnęło mnie”	Przed treningiem	1,02	48	<0,001 Z = -4,457
	Po treningu	0,06	48	
„Powiedziało, że mnie zbije”	Przed treningiem	0,73	48	<0,001 Z = -4,014
	Po treningu	0,04	48	
„Chciało zabrać mi pieniądze”	Przed treningiem	0,25	48	<0,05 Z = -2,395
	Po treningu	0,02	48	
„Chciało mnie uderzyć albo uderzyło mnie”	Przed treningiem	1,02	48	<0,001 Z = -4,540
	Po treningu	0,06	48	
„Chciało mnie skaleczyć”	Przed treningiem	0,27	48	<0,01 Z = -3,059
	Po treningu	0,00	48	
„Chciało zniszczyć moją rzecz albo zniszczyło ją”	Przed treningiem	0,60	48	<0,01 Z = -3,042
	Po treningu	0,10	48	

Przeprowadzona analiza wykazała w każdym przypadku zależność istotną statystycznie dla wszystkich przejawów agresji. Ponadto przeprowadzono analizę testem niezależności chi-kwadrat pomiędzy generalną ilością wystąpień agresji u dziewczynek i chłopców oddzielnie: przed i po treningu empatii. Przeprowadzona analiza wykazała istotną różnicę w poziomie agresji u dziewczynek przed i po treningu empatii ( $\chi^2 = 8,496$ ,  $p = 0,014$ ). Wyraźnie zmniejszyła się ilość uczennic doświadczających agresji więcej niż jeden raz.

Analogiczne badania wykonano w grupie chłopców. Przeprowadzona analiza wykazała istotną statystycznie różnicę w poziomie agresji u chłopców przed i po przeprowadzonym treningu empatii ( $\chi^2 = 35,12$ ,  $p < 0,001$ ). Szczególnie wyraźnie można zaobserwować spadek w ilości wystąpień „więcej niż jeden raz” przypadków agresji u uczniów. W przypadku czterech stwierdzeń zanotowano u chłopców różnice istotne statystycznie w przeciwieństwie do grupy dziewczynek („Powiedziało, że mnie zbije”; „Chciało ukraść mi pieniądze”; „Chciało uderzyć albo uderzyło mnie”; „Chciało mnie skaleczyć”). W obu grupach trening empatii okazał się skuteczny (istotnie statystycznie), choć w grupie chłopców przyniósł on lepsze rezultaty.

## Wnioski i dyskusja wyników

Przedstawione badania miały na celu udzielenie odpowiedzi na pytanie badawcze dotyczące wpływu treningu empatii na poziom agresji u dzieci w wieku 6–9 lat. Przeprowadzona analiza wykazała istotne różnice w każdym z badanych punktów. Można jednak zauważyć, iż największe różnice zanotowano w przypadku stwierdzeń odnoszących się do najczęstszych sytuacji agresji, które mają miejsce w szkole. Warto też zwrócić uwagę, że trening skuteczniej zadziałał wobec sytuacji agresji, które miały miejsce „więcej niż jeden raz”, niż wobec takich, które miały miejsce jednokrotnie w ciągu ostatniego tygodnia. Świadczy to tym, że istotnie trening empatii zmniejszył zachowania agresywne traktowane jako zjawisko całościowe, jednak pojedyncze zachowania uległy tylko nieznacznej zmianie.

W grupie dziewczynek w dwóch przypadkach zanotowano różnice istotne statystycznie, odnoszące się do stwierdzeń: „Próbowało mnie kopnąć lub kopnęło mnie” oraz „Chciało zniszczyć moją rzecz lub zniszczyło ją”. Przed treningiem oba przykłady agresji uzyskały jedne z wyższych not wśród wszystkich przejawów agresji u dziewczynek. Powyższe przykłady opisują fizyczne formy przemocy, należy jednak dodać, iż wśród uczennic w młodszym wieku szkolnym dominuje agresja społeczna oraz agresja odwetowa. Żadne nie zostały ujęte w kwestionariuszu, stąd nie można określić, w jakim stopniu są one obecne w życiu szkolnym dziewczynek z badanych grup.

W grupie chłopców przeprowadzona analiza wykazała w każdym przypadku zależność istotną statystycznie, co oznacza że dla każdego z zachowań agresywnych trening empatii okazał się skuteczny. Największe różnice odnotowano dla stwierdzeń: „Próbowało mnie kopnąć albo kopnęło mnie” oraz „Chciało mnie uderzyć albo uderzyło mnie”, a więc najczęstszych fizycznych form agresji wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym, w szczególności wśród chłopców. W przypadku stwierdzenia „Chciało mnie skaleczyć” po zastosowaniu treningu nie zanotowano żadnych przejawów tego rodzaju agresji. Dowodzić to może jego skuteczności – dzieci uświadomiły sobie, że skaleczenie kogoś powoduje fizyczny ból i, najczęściej, płacz, co przejawiało się brakiem występowania tego typu zachowania w późniejszym okresie. Z drugiej jednak strony, warto zauważyć, że w badanych grupach ogólna ilość wystąpień tego rodzaju agresji jest bardzo niska, stąd można przypuszczać, że ta forma agresji w ogóle w nich nie występuje lub występuje incydentalnie.

Analiza statystyczna wykazała skuteczność treningu empatii. W grupie chłopców przyniósł on lepsze rezultaty niż w grupie dziewcząt. Może to być spowodowane dominacją fizycznych form agresji w kwestionariuszu nad formami agresji odwetowej czy społecznej. W związku z tym w dalszych badaniach należałoby poszerzyć kwestionariusz o pytania dotyczące dwóch pozostałych form agresji. Należy jednak pamiętać, że badana grupa to dzieci w wieku 6–9 lat, stąd długość kwestionariusza i ilość pytań muszą być dostosowane do możliwości poznawczych tej grupy wiekowej.

Jak wynika z analizy, ilość wystąpień zachowań agresywnych u dziewczynek jest mniejsza niż u chłopców. Może to mieć związek z konstrukcją narzędzia, kładącą nacisk na fizyczne formy agresji. Kwestionariusz nie badał takich form agresji jak cyberbullying, który jest w dzisiejszych czasach coraz powszechniejszym zjawiskiem. W dobie komputeryzacji każde dziecko ma już dostęp do Internetu. Uczniowie, nawet we wczesnych klasach szkoły podstawowej, potrafią korzystać z najnowszych form komunikacji elektronicznej. W Internecie dziecko czuje się bardziej anonimowe, łatwiej jest mu więc kogoś obrazić, poniżyć czy ośmieszyć, gdyż unika ono fizycznej konfrontacji z ofiarą. Z tego względu kierunkiem dalszych badań mógłby być cyberbullying i próba określenia skali problemu tej formy agresji oraz zbadanie skuteczności treningu empatii dla agresji elektronicznej.

Warto także zwrócić uwagę, że w przeprowadzonej analizie agresja była badana po raz drugi w odstępie tygodnia od pierwszego badania i treningu empatii. Trudno więc określić, w ciągu jakiego czasu trening ów będzie skuteczny. Zakładając, iż agresja jest efektem uczenia się, a oduczanie dokonuje się poprzez rozwijanie empatii, należy pamiętać, że każde zachowanie, które ma być dobrze zapamiętane i automatycznie powielane, musi być regularnie powtarzane. Stąd wniosek, że trening empatii będzie skuteczny tylko wtedy, gdy będzie okresowo powtarzany. W dalszych badaniach należałoby również poszerzyć diagnozę

agresji o metodę obserwacyjną, gdyż żaden kwestionariusz nie jest w stanie opisać wszystkich form agresji, którymi posługują się dzieci w szkole, a które może zaobserwować ich wychowawca. Należy również dodać, iż w polskiej literaturze przedmiotu oprócz kwestionariusza, który został wykorzystany do badania, nie ma innych narzędzi diagnozujących poziom agresji wśród dzieci w tym wieku.

Podsumowując, trening empatii okazał się skuteczny. W ciągu tygodnia zmniejszył poziom agresji w badanej grupie stu dzieci w wieku 6–9 lat. Zagadnienie wymaga jednak dalszej eksploracji badawczej, związanej z badaniem nie tylko ilości, lecz przede wszystkim natężenia agresji oraz wydłużenia okresu obserwacji. Uzyskane wyniki wskazują jednak, że trening empatii ma wpływ na poziom agresji, może być zatem skuteczną metodą zapobiegania wykluczeniu społecznemu wśród dzieci szkolnych.

