

Zachowania empatyczne u słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach

Empathetic behaviours amongst the seniors at the University of the Third Age in Tarnowskie Góry

Key words: empathy, the Universities of the Third Age, seniors, Empathy Quotient.

Abstract: The aim of the article is to measure the level of empathy amongst the seniors. The focus group consisted of the elderly from the University of the Third Age in Tarnowskie Góry. The study was based on a survey „Empathy Quotient” from the book „Science of evil: On Empathy and the origins of cruelty”. The literature review presents the idea of empathy, activities of the University of the Third Age in Tarnowskie Góry, whereas the analysis outlines the results of the study.

Słowa kluczowe: empatia, uniwersytety trzeciego wieku, seniorzy, Współczynnik empatii.

Streszczenie: Celem artykułu jest próba zbadania poziomu empatii wśród seniorów. Grupą badawczą Autorzy uczynili słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach. Badanie oparto na kwestionariuszu „Współczynnik empatii” z książki Simona Barona-Cohana *Teoria zła: o empatii i genezie okrucieństwa*. W części teoretycznej omówiono pojęcie empatii oraz scharakteryzowano działalność tarnogórskiego UTW, natomiast w części praktycznej zanalizowano i omówiono wyniki badania.

Wprowadzenie

Empatia jest wpisana w ludzką naturę, jednakże w dzisiejszym świecie (pełnym merkantylizmu i konsumpcjonizmu) zdolność tę łatwo zatracić. W myśl Simona Barona-Cohana empatia to „najważniejszy zasób naszego świata”¹, który pozwala przezwycięzać różnego rodzaju konflikty i problemy interpersonalne. Najogólniej rzecz ujmując, empatia jest jedną z kluczowych umiejętności społecznych, która zasada się na zdolności współodczuwania. Dzięki niej jesteśmy w stanie zrozumieć położenie i stany innych osób. Zatem stanowi ona podwaliny właściwych więzi społecznych oraz wyznacza kierunek harmonijnego rozwoju

¹ S. Baron-Cohen (2014). *Teoria zła: o empatii i genezie okrucieństwa*. Sopot: Smak słowa, s. 10.

człowieka. Pozwala właściwie ukierunkować rozwój interakcji społecznych, który przekłada się na budowanie relacji opartych na zaufaniu, a zaufanie to opiera się na pełnym zrozumieniu drugiej osoby. Można zatem stwierdzić, że „empatia to forma, w jakiej wyraża się nasze bezpieczne bycie z samym sobą na drodze kontaktu z innymi ludźmi. Każdy człowiek ma taką wrodzoną zdolność do empatii i do bycia ze sobą. Tę zdolność możemy także rozwijać i pogłębiać”². Jedynie interakcja z drugim człowiekiem pozwala zweryfikować poziom empatii. Jego zbadanie Autorzy uczynili celem artykułu. Grupą badawczą stali się słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach.

Empatia – próba definicji

Geneza terminu empatia sięga czasów starożytnych. Już w pismach Arystotelesa i stoików można odnaleźć zagadnienia związane ze zrozumieniem drugiego człowieka. Stąd też we współczesnej literaturze przedmiotu można znaleźć odniesienia do greckiego słowa *empathia*, które w dosłownym tłumaczeniu oznacza „miłość fizyczną, pasję, stronniczość”³.

Określenie empatia w jej dzisiejszym rozumieniu wywodzi się z niemieckiego słowa *empfindung* oznaczającego „wczucie”. Robert Vischer odniósł je do percepcji dzieła sztuki, z kolei na gruncie psychologii Theodor Lipps powiązał je z poznawaniem ludzi.

Pojęcie empatii pojawia się w wielu naukach. Początkowo posługiwano się nim głównie w estetyce w odniesieniu do „bezpośredniego udziału w doświadczeniu zmysłowym i emocjonalnym”⁴. W definicji brytyjskiego psychologa, Edwarda Bradforda Titchenera, empatia jest zdolnością polegającą na emocjonalnym porozumieniu z inną osobą umożliwiającym wczuwanie się i współodczuwanie, co przyczynia się do identyfikacji i zrozumienia drugiego człowieka. Titchener zastąpił słowo *empfindung* angielskim odpowiednikiem *empathy*, które z czasem wyparło termin niemiecki.

W latach 30. XX wieku empatia zaczęła być pojmowana w kategoriach poznawczych. Tu prym wiodły badania prowadzone przez George’a Meada oraz Jeana Piageta, które zmieniły podejście naukowców do omawianej kwestii. Mead opracował koncepcję przyjmowania roli, w której chodzi przede wszystkim o „alternatywne sposoby spostrzegania siebie”, Piaget natomiast koncepcję decentracji, w myśl której jednostka wychodzi poza obszar egocentryczny i skłania się w kierunku postawy społecznej.

² Juul J., Jensen H. i inni (2018). *Empatia. Wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND, s. 7.

³ A. Ochojski (2015). Empatia – trudny dar. O indywidualnym i społecznym znaczeniu empatii. W: J. Joško-Ochojska (red.), *W przestrzeni stresu i lęku. Zrozumieć drugiego człowieka. Empatia w medycynie i komunikacji społecznej*. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny, s. 42.

⁴ N. Eisenberg (2005). *Psychologia*. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 849.

Badania prowadzone przez Meada i Piageta dały przyczynek do postrzegania empatii w kategorii zrozumienia sytuacji innych ludzi i spojrzenia na problem z punktu widzenia drugiej osoby. Podejście to zostało opracowane w latach 50. XX wieku. Carl Rogers podkreślał, że empatia to nie stan, a proces, który znamionuje „wejście w prywatny świat czyjejś percepcji i zdomowienie się w nim. Oznacza, że ma się nieustannie wyostrzoną wrażliwość na zmiany znaczeń i odczuć drugiego człowieka, na jego lęk, wściekłość i czułość, zakłopotanie, na wszystko, co on przeżywa”⁵. Omawiany badacz uporządkował znaczenie terminu empatii i przypisał mu trzy cechy: emocje, poznanie oraz zdolność przekazywania własnych przeżyć i myśli. Dodał on do empatii wymiar komunikacji. Rogers rozpatrywał empatię w kategoriach filozofii fenomenologicznej, „w której zachowania są determinowane przez sposób postrzegania rzeczywistości przez jednostkę”⁶.

Istotnych dokonań w zakresie badań nad empatią dokonał, autorytet w tej dziedzinie, Mark H. Davis. Jego wielowymiarowe podejście do zjawiska umożliwiło mu poszukiwanie skutecznych metod zmierzenia „procesów i skutków empatycznych. Konsekwencją tych poszukiwań był Indeks Reaktywności Interpersonalnej”⁷. Indeks ten na polski grunt przenieśli Maria Kaźmierczak, Mieczysław Płopa i Sylwiusz Retkowski, tworząc w jego oparciu Skalę Wrażliwości Empatycznej⁸.

W badaniach nad zjawiskiem empatii Mark H. Davis przyjął trzy rodzaje przyjmowania ról. Pierwszym z nich jest podejście percepcyjne, które oznacza „umiejętność wyobrażenia sobie dosłownie wzrokowej perspektywy oglądu świata innej osoby”⁹. Drugim podejściem jest podejście poznawcze, pod którym Davis rozumiał „umiejętność wyobrażania sobie cudzych myśli i motywów postępowania”¹⁰. Trzecim – podejście afektywne, czyli „umiejętność wnioskowania o cudzych stanach emocjonalnych”¹¹. Ku podejściu afektywnemu skłaniał się także Martin Hoffman. Według niego empatia jest zjawiskiem wieloaspektowym. Jest naturalną reakcją na cierpienie innej osoby lub złego położenia, w którym ta osoba się znalazła. Na właściwe zachowanie względem ofiary i odpowiednią pomoc wpływają dwa komponenty: poznawczy oraz emocjonalny. W swoich rozważaniach Hoffman zwracał uwagę na bezpośredni związek pomiędzy empatią, altruizmem i poszanowaniem godności człowieka.

⁵ C.R. Rogers (1991). *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*. Wrocław: Thesaurus Press, Juniorzy Gospodarki, s. 9.

⁶ M. Ciechomski (2020). *Wychowanie do empatii. Koncepcje teoretyczne, metody i programy wspierania empatii u dzieci w wieku szkolnym*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, s. 24.

⁷ B. Kłusek-Wojciszke (2016). Empatia jako determinanta stylów postępowania w sytuacjach konfliktowych. *Roczniki Ekonomii i Zarządzania*, t. 8(44), nr 2, s. 104.

⁸ M. Kaźmierczak, M. Płopa, S. Retowski (2007). Skala wrażliwości empatycznej. *Przegląd Psychologiczny*, t. 50, nr 1, s. 9–24.

⁹ M.H. Davis (2001). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 17.

¹⁰ Tamże.

¹¹ Tamże.

Na aspekty altruistyczne i prospołeczne wskazywał również Daniel Batson. Badacz ten dowodził, że im bardziej ktoś jest wrażliwy na krzywdę drugiego człowieka, tym bardziej będzie angażować się w pomoc cierpiącemu, aby złagodzić jego ból¹². Batson wyodrębnił osiem odmiennych sposobów rozumienia terminu empatii¹³, wśród których znalazły się: doświadczanie dyskomfortu, stresu w odpowiedzi na cudzą, trudną sytuację; odczuwanie tego, co odczuwa druga osoba; odzwierciedlenie ekspresji, emocji obserwowanego; przenoszenie się w inną sytuację; troska wobec cierpiącej osoby; wiedza na temat cudzych myśli i uczuć, świadomość cudzych doświadczeń; wyobrażenie sobie cudzych myśli i uczuć; wyobrażenie sobie siebie w cudzej sytuacji.

W literaturze przedmiotu znawcy często przywołują za Normą Deitchem Feshbachem elementy składowe empatii, do których należą „poznawcza zdolność postrzegania, rozpoznawania i różnicowania stanów emocjonalnych innej osoby; bardziej dojrzałe umiejętności poznawcze polegające na widzeniu rzeczy z perspektywy innej osoby; oraz reakcja emocjonalna na stan emocjonalny drugiej osoby lub doświadczanie tego stanu”¹⁴.

W ujęciu Daniela Golemana empatia ma swoje źródła w samoświadomości oraz otwartości na własne emocje. Badacz dowodził, że nie można zrozumieć uczuć innych, jeśli nie potrafi się zrozumieć własnych.

Równie często znawcy tematu dokonują podziału empatii na empatię afektywną, nazywaną też emocjonalną, oraz empatię poznawczą. Pod pojęciem empatii afektywnej kryje się zdolność jednostki do współodczuwania „oraz budowania więzi i nawiązywania związków uczuciowych”¹⁵. Empatia poznawcza zaś to umiejętność spojrzenia na problem z perspektywy innej osoby, dlatego też często bywa nazywana „trafnością interpersonalną”¹⁶.

Baron-Cohen, współtwórca Współczynnika empatii, na którym autorzy oparli badania, podkreślał, że „dzięki empatii druga osoba czuje, że jest dla nas wartościowa, ma poczucie, że jej myśli i uczucia są zauważane i respektowane”¹⁷. To przyczynia się do budowania trwałych relacji z innymi ludźmi.

Charakterystyka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach

Początki Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach datuje się na lipiec 2007 roku. Prowadzi on działalność w formie stowarzyszenia, a jego misją jest

¹² A.A. Zych (2003). Empatia. W: T. Pilch (red. nauk.) *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 1. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”, s. 1036.

¹³ A. Lasota, A. Koźlik-Rączka (2020). *Postawy rodzicielskie predyktorem empatii, wdzięczności i samooceny młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, s. 49.

¹⁴ D. Howe (2013). *Empatia. Co to jest i dlaczego jest taka ważna?* Warszawa: Oficyna Ingenium, s. 21.

¹⁵ Matejczuk J. (2005). Czynniki stymulujące rozwój empatii. „*Edukacja*”, nr 4(92), s. 78.

¹⁶ A. Szymanowska (2004). Empatia. W: K. Ostrowska (red.), *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*. Kraków: Wydawnictwo Rubikon, s. 69.

¹⁷ S. Baron-Cohen: *Teoria zła*, dz. cyt., s. 33.

umożliwienie osobom starszym zdrowego i aktywnego trybu życia. Jeśli wierzyć słowom Magdaleny Latacz, obecnej prezes zarządu, członkowie utw włączają się „w budowanie społeczności obywatelskiej”¹⁸. Dziś placówka ta należy do grona najprężniej działających instytucji w powiecie tarnogórskim. Od niedawna UTW został wpisany do Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Oferta tarnogórskiego utw obejmuje wykłady oraz zajęcia fakultatywne. W trakcie odbywających się dwa razy w miesiącu wykładów zaproszeni specjaliści poruszają wiele interesujących kwestii z różnych dziedzin, na przykład z medycyny, ekonomii, astronomii czy profilaktyki zdrowia.

Zajęcia fakultatywne stwarzają okazję do poszerzania wiedzy i umiejętności. Słuchacze mają możliwość nauki języków obcych (takich jak: angielski, niemiecki, włoski) oraz poszerzenia wiedzy z zakresu obsługi komputera. Oprócz tego mogą uczestniczyć w zajęciach brydża sportowego, warsztatach florystycznych, fotograficznych, kulinarnych, malarskich i rękodzieła artystycznego.

Z szerokiej gamy oferowanych zajęć na szczególną uwagę zasługują zajęcia sportowe, takie jak: aerobik, ćwiczenia ruchowe, fitness, gimnastyka na krzesłach, gimnastyka połączona z tańcem, gimnastyka rehabilitacyjna, gimnastyka rozciągająca, gimnastyka w wodzie, joga.

Sporym zainteresowaniem seniorów cieszą się wycieczki zarówno krajowe, jak i zagraniczne.

Przy tarnogórskim utw działają: „Śląskie Starki”, grupa teatralna, grupa taneczna „Sie Chce”, zespół taneczny „Frajda” oraz grupy muzyczne (zespół wokalny „a-gie”, śpiewający duet Henryki i Andrzeja Żurków).

Warto dodać, że w 2022 roku tarnogórski UTW rozpoczął realizację projektów w ramach programu „Erasmus+”, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej, a roku 2024 – projektu mobilnościowego w sektorze Edukacja Dorosłych. Celami tych projektów są: zwiększenie kompetencji i umiejętności osób skupionych wokół UTW oraz podniesienie jakości oferty edukacyjnej.

W pierwszym roku istnienia tarnogórskie UTW liczyło 57 członków, w 2024 roku placówka zrzesza blisko 508 słuchaczy, z czego ok. 80% stanowią kobiety. Rosnąca liczba słuchaczy tarnogórskiego uniwersytetu świadczy o skuteczności działań zmierzających do integracji lokalnej społeczności, co stanowi jedną z czterech podstawowych funkcji UTW w ogólności. Dzięki uczestniczeniu w szerokiej gamie zajęć seniorzy mają okazję zawierać nowe znajomości, które wychodzą poza mury UTW. Budowana w ten sposób sieć kontaktów zmniejsza poczucie osamotnienia i sprzyja budowaniu relacji opartych na przyjaźni.

¹⁸ S. Szymczyk (red.). (2022). *Tarnogórski Trzeci Wiek. Tarnogórskie Stowarzyszenie – Uniwersytet Trzeciego Wieku: 2007–2022*. Tarnowskie Góry: DRUKPOL PPHU sp.j., s. 3.

Opis i analiza badania sondażowego

Chcąc zbadać poziom empatii u seniorów, autorzy odwołali się do kwestionariusza „Współczynnik empatii”¹⁹ opracowanego przez Simona Barona-Cohena, który jest częścią książki *Teoria zła: o empatii i genezie okrucieństwa*. Badacz analizuje empatię w dwóch wymiarach: z jednej strony jest to zdolność do określenia myśli i uczuć drugiego człowieka, z drugiej natomiast to umiejętność właściwego reagowania na nie.

Kwestionariusz składa się z 40 pytań, które dotyczą między innymi takich zagadnień, jak wrażliwość empatyczna oraz relacje empatyczne. Respondenci określają stopień, w jakim zgadzają się bądź nie zgadzają z danym stwierdzeniem. Proponowane opcje to: „zdecydowanie tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „zdecydowanie nie”. Za każdą udzieloną odpowiedź można uzyskać od 0 do 2 punktów. Po zsumowaniu wszystkich punktów uzyskuje się wynik EQ, czyli współczynnik empatii. Skala interpretacji wyników mieści się w następujących przedziałach: wynik niski (od 0 do 32 pkt), wynik przeciętny (od 33 do 51 pkt), wynik powyżej przeciętnej (od 52 do 63 pkt), wynik bardzo wysoki (od 64 do 80 pkt), wynik maksymalny (80 pkt). Kwestionariusz pozwala na określenie stopnia nasilenia empatii u poszczególnych osób.

Badanie poziomu empatii obejmowało 100 osób. Wszyscy respondenci byli słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowskich Górach. Zdecydowana większość z nich posiada wyższe wykształcenie. Grupa badawcza obejmowała przede wszystkim kobiety.

Pomiar ilościowy empatii, jak wspomniano wyżej, został oparty na narzędziu EQ (Empathy Quotient/m²⁰) dla dorosłych. Respondenci, odwołując się do swoich doświadczeń lub przypuszczeń co do zachowań w opisywanych sytuacjach, odpowiadali na 40 punktowanych pytań polegających na samoocenie. Wszystkie pytania posiadały tę samą wagę: o wartości poziomu empatii świadczyła suma zdobytych punktów z przedziału 1–100.

Przeprowadzone dotychczas badania wykazywały różnice w poziomie empatii w skali EQ dla różnych badanych środowisk oraz płci. Nasze badania wykazały, że średni poziom EQ dla kobiet jest nieco wyższy niż dla mężczyzn. Najwyższy uzyskany wynik EQ dla kobiet wynosił 62 punkty na 80 możliwych, dla mężczyzn – 65. Badania dowiodły także, że im wyższy wiek respondentów, tym wyniki EQ bardziej koncentrowały się wokół poziomu przeciętnego. Za takim stanem rzeczy przemawia także charakter rozkładu normalnego naszych wyników.

Zgodnie z teoretycznymi przewidywaniami rozkład empatii dla całej grupy miał kształt krzywej normalnej (rozkładu normalnego), na co wskazuje przebieg linii trendu na wykresach: „Rozkład wartości współczynnika empatii EQ” i „Rozkład

¹⁹ S. Baron-Cohen (2014). *Teoria zła: o empatii i genezie okrucieństwa*. Sopot: Smak słowa, s. 167–171.

²⁰ „M” oznacza modyfikację. Narzędzie zostało zmodyfikowane na potrzeby badania seniorów.

wartości współczynnika empatii EQ dla kobiet". W przypadku 15-osobowej grupy mężczyzn rozkład ten już nie jest symetryczny, choć o zarysowanym maksimum. Uzyskane rozkłady normalne względem wykresu teoretycznego dla badań metodą EQ wyróżniają się przesunięciem wartości średniej rozkładu z 40 na 37,6 dla grupy kobiet (przy odchyleniu standardowym wynoszącym $6=10,65$), 36,8 dla całej badanej grupy ($6=11,54$).

Przesunięcie rozkładu normalnego względem przewidywań teoretycznych dla narzędzia EQ nie wynika zatem wyłącznie ze zbyt małej próby liczebnej badanej grupy. Badając odpowiednio większą grupę, otrzymalibyśmy dokładniejsze wyniki, ale cechujące się wspomnianym przesunięciem.

Zdaniem autorów duża dojrzałość życiowa oraz wiedza seniorów, przy jednoczesnym osłabieniu możliwości wynikających z podeszłego wieku, spowodowały wybór odpowiedzi w sposób nieoczywisty na niektóre pytania, co przełożyło się na niską ocenę empatii. Na przykład pytanie: „Często nie wiem, co zrobić w sytuacji społecznej” może być kojarzone przez respondentów jako problem z wyborem optymalnego rozwiązania lub brakiem własnych możliwości, a nie z brakiem chęci działania lub obojętnością. Inne pytanie – „Trudno mi wyjaśnić innym kwestie, które mnie wydają się całkowicie zrozumiałe, jeżeli nie rozumiem ich za pierwszym razem” – mogło spowodować, że respondenci skoncentrowali się wokół kwestii prowadzenia „wykładów” podczas rozmowy, gdyż pytanie nie precyzowało stopnia złożoności tematu.

Zdolność do empatii jest uwarunkowana wieloma czynnikami na przykład nastrojem bądź sytuacjami, w jakich znajduje się jednostka. Zdarza się, że nawet ta sama osoba przejawia różny poziom empatii.

Zakończenie

Jadwiga Jośko-Ochojska w jednym ze swoich tekstów stwierdziła, że „jednym z najważniejszych aspektów człowieczeństwa jest zdolność tworzenia i utrzymywania udanych relacji z innymi ludźmi. Do tego potrzeba przede wszystkim umiejętności wczuwania się w sytuację drugiej osoby i spojrzenia na problem z jej perspektywy, czyli konieczna jest zdolność do empatii”²¹.

Spoglądając na wyniki badań, trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem Barona-Cohena, że choć empatia jest jednym z cenniejszych zasobów ludzkości, to jednak nie wszyscy potrafią w pełni korzystać z jej dobrodziejstw. Dlatego też poziom empatii bywa bardzo zróżnicowany. Niedostatek empatii stanowi globalne wyzwanie w odniesieniu do szeroko pojmowanego poziomu zdrowia społeczeństw.

²¹ J. Jośko-Ochojska (2015). Neurofizjologia empatii – o tym, jak człowiek kształtuje człowieka. W: J. Jośko-Ochojska (red.), *Zrozumieć drugiego człowieka. Empatia w medycynie i komunikacji społecznej*. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny, s. 12.

Bibliografia

1. Baron-Cohen, S. (2014). *Teoria zła: o empatii i genezie okrucieństwa*. Sopot: Smak słowa.
2. Ciechomski, M. (2020). *Wychowanie do empatii. Koncepcje teoretyczne, metody i programy wspierania empatii u dzieci w wieku szkolnym*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, s. 24.
3. Davis, M.H. (2001). *Empatia. O umiejętności współodczuwania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
4. Eisenberg, N. (2005). Empatia i współczucie. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 849–864.
5. Howe, D. (2013). *Empatia. Co to jest i dlaczego jest taka ważna?* Warszawa: Oficyna Ingenium.
6. Juul, J., Jensen, H. i inni (2018). *Empatia. Wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
7. Kaźmierczak, M., Plopa, M., Retowski, S. (2007). Skala wrażliwości empatycznej. *Przegląd Psychologiczny*, t. 50, nr 1, s. 9–24.
8. Klusek-Wojciszke, B. (2016). Empatia jako determinanta stylów postępowania w sytuacjach konfliktowych. *Roczniki Ekonomii i Zarządzania*, t. 8(44), nr 2, s. 99–115.
9. Korczyński, S. (2011). *Diagnozowanie funkcjonowania ucznia i nauczyciela w ramach przygotowania prac dyplomowych z pedagogiki*. Kluczbork: Zakład Poligraficzno-Papierniczy „Klucz – druk”.
10. Lasota, A., Koźlik-Rączka, A. (2020). *Postawy rodzicielskie predyktorem empatii, wdzięczności i samooceny młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
11. Matejczuk, J. (2005). Czynniki stymulujące rozwój empatii. *Edukacja*, nr 4 (92), s. 77–88.
12. Ochojski, A. (2015). *Empatia – trudny dar. O indywidualnym i społecznym znaczeniu empatii*. W: J. Jośko-Ochojska (red.), *W przestrzeni stresu i lęku. Zrozumieć drugiego człowieka. Empatia w medycynie i komunikacji społecznej*. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny, s. 41–63.
13. Rogers, C.R. (1991). *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*. Wrocław: Thesaurus Press, Juniorzy Gospodarki.
14. Szymanowska, A. (2004). *Empatia*. W: K. Ostrowska (red.), *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*. Kraków: Wydawnictwo Rubikon, s. 68–69.
15. Szymczyk S. (red.). (2022). *Tarnogórski Trzeci Wiek. Tarnogórskie Stowarzyszenie – Uniwersytet Trzeciego Wieku: 2007–2022*. Tarnowskie Góry: DRUKPOL PPHU sp.j.
16. Zych, A.A. (2003). *Empatia*. W: T. Pilch (red. nauk.) *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. T. 1. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”, s. 1036–1037.

dr Olimpia Gogolin

Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach

dr Eugeniusz Szymik

Uniwersytet Śląski w Katowicach