

Тест: Способность к эмпатии

Оцените каждое из утверждений следующим образом: ответ «не знаю» – 0, «нет, никогда» – 1, «иногда» – 2, «часто» – 3, «почти всегда» – 4, «да, всегда» – 5. Убедитесь, что вы дали ответ во всех пунктах.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных направлений я предпочитаю музыку в «современных ритмах».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве я слушал грустную историю, на мои глаза сами собой наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую так, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая все другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, я хотел бы угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь чем-то ему помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были иногда задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов:

Прежде всего оценивается искренность ответов. Так называемая «шкала лжи» (или «шкала социальной желательности») включает ответы «не знаю» на утверждения 3, 9, 11, 13, 28, 36 и ответы «да, всегда» на пункты 11, 13, 15, 27. Три и менее совпадений со «шкалой лжи» – надежные результаты тестирования; четыре совпадения со шкалой – сомнительный результат теста; 5 и более совпадений – недостоверный результат, искаженный стремлением «отвечать правильно» и соответствовать принятым нормам.

Сложите сумму баллов по следующим пунктам: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.

Интерпретация:

82—90 баллов – очень высокий уровень эмпатии. Сопереживание развито до степени болезненности, постоянное беспокойство за эмоциональное состояние других людей. Возможны невротические срывы.

63—81 балл – высокий уровень эмпатии. Искренний интерес к людям, чувствительность к нуждам окружающих. Сильная потребность в социальном одобрении; адекватное отношение к критике. Отсутствие склонности к точной и кропотливой работе, некоторая неуравновешенность.

37—62 балла – нормальный уровень эмпатии (свойствен большинству людей). В межличностных отношениях суждения о людях делаются скорее на основании их поступков, чем на основе личных впечатлений. Устойчивый самоконтроль эмоциональных проявлений. Внимательность в общении, готовность выслушать и понять, но ограниченный запас терпения. Затруднения при прогнозировании поведения других людей.

12—36 баллов – низкий уровень эмпатии. Затруднения в установлении контактов. Часто непонимание эмоциональных реакций окружающих. Отчужденность, ограничение круга общения несколькими близкими людьми.

11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатии. Затруднения в установлении контактов, особенно с маленькими детьми и людьми значительно старшего возраста. Неловкость в межличностных отношениях, болезненное восприятие критики. Ярко выраженная центрированность на собственном «Я».