Приложение 1.

ТЕСТ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИЙНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ.

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа:

Если вы ответили «не знаю» - 0,

Если вы ответили «нет», «никогда» припишите – 1,

«Иногда» - 2,

«часто» - 3,

«почти всегда» - 4,

«да, всегда» - 5

Отвечать нужно на все пункты

Итак, начнем

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 телепередач предпочитаю молодежные музыкальные

 каналы.

 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 причины.

 9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слёзы.

 10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на настроение.

 11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

 12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажем.

 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, словно это происходит со мной.

 16. Родители относятся к своим детям справедливо.

 17. Видя ссорящихся подростков и взрослых, я вмешиваюсь.

 18. Я не обращаю внимание на плохое настроение своих родителей.

 19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая дела.

 20. Фильмы и книги могут вызывать 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 озлобленны.

 24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.

 25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

 26. При виде покалеченного животного, я стараюсь ему чем – то 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 причины.

 33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

 34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

 35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

 36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

 Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали.

Если вы ответили «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также пометили пункты 11,13, 15, 27 ответами «да, всегда», то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тес­тирования можно доверять, если по всем перечисленным утверж­дениям вы дали не более трёх не­искренних ответов, при четырёх уже следует сомневаться в их до­стоверности, а при пяти — може­те считать, что работу выполнили напрасно.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21,22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шка­лой развитости эмпатийных тен­денций.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов — это очень высокий уро­вень эмпатийности. У вас болез­ненно развито сопереживание. Вы, как барометр, тонко реагиру­ете на настроение собеседника, ещё не успевшего сказать ни сло­ва. Вам трудно от того, что окру­жающие используют вас в каче­стве громоотвода, обрушивая на вас своё эмоциональное состоя­ние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжёлых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но да­же взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близ­ких не покидает вас. В то же вре­мя сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не даёт заснуть. Будучи в расст­роенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со сто­роны. При таком отношении к жизни вы близки к невротичес­ким срывам. Побеспокойтесь о своём психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружаю­щих, великодушны, склонны мно­гое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общи­тельны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не до­пускать конфликты и находить компромиссные решения. Хоро­шо переносите критику в свой ад­рес. В оценке событий больше до­веряете своим чувствам и интуи­ции, чем аналитическим выво­дам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. По­стоянно нуждаетесь в социаль­ном одобрении своих действий. При всех перечисленных качест­вах вы не всегда аккуратны в точ­ной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нор­мальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему боль­шинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстоко­жим», но в то же время вы не от­носитесь к числу особо чувстви­тельных лиц. В межличностных отношениях судить о других бо­лее склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впе­чатлениям. Вам не чужды эмоци­ональные проявления, но в боль­шинстве своём они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не вы­сказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художест­венных произведений и просмот­ре фильмов чаще следите за дей­ствием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнози­ровать развитие отношений между людьми, поэтому, случа­ется, их поступки оказываются для вас неожиданными. Это ме­шает вашему полноценному вос­приятию людей.

12-36 баллов — низкий уро­вень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно че­ствуете себя в шумной компания! Эмоциональные проявления в по ступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишенными смысла. Отдаёте предпочтение уединённым занятиям конкретным делом, а не работе людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчуждённость, окружающие не слишком жалуют вас своим вни­манием. Но это поправимо, если вы раскроете свой панцирь и ста­нете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и теми, кто старше вас. В межличност­ных отношениях нередко оказы­ваетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопо­нимания с окружающими. Люби­те острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искус­ству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы може­те быть очень продуктивны в ин­дивидуальной работе, во взаимо­действии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иро­нией относитесь к сентименталь­ным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на неё бурно не реа­гировать. Вам необходима гимна­стика чувств.