**Самооценка эмпатических способностей**

(тест Ю.М. Орлова и Ю.Н. Емельянова)

Инструкция

Ответьте «да» или «нет» на предлагаемые вопросы.

*Вопросы*

1.Меня огорчает, когда я вижу, как кто-то чувствует себя одиноко среди людей

2.Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать

3.Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства

4.Меня раздражает в несчастных людях то, что они всегда себя жалеют

5.Я тоже начинаю нервничать, если кто – то нервничает рядом со мной

6.Я считаю, что плакать от счастья глупо

7.Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей или подруг

8.Иногда песня о любви очень трогает меня

9.Я очень волнуюсь, если нужно сообщить людям неприятные для них новости

10.Люди, окружающие меня, сильно влияют на моё настроение

11.Большинство иностранцев, которых я встречал, казались мне холодными и неэмоциональными

12.Мне больше нравятся профессии, требующие общения с людьми

13.Я не слишком расстраиваюсь, если мои друзья или подруги действуют не верно

14.Мне нравится видеть, как люди принимают подарки

15.Одинокие люди часто недоброжелательны

16.Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека

17.Слушая некоторые мелодии, я чувствую себя счастливым

18.Когда я читаю какой – нибудь роман, я так переживаю, как будто всё это происходит на самом деле

19.Я всегда сержусь, если вижу, что с кем – нибудь плохо обращаются

20.Я не очень волнуюсь даже тогда, когда некоторые люди вокруг меня плачут

21.Если мои подруги или друзья начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему

22.Когда я бываю в кино, меня удивляет, почему многие зрители всерьёз принимают фильмы, плачут и вздыхают

23.Чужой смех меня не раздражает, люди часто смеются вообще бессмысленно

24.Когда я принимаю решение, чувства других людей по этому поводу меня не волнуют

25.Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем – то угнетены

25.Мне тяжело видеть, как люди часто расстраиваются из-за пустяков

26.Я расстраиваюсь при виде страданий животных

27.Довольно глупо переживать о том, что происходит в книгах

28.Беспомощность старых людей меня угнетает

29.Чужие слёзы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие

30.Мне нравится переживать за судьбу героев кинофильмов

31.Иногда я замечаю, что могу отнестись равнодушно к волнениям окружающих

32.Мне кажется, что маленькие дети чаще всего плачут без всяких причин

**Обработка результатов**

Подсчитайте количество обведённых букв в правом столбике (под цифрой 1). Это ваш итоговый балл. Теперь можно обратиться к интерпретации.

Интерпретация

**0-11 баллов**– низкий уровень эмпатии. Вы довольно суровый и жёсткий человек. С большим скепсисом относитесь ко всяким переживаниям, телячьим нежностям и крокодиловым слезам. Старайтесь держать в узде свои эмоции и не приветствуете бурное выражение чувств другими. На работе предпочитаете формальные общения. Вы можете быть отличным мастером межличностных отношений (а именно к таким профессиям относится педагогика), вам будет сложно завоевать доверие собеседника. Большинство людей немного или намного чувствительнее вас, и им вы можете казаться холодным и бесчувственным. Если вы хотите повысить степень вашего влияния на других, стоит задуматься о том, что человеческие чувства и слабости – прекрасная основа для поиска общего языка между людьми.

**12-22 балла**– средний уровень эмпатии. Ничто человеческое вам не чуждо, вы умеете и смеяться, и плакать, умеете разделить чувства с окружающими. Люди считают вас в меру эмоциональным человеком, понимающим чужие проблемы. Вместе с тем вы чувствуете, что стоит, а что не стоит ваших переживаний и никогда не позволите себе сходить с ума из – за ерунды. Ваша эмоциональная теплота и уравновешенность – прекрасная база для успешной работы с людьми.

**23-33 балла**– высокий уровень эмпатии. Иногда вам кажется, что вы видите «невидимые миру слёзы». Чужие радости и горести для вас – то же самое, свои собственные. Ваша чувствительность и ранимость, позволяя вам понимать других людей без слов, может сослужить и плохую службу. Эмоционально откликаясь на все чужие проблемы, вы идёте по пути «профессионального выгорания», приобретаете различные соматические заболевания и невротические проблемы. Постоянно работая с людьми, вам нужно приобрести адекватные формы защиты от эмоциональных стрессов, выработать навыки саморегуляции, отработать способы конструктивного переживания наиболее часто встречающихся проблем. Хотя в целом ваша «тонкокожесть» делает вас очень приятным собеседником, люди любят вас и доверяют вам.