

МАОУ «Гимназия г. Троицка» отд. №3

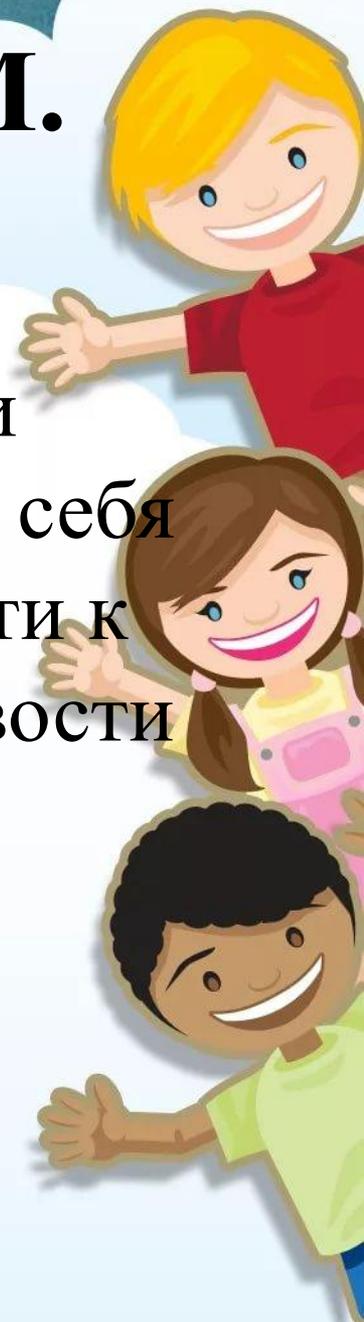
# Уровень развития эмпатии.

Педагог-психолог: Данилов Е.Ю.



# Методика Юсупова И.М.

Предлагаемая методика успешно используется для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.



Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными.



# Инструкция.

«не знаю» - 0,

«никогда» - 1,

«иногда» - 2,

«часто» - 3,

«почти всегда» - 4,

«да, всегда» - 5.

Отвечать нужно на все пункты.



# Вопросы:

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. В музыке предпочитаю «Современные ритмы».



# Вопросы:

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами. Больному человеку можно помочь даже словом.

6. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.



# Вопросы:

7. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
8. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза наворачивались слезы.
9. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
10. Я равнодушен к критике в мой адрес.
11. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.



# Вопросы:

12. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.

13. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

14. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.



# Вопросы:

15. Родители относятся к своим детям справедливо.

16. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

17. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.

18. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.



# Вопросы:

19. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

20. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

21. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.

22. Все люди необоснованно озлоблены.



# Вопросы:

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

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

25. При виде покалеченного животного я стараюсь чем-то ему помочь.

26. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.



# Вопросы:

27. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

28. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

29. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

30. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.



# Вопросы:

31. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

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

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



# Вопросы:

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. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые и) утверждений под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете.



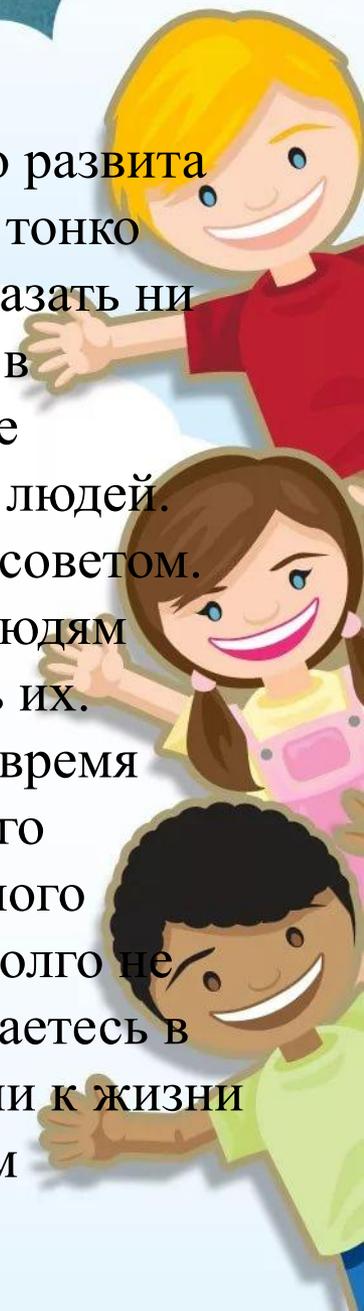
Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти - можете считать, что работу выполнили напрасно.

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, 32.



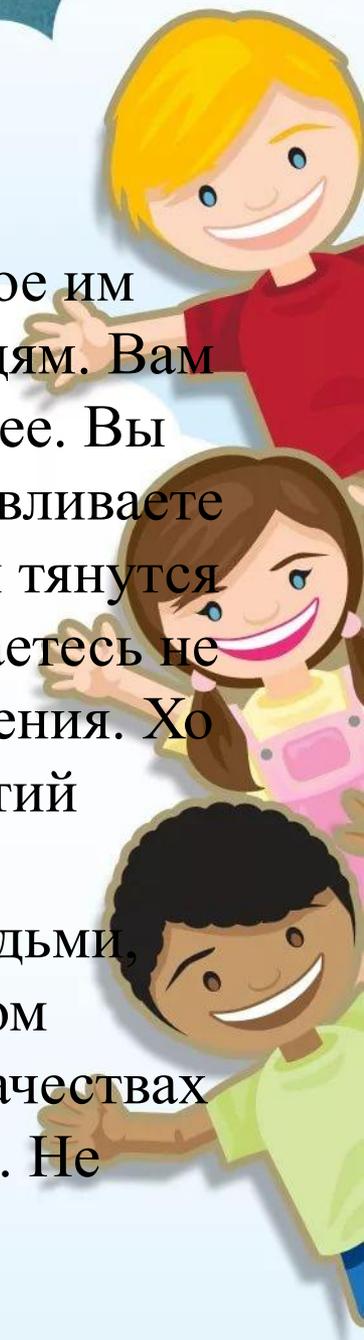
## от 82 до 90 баллов

Это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развита склонность к сопереживанию. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» 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 дает нам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своем психическом здоровье.



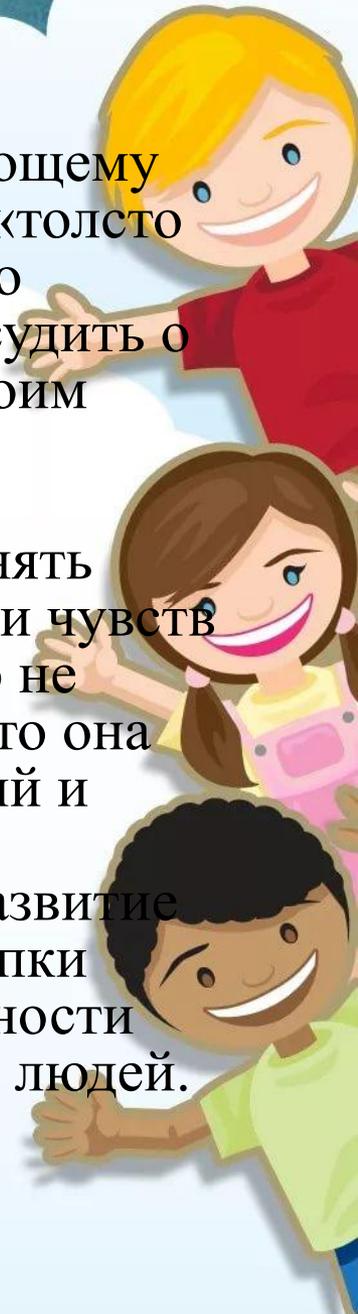
## От 63 до 81 балла

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 конфликтов 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 нас из равновесия.



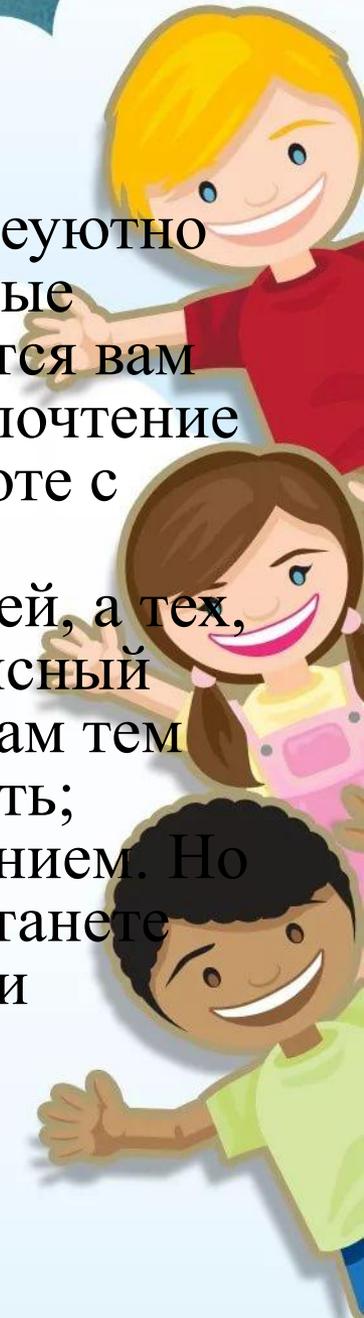
## От 37 до 62 баллов

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 людей. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем 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. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.



## 12-36 баллов

Низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишёнными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы - сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо, если вы сбросите свой панцирь и станете пристальнее всматриваться и 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 лицами, которые намного 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 и свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.



Спасибо за внимание!

