

САМООЦЕНКА НА ЕМПАТИЧНИТЕ СПОСОБНОСТИ

Емпатията предполага емоционална, непосредствена реакция на поведението на другите хора, доближаваща се до подражание на техните действия. На основата на емпатията човек опознава себе си и става способен да съчувства на себеподобните, да ги разбира и да предугажда тяхното състояние. Развитieto на емпатичните способности свидетелства и за възможностите за **самоконтрол по отношение на явленията – агресивност, фрустрираност и ригидност.**

Предлагаме Ви тест, с който може да оцените своите емпатични способности.

Инструкция:

Отговорете с “да” или “не” на въпросите.

1.	Мен ме разстройва, когато виждам, че някой се чувства самотно сред хората.	Да	Не
2.	Хората преувеличават възприемчивостта на животните и техните способности да чувстват.	Да	Не
3.	Неприятно ми е, когато хората открито проявяват своите чувства.	Да	Не
4.	В нещастните хора ме дразни това, че те винаги се самосъжбяват.	Да	Не
5.	Аз също започвам да нервнича, ако някой нервничи заедно с мен.	Да	Не
6.	Считам, че да се плаче от щастие е глупаво.	Да	Не
7.	Аз приемам присърце проблемите на своите приятели(ки).	Да	Не
8.	Понякога песните за любов ме затрогват много.	Да	Не
9.	Много се вълнувам, ако е нужно да съобщя на хората неприятни за тях новини.	Да	Не
10.	Хората, които ме обкръжават силно влияят на моето настроение.	Да	Не
11.	Повечето от чужденците, които съм срещал(а) изглеждат хладни и неемоционални.	Да	Не
12.	Повече ми харесват професиите, изискващи общуване с хората.	Да	Не
13.	Не се разстройвам твърде много, ако моите приятели(ки) постъпват некоректно.	Да	Не
14.	На мен ми харесва да виждам как хората получават подаръци.	Да	Не

15.	Самотните хора често са недоброжелателни.	Да	Не
16.	Аз се разстройвам, ако видя плачещ човек.	Да	Не
17.	Когато слушам някои мелодии, аз се чувствам щастлив.	Да	Не
18.	Когато чета някой роман, аз така го преживявам, сякаш всичко се случва реално.	Да	Не
19.	Аз винаги се сърдя, ако видя, че с някого се отнасят лошо.	Да	Не
20.	Не се безпокоя твърде много, даже когато някои хора около мен заплачат.	Да	Не
21.	Ако моите приятели(ки) започнат да обсъждат с мен своите проблеми, аз се старая да пренеса разговора на друга тема.	Да	Не
22.	Когато съм на кино, мен ме удивлява това, че много зрители насериозно приемат филмите, плачат и въздишат.	Да	Не
23.	Чуждият смях не ме заразява, хората често се смеят изобщо безсмислено.	Да	Не
24.	Когато вземам решение, чувствата на другите хора по този повод не ме вълнуват.	Да	Не
25.	Аз губя душевно равновесие, ако околните са угнетени за нещо.	Да	Не
26.	За мен е тежко да виждам, че хората често се разстройват даже и за дребни неща.	Да	Не
27.	Разстройвам се при вида на страдащо животно.	Да	Не
28.	Доста глупаво е да преживяваш това, което е написано в книгите.	Да	Не
29.	Безпомощността на старите хора ме угнетява.	Да	Не
30.	Чуждите сълзи предизвикват у мен по-скоро раздражение, отколкото съчувствие.	Да	Не
31.	На мен ми харесва да преживявам съдбата на героите от кинофилмите.	Да	Не
32.	Понякога забелязвам, че мога да се отнеса равнодушно към проблемите на околните.	Да	Не
33.	На мен ми се струва, че малките деца по-често плачат без всякаква причина.	Да	Не

ОБРАБОТКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ:

За всеки отговор се поставя по една точка.

Сумирайте точките за отговорите “**да**”

на въпросите със следния Но: 1,5,7,8,9,10,12,14,15,16,17,18,19,25,26,27,29,31;

с точките за отговорите ”**не**”

на въпросите със следния No: 2,3,4,6,11,13,20,21,22,23,24,28,30,32,33.

Използвайте следната формула за изчисляване на способностите си за емпатия:

$$\text{ЕС (емпатични способности)} = (\text{сумата "Да"} + \text{сумата "Не"}) \times 60/33 + 20$$

Резултати:

Ниски ниво на емпатичните способности: 20-30 точки

Средно ниво на емпатичните способности: 31-45 точки

Високо ниво на емпатичните способности: 46 точки и повече

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от „Съветите на училищните психолози“ се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.