**Методика «Диагностика уровня эмпатии» И.М.Юсупова**

Эмпатия (сопереживание), т. е. склонность к эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, в процессе мотивации оказания помощи другому человеку играет большую роль. Разработано несколько методик измерения уровня эмпатии. В данной монографии приводятся две из них.

Инструкция

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая (соглашаясь или нет) на каждое из 36 утверждений, оценивать ответы следующим образом: при ответе: «не знаю» – 0 баллов, «нет, никогда» – 1, «иногда» – 2, «часто» – 3, «почти всегда» – 4 и при ответе: «да, всегда» – 5 баллов. Отвечать нужно на все пункты.

Текст опросника

Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

Взрослых детей раздражает забота родителей.

Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.

Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».

Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

Больному человеку можно помочь даже словом.

Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.

Старые люди, как правило, обидчивы без причин.

Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

Я равнодушен к критике в мой адрес.

Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами,

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

Если лошадь плохо тянет, ее надо хлестать.

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

Родители относятся к своим детям справедливо.

Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.

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

Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.

Все люди необоснованно озлоблены.

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

В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-нибудь помочь.

Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.

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

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

Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были так задумчивы.

Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

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

Обработка результатов

Подсчитывается сумма баллов. Но прежде нужно проверить степень откровенности обследуемого. Если он ответил «не знаю» на утверждения под номерами 3, 9, 11, 13. 28, 36 И «да, всегда» на утверждения 11, 13, 15 и 27, то это свидетельствует о его желании выглядеть лучше и о недостаточной откровенности. Результатам тестирования можно доверять, если опрашиваемый дал не больше трех неискренних ответов.

Выводы

При сумме от 82 до 90 баллов у человека очень высокий уровень эмпатийности, от 63 до 81 балла – высокий уровень, от 37 до 62 баллов – средний уровень, от 12 до 36 баллов – низкий уровень, 11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатийности.

Очень высокий уровень эмпатийности — от 82 до 90 баллов. У человека болезненно развито сопереживание. В общении он тонко реагирует на настроение собеседника, высокочувствителен, раним. Может страдать при виде раненого животного или переживать от случайного холодного приветствия своего шефа. Нередко он испытывает комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом опасаясь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает его. Обостренная впечатлительность порой долго не дает ему заснуть. Будучи расстроен, он нуждается в эмоциональной поддержке со стороны. Человек с очень высоким уровнем эмпатийности бывает близок к невротическим срывам. Ему следует позаботиться о своем психическом здоровье.

 Высокий уровень эмпатийности — от 63 до 81 балла. Человек чувствителен к нуждам и проблемам окружающих, великодушен, умеет многое прощать. С искренним интересом относится к людям. Эмоционально отзывчив, коммуникабелен, умеет устанавливает контакты и находит общий язык с окружающими. Обычно он старается избегать конфликтов и находить компромиссные решения. Окружающие ценят его за душевность. Адекватно относится к критике в свой адрес. В оценке событий больше доверяет своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитает работать с людьми, нежели в одиночку. Регулярно нуждается в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах он не всегда аккуратен в точной и кропотливой работе.

 Нормальный уровень эмпатийности — от 37 до 62 баллов. Этот уровень присущ большинству людей. Окружающие не могут назвать такого человека толстокожим, но в то же время он не относится к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонен по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Ему не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении этот человек внимателен, пытается понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств становится нетерпелив. Предпочитает деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следит за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняется прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому получается, что их поступки для него оказываются неожиданными.

Низкий уровень эмпатийности — от 12 до 36 баллов. При этих итоговых значениях проявлений эмпатии человек испытывает проблемы в установлении контактов с людьми, некомфортно ощущает себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих зачастую кажутся ему непонятными и лишенными смысла. Чаще он отдает предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Такой человек склонен к точным формулировкам и логичным решениям. Вероятно, у него немного друзей, а тех, кто в их числе, он больше ценит за ясный ум и деловые качества, нежели за чуткость и отзывчивость. Нередко и люди ему платят аналогично: бывают ситуации, когда такой человек чувствует свою отчужденность, окружающие не слишком балуют его своим вниманием. Но это исправимо, если он раскроет свой «панцирь» и станет внимательнее всматриваться в поведение своих родных и считать их потребности своими.

Очень низкий уровень эмпатийности — 11 баллов и менее. Эмпатийные тенденции личности не развиты. У человека сложности с инициацией диалога, он обычно находится в стороне в группе коллег, сокурсников, одноклассников. Особенно проблематичны для него контакты с детьми и лицами, которые значительно старше его. В межличностных отношениях обычно оказывается в неуклюжем положении, во многом не находит взаимопонимания с окружающими. Любит острые ощущения, спортивные состязания предпочитает занятиям искусством. В деятельности слишком центрирован на себе. Такой человек может быть очень продуктивен в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядит положительно. Он склонен с иронией относиться к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносит критику в свой адрес, хотя реакцию свою может не демонстрировать. Нуждается в гимнастике чувств.