

## Тест на уровень вашей эмпатии

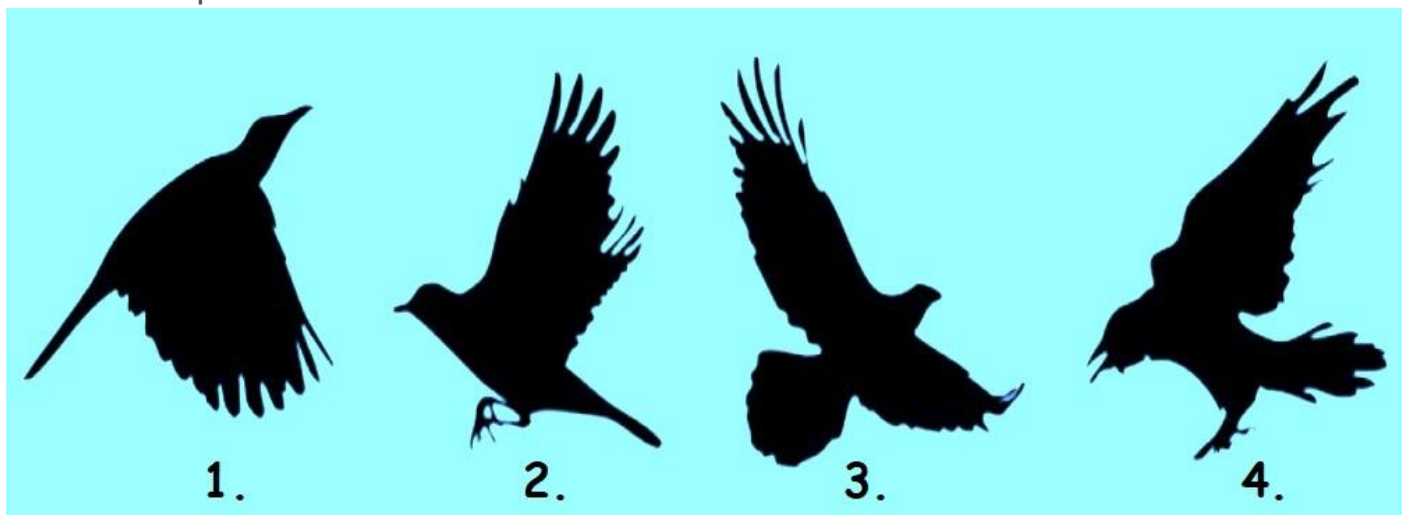
Эмпатия в переводе с греческого означает сочувствие. То есть это такое психологическое устройство человека, когда он способен понять и прочувствовать другого человека, сопереживать ему. Никому не надо объяснять, насколько важны эти качества, как часто их не хватает людям, и как это усложняет жизнь.

Люди с развитой эмпатией бескорыстны, готовы всегда прийти на помощь, на таких, как говорят, свет держится. И наоборот, дефицит эмпатии делает человека эгоистичным, сосредоточенным на себе любимом, равнодушным к чужой беде и проблемам.

А какой уровень эмпатии у вас? Часто мы не можем оценить себя объективно, поэтому психологами разработан ряд простых и довольно точных тестов, один из них мы и рекомендуем.

### Пройдите тест

Просто внимательно посмотрите на эти изображения и выберите среди них то, которое нравится вам больше всего, или которое привлекло ваше внимание больше всего, или раньше, чем другие изображения. вы в первую очередь обратили внимание. Запомните его номер.



### Расшифровка результатов теста

А теперь ознакомьтесь с результатом, в зависимости от того, под каким номером рисунок вы выбрали:

## 1. Низкий уровень эмпатии

Люди с низким уровнем эмпатии сосредоточены на собственной персоне, ставят свои интересы превыше всего. Они полностью равнодушны к чувствам и проблемам других людей – дальних или ближних. Лишь иногда могут понимать эмоции других людей, но очень поверхностно.

Они обладают довольно трезвым умом, практичностью и хорошими деловыми качествами, но все это нацелено на достижение своих интересов, без учета нужд других людей. Они не терпят критику в свой адрес, не находят контакта со старшим поколением, с детьми, часто являются источником конфликтов, не способны быть настоящими друзьями и не имеют таковых.



## 2. Средний уровень эмпатии

Это – самый распространенный уровень эмпатии, он встречается у большинства людей. По большому счету им нет особого дела до мыслей и чувств других, они сильно не проникаются чужими переживаниями и проблемами. Хотя в ряде случаев способны понять и помочь.

Такие люди способны проявить внимание, понять собеседника, но лишь дозированно, потому что часто устают от чужих проблем и теряют терпение. Они сдержанны, не склонны к яркому проявлению эмоций, беседу ведут деликатно, предпочитают не вникать глубоко в чьи-то проблемы. В принципе, на них можно положиться, но далеко не всегда.



### 3. Высокий уровень эмпатии

Люди с высоким уровнем эмпатии – редкость, они способны воспринимать, понимать и чувствовать глубоко, на высоком уровне. Часто они чувствуют эмоционального состояние другого человека лучше своего собственного.

Они великодушны, отзывчивы, терпеливы, надежны, часто жертвуют своими интересами ради других. Их оценивают по достоинству и любят – и близкие, и друзья, и в коллективе. Поглощенные чужими проблемами, они нередко упускают возможности лично для себя, а иногда им не хватает времени для своих близких.



### 4. Человек-лифт

Люди с этим уровнем по своей сути – настоящие эмпаты, способные проникаться чужими эмоциями, волнениями, искренне сопереживать и активно участвовать в решении чужих проблем.

Однако от эмпатов высокого уровня их отличает избирательность: все свои лучшие качества они проявляют только к очень близким людям, для которых они становятся всем. Выражена способность быстро вывести собеседника из негативного состояния, приободрить, вселить надежду, вызвать положительные эмоции, создать позитив. Остальных же людей они просто не замечают.



## О результатах теста

Итак, в какой ипостаси вы себя узнали? Только не думайте, что полученный результат – это приговор, потому что возможна корректировка. Если вы редкий тип высокого эмпата, то следует немного умерить активность участия в чужих проблемах, а больше внимания уделить себе и своим близким.

Людям с низкой эмпатией в перспективе грозит полное непонимание и одиночество, они могут просто стать изгоями. Эмпатию можно тренировать. Различные технологии тренингов можно найти в сети интернет, обратиться к психоаналитику, психотерапевту.

А тем, кои являются «лифтом» для близкого окружения, следует расширить круг общения, больше интересоваться другими людьми. Ведь все мы живем в обществе, где происходит и формирование личности, и самореализация, и, наконец, обеспечение выживания человека.