

Опитувальник емоційної емпатії, EETS

Для діагностики здатності до емпатії може бути застосований опитувальник А. Мехрабієна та Н. Епштейна, що складається з 33 речень-тверджень.

Інструкція: Прочитайте наведені твердження і, орієнтуючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, висловіть свою згоду "+" або незгоду "-" з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин відчувати та переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватись і відкрито виявляють свої почуття.
4. Мене дратує в нещасливих людях те, що вони самі шкодують себе.
5. Коли хтось поряд зі мною нервується, я теж починаю нервувати.
6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.
8. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
9. Я сильно хвилююся, коли маю (повинен) повідомити людям неприємну для них звістку.
10. На мій настрій сильно впливають люди.
11. Я вважаю іноземців холодними та байдужими.
12. Мені хотілося б здобути професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми.
13. Я не дуже засмучуюсь, коли мої друзі роблять необдумані вчинки.
14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. На мою думку, самотні люди частіше бувають недобррозичливими.
16. Коли я бачу людину, що плаче, то сама (сама) засмучуюсь.
17. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваюся щасливим (щасливою).
18. Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, начебто все, що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що з кимось погано поведуться, то завжди серджуся.
20. Я можу залишатися спокійним (спокійним), навіть якщо всі навколо хвилюються.

21. Якщо мій друг чи подруга починають обговорювати зі мною свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені неприємно, коли люди, дивлячись кіно, зітхають та плачуть.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я переживаю, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
27. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
28. Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш у книзі.
29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
30. Чужі сльози викликають у мене роздратування.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюсь фільм.
32. Я можу залишатися байдужим (байдужим) до будь-якого хвилювання навколо.
33. Маленькі діти без причини плачуть.

Опрацювання результатів

Зіставте свої відповіді з ключем (співпадіння з ключем +1б) і підрахуйте кількість збігів.

Відповідь	Номери
Згоден "+"	1,5,7,8,9,10,12,14,16,17,18,19,25,26,27,29,31
Не згоден "-"	2,3,4,6,11,13,15,20,21,22,23,24,28,30,32,33

Стать	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Чоловіча	33-26	25-17	16-8	7-0
Жіноча	33-30	29-23	22-17	16-0

Зверніть увагу на те, що рівень емпатичних тенденцій в середньому вищий у представниць жіночої статі. Ймовірно, це пов'язано з впливом культурних особливостей, очікувань і стереотипів, що виявляються у заохоченні більшої чуйності та чуйності у жінок та більшої стриманості та незворушності у чоловіків. У цілому ж необхідно пам'ятати про можливість розвитку здатності до емпатії в міру особистісного зростання та прагнення самоактуалізації.