**Практическое занятие**

**Овладение приемами самопознания**

**Тема**. Знакомимся с собой

**Цель**: Лучше узнать себя и проверить собственный уровень нравственной культуры, развития навыков общения и воспитанности.

***Задание:*** *Провести самодиагностику по представленным тестам. Записать результаты тестирования и выводы.*

В жизни педагога культура общения играет большую роль. Профессиональная этика предполагает высокий уровень общей культуры специалиста, проявляющейся, в частности, в различных ситуациях его общения с коллегами и другими людьми в формальной и неформальной обстановке. Предлагаемые тесты помогут вам скорректировать свое поведение и выявить качества, необходимые в профессиональном общении педагога.

Тестирование призвано помочь человеку лучше узнать себя и проверить собственный уровень нравственной культуры, развития навыков общения и воспитанности. Беспристрастность оценок позволяет объективно и самокритично оценить свои достоинства и недостатки. Итак, приступим.

**1. Тест «Этикет и культура вашего общения»** (автор Т.В. Мишаткина)

Знание этикета и основных требований культуры общения необходимо педагогу как для себя, так и для обучения своих воспитанников. Подберите ответы, которые более всего соответствуют манере вашего поведения, и запишите их индексы (например, 1а, 2в, 3б и т.д.).

**1. Если вас приглашает в гости человек, которому вы не симпатизируете, примете ли вы его приглашение?**

а) да;

б) только в исключительном случае;

в) нет.

**2. Представьте, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?**

а) не будете обращать на него внимания;

б) будете отвечать только на его вопросы;

в) попытаетесь завязать с ним непринужденный разговор.

**3. Вы только что собрались позвонить в одну квартиру. Внезапно слышите, что за дверью возник семейный спор. Что вы делаете?**

а) все-таки звоните;

б) подождете, пока спор прекратится;

в) уйдете.

**4. Что вы сделаете, если вам в гостях предложат нелюбимое блюдо?**

а) несмотря на отвращение, съедите его;

б) скажете хозяевам, что не можете этого сделать;

в) пожалуетесь на отсутствие аппетита.

**5. Какой бутерброд со стола вы обычно выбираете?**

а) самый лучший;

б) самый маленький;

в) ближайший к вам.

**6. Что вы предпримете, если в компании внезапно наступит перерыв в разговоре?**

а) подождете, пока кто-нибудь начнет разговор;

б) сами найдете какую-нибудь тему.

**7. Представьте, что вы попали в неприятную ситуацию. Расскажете ли вы об этом своим знакомым?**

а) обязательно;

б) только друзьям;

в) ни одному человеку.

**8. Добавляете ли вы что-либо от себя, пересказывая чужую историю?**

а) да;

б) с незначительными «улучшениями»;

в) нет.

**9. Носите ли вы с собой фотографию любимого человека и показываете ли ее окружающим?**

а) да;

б) нет;

в) никогда.

**10. Что вы делаете, если не поняли рассказанной шутки?**

а) смеетесь вместе с остальными;

б) остаетесь серьезным;

в) просите, чтобы кто-нибудь объяснил смысл этой шутки.

**11. Что вы предпринимаете, если, находясь в компании, почувствовали резкую головную боль?**

а) тихо терпите;

б) просите таблетку от головной боли;

в) идете домой.

**12. Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевидению должны начать интересующую нас программу?**

а) просите, чтобы хозяин включил телевизор;

б) начинаете смотреть телевизор в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;

в) отказываетесь от интересующей вас передачи.

**13. Вы находитесь в гостях. Когда вы чувствуете себя лучше?**

а) когда развлекаете гостей;

б) когда вас развлекают другие.

**14. Решаете ли вы заранее, как долго будете оставаться в гостях?**

а) нет;

б) иногда;

в) да.

**15. Корреспондент газеты берет у вас интервью.**

а) вам льстит, что интервью с вами напечатают в газете;

б) вы хотели бы, чтобы это было уже в прошлом;

в) вам это совершенно безразлично.

**16. Можете вы объективно оценивать людей, которых не можете терпеть?**

а) безусловно;

б) только в виде исключения;

в) не задумывались над таким вопросом.

**17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, даже если оно справедливо, но для вас неблагоприятно?**

а) не всегда;

б) если оно подтверждает ваше мнение;

в) а, собственно говоря, зачем я должен это делать?

**18. Когда вы обычно прекращаете спорить?**

а) чем скорее, тем лучше;

б) когда спор не имеет никакого смысла;

в) после того как сумеете убедить своего оппонента.

**19. Если вы знаете стихи, то будете ли читать их обществе?**

а) с удовольствием;

б) если об этом попросят;

в) ни в коем случае.

**20. Представьте, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш самый злейший враг. Когда вы начнете с ним перестукиваться?**

а) как можно скорее;

б) когда не сможете больше терпеть одиночества;

в) никогда.

**21. Встречаете ли вы Новый год на главной площади города?**

а) да;

б) нет;

в) под Новый год я всегда сплю.

Оценка.

Выставьте себе баллы в соответствии с выбранными вами пунктами и их оценкой в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | а | б | в | № | а | б | в |
| **1** | 20 | 5 | 10 | **11** | 5 | 10 | 0 |
| **2** | 0 | 5 | 25 | **12** | 0 | 5 | 10 |
| **3** | 5 | 10 | 0 | **13** | 20 | 5 | 0 |
| **4** | 10 | 0 | 5 | **14** | 0 | 5 | 15 |
| **5** | 0 | 5 | 10 | **15** | 10 | 0 | 5 |
| **6** | 5 | 15 | 0 | **16** | 15 | 5 | 0 |
| **7** | 30 | 5 | 0 | **17** | 25 | 5 | 0 |
| **8** | 15 | 5 | 0 | **18** | 0 | 5 | 10 |
| **9** | 0 | 5 | 10 | **19** | 0 | 5 | 10 |
| **10** | 0 | 5 | 10 | **20** | 20 | 5 | 0 |
|  |  |  |  | **21** | 5 | 0 | 10 |

Подведение итогов Суммируйте полученные баллы: 280-300 баллов. Возникает подозрение, что вы не всегда искренне отвечали. Проверьте себя еще раз;

200—280 баллов. Вы, должно быть, довольны собой. В основном это относится к вашим коммуникативным способностям. Вы охотно проводите свободное время среди людей и в любом обществе являетесь желанным участником. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и некоторые другие способности приводят к тому, что вы часто становитесь душой общества;

100—200 баллов. Ваше отношение к общению нелегко определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и наклонностями, которые делают вас приятным членом общества. С другой стороны, прочие качества вашего характера как бы тормозят первые. В целом в компании вы можете чувствовать себя вполне удовлетворительно. Однако вам нелегко удается приспосабливаться к любому окружению. Это зависит также и от вашего настроения. Но среди людей, которым вы симпатизируете, вы чувствуете себя довольно комфортно;

50—100 баллов. Как правило, вы любите одиночество. В узком семейном кругу вы чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Кстати, многие знаменитые личности, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей;

50 баллов и меньше. Вам нужно стараться быть пообщительней. И еще одно: постарайтесь отнестись к своему результату с юмором.

**2. Тест «Организованный ли вы человек?»**

Организованный человек — надежен, результативен, внимателен. Он умеет управлять и временем, и делами. Организованный младший воспитатель эффективно сотрудничает с коллегами, успевает больше, а устает меньше.

Имеются ли у вас главные цели в жизни?

а) у меня есть такие цели— 4 очка;

б) разве можно иметь какие-то цели, ведь жизнь так изменчива — 0 очков;

в) у меня есть главные цели, и я подчиняю свою жизнь их достижению — 6 очков;

г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению — 2 очка.

Составляете ли вы план работы на неделю, используя для этого еженедельник, блокнот и

т.д.?

а) да — 6 очков;

б) нет — 0 очков;

в) не могу сказать ни «да», ни «нет», так как держу главные дела в голове, а план на текущий день в голове или на листке бумаги — 3 очка;

г) составлять планы — игра в организованность — 0 очков.

«Отчитываете» ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день:

а) «отчитываю» в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость, — 4 очка;

б) «отчитываю», несмотря ни на какие субъективные или объективные причины, — 6 очков;

в) сейчас все и так ругают друг друга, зачем же еще «отчитывать» самого себя?! — 0 очков;

г) придерживаюсь принципа, что удалось сделать сегодня — хорошо, а что не удалось — выполню в другой раз — 2 очка.

Как вы ведете свою записную книжку?

а) я хозяйка своей записной книжки — веду ее, как захочу; если понадобится номер телефона, обязательно найду его — 0 очков;

б) часто меняю записные книжки, поскольку нещадно их эксплуатирую; при переписывании телефонов стараюсь все упорядочить, но затем опять сбиваюсь на произвольную запись — 0 очков;

в) считаю, что главное: были бы записаны нужные адреса и телефоны, а прямо или криво и на какой странице, не имеет значения — 0 очков;

г) веду записи, используя общепринятую систему, в соответствии с алфавитом: записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, иногда дополнительные сведения — 6 очков.

Вас окружают вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

а) каждая вещь лежит где попало— 0 очков;

б) придерживаюсь принципа: каждой вещи — свое место— 6 очков;

в) периодически навожу порядок в расположении вещей; затем кладу их куда придется; спустя какое-то время опять навожу порядок— 0 очков;

г) считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации — 0 очков.

Можете ли вы по истечении дня сказать, где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно терять время?

а) могу сказать о потерянном времени — 2 очка;

б) могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время, — 1 очко;

в) если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда я бы считал его — 0 очков;

г) не только хорошо знаю, где, сколько и почему было напрасно потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в подобных ситуациях — 4 очка.

Каковы ваши действия, когда на совещании, собрании начинается «переливание из пустого в порожнее»?

а) предлагаю обратить внимание на существо вопроса — 3 очка;

б) на любом совещании бывает что-то нужное и что-то пустое. Приходится слушать — 0 очков;

в) погружаюсь в «небытие» — 0 очков;

г) начинаю заниматься теми делами, которые рассчитывал сделать в это время, — 6 очков.

Предположим, вам предстоит выступить с докладом. Придаете ли вы значение не только содержанию, но и его продолжительности?

а) уделяю самое серьезное внимание содержанию доклада: если он интересен, следует давать дополнительное время, чтобы его закончить, — 2 очка;

б) уделяю в равной степени внимание и содержанию, и продолжительности доклада — 6 очков.

Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

а) стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин — 3 очка;

б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени, — 0 очков;

в) зачем стремиться, если время все равно не обгонишь, — 0 очков;

г) стараюсь, несмотря ни на что — 6 очков.

Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете:

а) записываю в своем еженедельнике, что выполнить и к какому сроку, — 6 очков;

б) фиксирую наиболее важные поручения в еженедельнике; «мелочь» пытаюсь запомнить, но если забываю, не считаю это недостатком — 1 очко;

в) стараюсь запомнить задания, поручения, просьбы, поскольку это тренирует память; однако иногда память подводит меня — 7 очко;

г) придерживаюсь принципа «обратной памяти» — пусть помнит о поручениях и заданиях тот, кто их дает — 0 очков.

Точно ли по времени вы приходите на деловые встречи, собрания, совещания?

а) прихожу раньше на 5—7 минут — 6 очков;

б) прихожу вовремя, к началу собрания, совещания — 6 очков:

в) как правило, опаздываю — 0 очков;

г) всегда опаздываю, хотя и пытаюсь прийти раньше или вовремя — 0 очков.

Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

а) считаю, что своевременность выполнения — один из важных показателей моего умения работать, своего рода триумф организованности — 3 очка;

б) своевременность выполнения — «зверь», который может «укусить» именно в ту минуту, когда задание выполнено: лучше немного затянуть его выполнение — 0 очков:

в) предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок— 6 очков;

г) своевременно выполнить задание или поручение — верный шанс получить новое; исполнительность всегда своеобразно наказывается — 0 очков.

Предположим, что вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

а) сообщу об изменении обстоятельств и невозможности выполнить обещанное— 2 очка;

б) постараюсь сказать, что обстоятельства изменились и выполнение обещания в данный момент затруднительно; скажу, что не стоит терять надежду на обещанное, — 0 очков;

в) буду стараться выполнить обещанное: выполню — хорошо, не выполню — тоже не беда, так как я редко не сдерживаю обещаний, — 0 очков;

г) выполню обещанное во что бы то ни стало — 6 очков.

Подсчет очков

От 72 до 78 очков. Ваш сотрудник — организованный человек. Все поручения он выполняет качественно и в срок. Умеет ценить свое и чужое время. Анализирует успехи и неудачи. Такой сотрудник способен организовать коллектив для реализации новых проектов, оптимально используя возможности каждого. Учет и контроль — сильные стороны этого сотрудника, он обращает внимание на детали и ничего не упускает из виду.

От 63 до 71 очка. Этот сотрудник старается придерживаться планов и полученных инструкций, т.е. весьма организован внешне. Возможно, он недостаточно инициативен, не вносит новаторских изменении в деятельность, внутренняя организованность дастся ему с трудом. Существенную помощь такому сотруднику можно оказать, доверяя ему более ответственные участки работы, выражая уверенность в его силах и возможностях.

Менее 63 очков. Сотрудник, набравший такое количество баллов, может оказаться натурой творческой и увлекающейся. Он не видит ничего страшного в том, чтобы откладывать ранее запланированные вещи на неопределенный срок. Подготовив замечательный сценарий праздника, может забыть проверить музыку, наличие кассет и точное время проведения. Безусловно, творческие сотрудники необходимы любому ДОУ, но вам придется контролировать и перепроверять их деятельность во избежание накладок.

**3. Тест «Оценка уровня конфликтности»**

Конфликтная ли вы личность? Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет;

б) только если имею для этого веские основания;

в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

Часто ли спорите с друзьями?

а) только если люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры — моя стихия.

Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то залезет в обход?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

б) делаю замечание;

в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

*Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а — 4 очка, б — 2, в — 0 очков.*

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны, вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты — это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами — на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

**4. Тест для исследования эмпатии** (автор И.М. Юсупов)

Итак, предлагаем проверить имеющиеся у вас эмпатийные тенденции. Для этого, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывайте своим ответам следующие числа:

если ответили «не знаю» — 0,

ответу «нет, никогда!» припишите 1,

«иногда» — 2,

«часто» — 3,

«почти всегда» — 4

«да, всегда» — 5.

Отвечать нужно на все пункты.

* + - 1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем из серии «Жизнь замечательных людей».
      2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
      3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
      4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
      5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
      6. Больному человеку можно помочь даже словом.
      7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
      8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
      9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
      10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
      11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
      12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
      13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
      14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
      15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
      16. Родители относятся к своим детям справедливо.
      17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
      18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
      19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
      20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
      21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
      22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
      23. Все люди необоснованно озлоблены.
      24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
      25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
      26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
      27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
      28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
      29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
      30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
      31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
      32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
      33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
      34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
      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 из 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.

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов — это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно оттого, 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 заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь 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 конфликты 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 вас 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 лиц. 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 лишенными 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, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это исправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих 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 неуклюжем 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 в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.