

## Empātijas līmeņa diagnostika

Cilvēkam, kuram piemīt empātija (līdzpārdzīvojums), ir nosliece uz emocionālo atsaucību, līdzjustāna citu cilvēku pārdzīvojumiem.

Testā tiek piedāvāti 36 apgalvojumi, kuri jānovērtē šādi:

- 0 – nezinu;
- 1 – nē, nekad;
- 2 – dažreiz;
- 3 – bieži;
- 4 – gandrīz vienmēr;
- 5 – vienmēr.

1. Man vairāk patīk lasīt ceļojumu aprakstus nekā grāmatas no sērijas "Ievērojami cilvēku dzīve".
2. Vecāku rūpes kaitina pieaugušos bērnus.
3. Man patīk izanalizēt citu cilvēku veiksmju un neveiksmju iemeslus.
4. No visām TV muzikālajām pārraidēm es priekšroku došu "Operas ziņām".
5. Pārāk netaisnīgus slimnieku pārmetumus vajag paciest pat tad, ja tie bieži atkārtojas.
6. Slimam cilvēkam iespējams palīdzēt pat ar vārdiem.
7. Cilvēkam no malas nekājas iekauties citu konfliktos.
8. Vēci cilvēki, kā jau vienmēr, apvainojas bez iemesla.
9. Kad bērnbā klausījies bēdīgu stāstu, asaras pašas saskrēja acīs.
10. Vecāku naidīga attieksme līdzīgi ietekmēja arī manu garastāvokli.
11. Pret mani vērstā kritika man ir vienaldzīga.
12. Man labāk patīk skatīties portretus nekā gleznas ar dabasskaistiem.
13. Es vienmēr piedevu vecākiem, pat tad, ja viņiem nebija taisnība.
14. Ja zirgs slīkti velk vezumu, tad viņu vajag sist.
15. Kad es lasu par dramatiskiem notikumiem cilvēku dzīvē, tad šķiet, ka tas notiek ar mani.
16. Vecāki pret saviem bērniem izturas taisnīgi.
17. Kad redzu: strīdas pieaugušie vai bērni, es iejaucos.
18. Nepievērsu uzmanību, ja maniem vecākiem bija slīkts garastāvoklis.
19. Stundām ilgi varu novērot dzīvnieku uzvedību, pat atliekot sāpīs citas lietas.

20. Filmas un grāmatas var savīņot līdz asarām tikai nenopietnus cilvēkus.

21. Man patīk vērot nepazīstamu cilvēku mimiku un uzvedību.

22. Bērnbā es nesu mājās noklīdušus sunus un kaķus.

23. Visi cilvēki bez iemesla ir naidīgi.

24. Skatoties uz svešu cilvēku, man gribas uzminēt, kā viņš nodzīvos savu dzīvi.

25. Bērnbā mazākie bērni staigāja man pakal kā pielīpuši.

26. Ja redzu ievainotu dzīvnieku, tad mēģinu viņam palīdzēt.

27. Cilvēkam kļūs vieglāk, ja kāds uzklausa viņa sāpi.

28. Ieraugot ceļa negadījumu (avāriju), cenšos netieklāt liecinieku sarakstā.

29. Par mani gados jaunākiem patīk, ja es piedāvāju savas idejas vai izpriecas.

30. Cilvēki pārspīlē dzīvnieku spējas sajūst sava saimnieka garastāvokli.

31. Ar grūtu konfliktsituāciju cilvēkam jātiek galā patstāvīgi.

32. Ja bērns raud, tad tam ir iemesls.

33. Jauniešiem jāzūpilda jebkuri veco cilvēku lūgumi un jāpiecieš dīvainības.

34. Arvien gribēju uzzināt, kāpēc daži mani klasesbiedri bija tik domīgi.

35. Klaiņojošus mājdzīvniekus jāizķer un jāiznīcina.

36. Ja draugi sāk apspriest ar mani savas privātās problēmas, cenšos mainīt sarunas tematu.

Testā iegūtos rezultātus saskaita kopā, iegūstot kopējo summu. Ja esat atbildējuši ar "nezinu" uz 3., 9., 11., 13., 28. un 36. situāciju un ar "vienmēr" uz 11., 13., 15. un 27., tas liecina, ka vēlaties izskatīties labāks nekā esat jeb neesat bijis pietiekoši vaļsirdīgs.

Rezultāti ir ticami, ja dotas ne vairāk kā trīs nepatīcas atbildes.

Rezultātu interpretācija:

Summa 82 – 90 apliecina ļoti augstu empātijas līmeni;

63 – 81 – augsts empātijas līmenis;

37 – 62 – vidējs empātijas līmenis;

12 – 36 – zems empātijas līmenis;

11 un mazāk – ļoti zems empātijas līmenis.