

## ЕМОЦИИТЕ И ЧУВСТВОТА В ПСИХОЛОГИЯТА

### *Същност на емоциите и чувствата*

Универсалността на емоциите означава, че емоционална окраска получават всички форми на психичен живот. Емоцията прави личността по-възприемчива към един вид сигнали и по-малко чувствителна към други.

Емоционалната оценка става факт на съзнанието под формата на преживяване, което се получава при съпоставяне на образите и вижданията за външния свят със субективната значимост на отразените предмети и събития. Оценъчната функция на емоциите не се отнася само до обектите от обкръжаващата реалност. Тя се отнася и до поставяне на оценка на собствените преживявания. Функциите на емоциите нямат постоянна йерархичност. Тези функции действат едновременно, но коя от тях ще заеме доминираща роля в определен момент от живота на човека зависи от значимостта на външния или вътрешния фактори за личността. Емоциите сигнализират удовлетворяването на потребностите.

Емоционалните преживявания имат нееднозначен характер. Три са важните източници на трудности при изразяване на чувствата: тенденция към отричане на собствените чувства, както и на чуждите такива; нежелание за непосредствено общуване; ограничено осъзнаване и непризнаване на собствените чувства. Един и същ обект може да предизвика несъгласувани, противоречиви емоционални отношения. Това явление се нарича амбивалентност на чувствата. Обичайно амбивалентността е предизвикана от това, че отделните особености на сложен обект по различен начин влияят на потребностите и ценностите на човека. Амбивалентността може да бъде породена от противоречието между устойчивите чувства към предметите и развиващите се от тях ситуативни емоции.

Човешките чувства имат продължителна история на филогенетично ниво, в хода на което те започват да изпълняват редица специфични функции. Чувствата имат много разнообразни прояви. Те притежават различна степен на интензивност и продължителност. Цялото многообразие от чувства може да се раздели (по тяхното субективно преживяване) на две категории:

- чувства с положителна последователност, свързани с неудовлетворение на жизнените потребности на човека и доставящи удоволствие;

- чувства с отрицателна натовареност, свързани с неудовлетворение на жизнените потребности и доставящи неудоволствие.

По съдържание всички чувства могат да се класифицират на прости и сложни в зависимост от това, какво ниво на потребности удовлетворяват у човека. Към най-простите се отнасят гневът, страхът, радостта, мъката, завистта, ревността, към по-сложните – моралните.

Чувствата и емоциите представляват преживявания на човека, на неговото отношение към това, което той познава или прави, към другите хора и към самия себе си. Емоциите на човека говорят за основното съдържание на личността, защото помагат да се разкрива вътрешния свят на хората.

Емоциите и чувствата не съществуват вън от усещанията, възприятията, представите, вън от познанието на човека, вън от неговата професионална дейност. Характерът на емоциите на човека много говори на обкръжаващите за неговата изграждаща се личност. В този смисъл емоциите му представляват своеобразни индикатори, които показват доколко благополучно се е формирала и се развива неговата личност.

Емоциите представляват особен клас психически процеси и състояния, които са свързани с инстинктите, потребностите и мотивите, отразяващи се във формата на непосредствено преживяване (удоволствие, радост, страх и т.н.), както и значимостта на действащите на индивида явления и ситуации за осъществяване на неговата дейност, за съдържанието и характера на неговия живот.

Според редица изследователи, при едно широко трактуване на емоциите, тяхното възникване се свързва „с устойчивите, обикновени условия на съществуване, такива като отразяване на въздействията или на предмета (емоциите изразяват тяхното субективно значение), засилените потребности (емоциите сигнализират за това на субекта)“ и т.н. Докато при тясното разбиране на емоциите, те се обособяват като реакция на по-специфични условия, ситуации, например като невъзможност за адекватно поведение, реакция при неочаквано събитие, конфликтно развитие на ситуация и т.н. Емоциите съпровождат всяка проява на активност от страна на субекта в неговия живот и дейност, конкретно в неговия многостранен живот в работната среда, в семейството, на улицата и т.н. Намаляването, редуцирането на съдържанието и нивото на проява на субектността е свързано с наличието и проявата на афектогенни ситуации.

Голямо значение за уточняване на проблема за емоциите имат формулираните в психологията от Л.С. Виготски и по-късно от Л.И. Божович положения за преживяването като централна емоционална единица на психическото, която по специфичен начин е обогатена от отношението на човека към събитията, към хората, към себе си. Мястото, ролята и функциите на преживяването в структурата на личността се променят в хода на цялостното психическо развитие. Разбирането на характера на преживяванията означава разбиране на това, как даден индивид възприема действителността, хората.

Към особеностите, които непосредствено характеризират преживяването, се отнасят качествените и съдържателни черти на емоциите, които представляват центъра на емоционалните особености.

Интересно е становището на С. Шехтер, основал двуфакторните теории за емоциите, където се различават физиологическите компоненти и когнитивен компонент. За определянето на емоциите е необходима когнитивна интерпретация, свързана с конкретните ситуации на поводите и причините на вътрешното състояние на възбуда. Когнитивният компонент на оценката на ситуацията С. Шехтер определя като съобщение за преживяваната емоция по отношение на съдържание, насоченост, модалност. Нивото на активация се определя от него като обща енергетична функция. Той постулира върху мултипликативната връзка между тези два компонента. Необходимостта от собствено психологическо изследване на въпроса за емоциите намира своето актуално и задълбочено разглеждане в научните разработки на В.К. Вилюнас върху феноменологията на емоциите. Авторът анализира цялостното емоционално явление като особено психологическо образование, което се състои от два момента: „от една страна — някакво отразено съдържание, а от друга — емоционално преживяване, т.е. специфичната окраска, с която даденото съдържание се отразява на субекта, на личността.

Едни от най-важните свойства в структурата на личността на човека представляват емоционалните особености. Емоционалните свойства на човека, т.е. способността му да изпитва емоции, се нарича *емоционалност*. Емоционалността се разглежда като едно от основните свойства, които съставят темперамента. Това положение има особено значение за развитото от А.Е. Олшанникова схващане за качествените характеристики на емоциите, които са основни, водещи в структурата на емоционалността. При това в психологическата литература и в изследванията в

качественото многообразие на различните емоции са заложили и се анализират четири емоции, които са първични и представляват основните единици като съставна част на съдържанието на повечето други емоции. Тези емоции са *радост, гняв, страх и печал*. Типът на съотношението между посочените емоции е важна характеристика на емоционалността, която определя различните емоционални типове хора. Знанието за особеностите на емоционалните типове хора е необходимо особено и за практическите приложения на психологията в различни сфери на обществения живот, респективно за бизнеса.

Необходимостта от разглеждане на проблема за емоциите е обусловена не само от теоретически интерес. Психологическата наука разкрива ролята на емоциите за цялостното развитие на психиката на човека и ги разглежда като мощен инструмент за развитието на неговата личност. Емоциите представляват една от най-важните характеристики на човешката личност. Те се отнасят към главното съдържание на личността, защото спомагат за разкриване на вътрешния свят на хората.

#### *Различия между чувства и емоции и връзката им с потребностите*

Между психолозите няма пълно единодушие относно същността и различията на понятията „чувство“ и „емоции“. До неотдавна за термина „емоция“ беше прието да се използва като определяне и обособяването им в качеството на най-прости преживявания, които са свързани с първичните, органически потребности. Понастоящем все по-голям прием получава разбирането, че емоциите са относително кратковременни процеси, които имат подчертано ситуативен характер. При едно такова разбиране на емоциите те не може да се отнасят само към органическите потребности. Емоциите се смятат за група психични процеси и състояния, свързани с потребностите и мотивите на хората. Те отразяват значимостта на явленията върху жизнената дейност на личността и в същото време оказват влияние върху тази дейност. Емоциите възникват винаги при конкретни поводи, т. е. те са конкретни, ситуативни и в резултат на това много разнообразни.

Чувствата за разлика от емоциите се характеризират с устойчивост и са свързани с отношението към определен обект, човек, клас, училище, произведение на изкуството. Неотменен, постоянен признак на чувствата освен устойчивостта и свързаността им с определен обект е и тяхната полярност или амбивалентност. Това

свойство се изразява в това, че едни и същи обекти могат да предизвикват противоположни по съдържание чувства.

*Емоциите представляват важен фактор за регулацията на познавателните процеси.* Емоционалната обогатеност е едно от условията, което определя непреднамереното внимание и запомняне, като този фактор е в състояние съществено да облекчи или затрудни протичането на тези процеси. При определен стимулен материал или при изразена интензивност на емоциите могат да се променят и процесите на възприятието. От емоциите зависят цяла поредица от характеристики на речта, натрупват се данни за тяхното регулиращо влияние върху мисловните процеси. Всичко това подчертава още веднъж положението за единство на двете страни от развитието на личността: мотивационно-потребностна и познавателна. В хода на развитието на психиката на човека поведението му става все по-преднамерено, т.е. той овладява способността да подчинява своите постъпки на целите, които съзнателно поставя пред себе си.

При разглеждането на *връзката между потребностите и емоциите* необходимо е да подчертаем, че преживяването на нужда от нещо е задължителен компонент на потребностите. Потребностите на хората се развиват и усъвършенстват във връзка с промените на социалната ситуация на развитието на личността, с което се задълбочава, обогатява и усъвършенства целият арсенал от емоционални техни преживявания. Потребностите обуславят характера, динамиката на емоциите и чувствата и по този начин индиректно оказват влияние върху поведението на човека.

Фактически емоциите представляват субективна форма на съществуването на потребностите. Въпросът за съотношението на емоциите и мотивацията в най-концентриран вид е представен във формулировката, в която се потвърждава, че емоциите са субективна форма на съществуването на потребностите (мотивацията). Това означава, че мотивацията се разкрива пред субекта във вид на емоционални явления, които му сигнализират за потребностното значение на обектите и подбуждат насочеността на дейността. Подчертава се, че емоциите и мотивацията не се отъждествяват, а по-скоро емоционалните преживявания представляват резултативна и подбуждаща форма на съществуването на мотивацията.

Необходимо е да се подчертае *ролята на емоциите и за общуването*, където те се проявяват като специфичен вид човешка активност. Тук емоциите играят ролята на регулатори на човешкото общуване. По външните изразителни движения, които съпровождат емоционалното преживяване (мимика, жест, поза), а също и чрез речевата

интонация ние съдим за вътрешните състояния, преживяванията на обкръжаващите. Външните изразителни движения представляват експресивната функция на емоциите като осигуряват невербалното комуникиране при общуването. Основен източник, както за възникването, така и за развитието на емоциите и чувствата при човека е общуването с околните.

Способността на личността за владеене на своите чувства се развива и усъвършенства от година на година. По своята психологическа природа те представляват психическо отражение във формата на непосредствено пристрастно преживяване на жизнения смисъл на явленията и ситуациите. Главна емоционална единица, която по специфичен начин е обагрена от отношението на човека е преживяването.

При всеки човек емоциите преминават сложен път на развитие. Това развитие се осъществява в постепенната диференциация на емоциите, която води до обогатяване качеството на проявяванията. Едновременно с това се променя съдържанието на емоциите.

Съществува още една група от *динамични емоционални признаци*, които характеризират протичането на емоционалните преживявания (дълбочина, продължителност, честота на възникването) и особености на външния израз на емоциите в поведението — емоционална експресия (мимика, жестове, интонация). Динамическите признаци представляват само форма на съществуване на емоциите като се проявяват в качеството си на индикатор на преживяванията и облекчават взаимоотношенията, контактите между хората.

*Съдържателните особености на емоциите* се формират под въздействието на социалната среда. Динамичните и качествени черти на емоционалността не определят това дали дадена личност ще бъде емоционално отзивчива. Но все пак е по-лесно да се сформира способност към съпреживяване при тези лица, които в арсенала на своите емоции гневът не е доминираща емоция. Така също и емоционалната впечатлителност като динамично свойство е по-благоприятна почва за формирането на отзивчивост, доброжелателност. Затова при развитието, изграждането на емоциите е необходимо умело да се съчетава стратегията за отчитане на емоционалните особености със стратегията за тяхното активно формиране.

Основният източник за развитието на положителните и на отрицателните преживявания при хората е свързан с характера и съдържанието на жизнения път на човека, с резултатите от неговата професионална дейност, със семейството и

качеството на контактите с околните, със смисъла и съдържанието на неговата ценностна система.

Характерният за всеки човек качествен емоционален настрой и неговото съдържание са най-съществените черти на емоционалността. В цялата си съвкупност те говорят за отношението на индивида към обкръжаващата действителност. Едни хора са доброжелателни, могат да съпреживяват, други са равнодушни към чуждите радости и мъки, трети могат да злорадстват. Тези черти са свързани с нравствените особености на личността на човека и се отнасят до съдържателните емоционални свойства.

### *Изграждане на чувствата и емоционалните качества*

Съдържанието на чувствата определя една от най-важните характеристики на личността. Особена група представляват чувствата, които отразяват цялото многообразие от емоционални отношения на човека към социалната действителност.

Формирането на чувствата е свързано много тясно с развитието на личността. Формирането и развитието на чувствата е свързано с изграждането на отзивчивост към преживяванията на другите, в проявата на съпреживяване и съчувствие, което най-общо се нарича в емпатия. В емоционалния отклик на преживяванията към другия се различават емпатийни реакции с различна модалност. Това е сърадост, състрадание, съчувствие, жалост. Емпатийните преживявания или са идентични на наблюдаваните (страдание, страх, тъга), или са противоположни (радост в отговор на тъга, тъга в отговор на радост), т.е. егоцентрични. Проявата на емпатия е умение да се разпознават чувствата на другите и да им се отговаря адекватно. Това означава:

- ✓ Навлизане в личния свят на другите, без да даваш оценка или да „произнасяш присъди“<sup>“.”</sup>
- ✓ Не само да чуеш и разбереш това, което другият казва, но и да му покажеш, че го разбираш;
- ✓ Внимателно да изслушаш другия, като му покажеш, че го приемаш такъв, какъвто е.

Емпатийното развитие предполага разгръщане на способността на човека да се отзовава на широк кръг събития от окръжаващия свят. Емпатичната способност се развива и обогатява с разширяването и разгръщането на жизнения опит. Според Д. Голман способността за емпатично преживяване на

чувствата и емоциите на другия е пряко свързано със способността за преживяване на собствените чувства и възможностите за тяхното идентифициране. В този смисъл тя е свързана с личния опит и самопознанието. Степента на проява на емпатията е строго индивидуална. Емпатията насърчава личната отговорност и управлението на собствената личност. Тя изпитва загриженост за чувствата и потребностите на другите. Истинската емпатия произтича от дълбокото осъзнаване на собствената личност. Тя е базисен фундамент на градивното общуване. На ниво личност ползите от развитието и тренинга на емпатията се изразява преди всичко в следното:

- ◆ взаимоотношенията стават по-стабилни;
- ◆ комуникацията става по-ефективна;
- ◆ по-малко вероятно е човек да се ядоса на другите, като е подготвен за тяхното поведение и реакции;
- ◆ подобрява се доверието и сътрудничеството.

Емпатичната способност се изразява в отношенията на личността към обкръжаващите и атрибутира т.нар. *алтруистично поведение*, което е същностна част от просоциалното поведение. Това поведение означава обхващането на широк кръг от явления, които са свързани с емоционалната отзивчивост, съпреживяването, които от своя страна намират отражение в алтруистичните актове, постъпките. Според редица концепции в основата на алтруистичното поведение лежи предразположеността към съпреживяване емоционалното състояние на другия човек.

Много изследователи са разкрили, че съществено се засилва алтруизмът с възрастта на човека. Експериментално е показано, че от 4 до 8–9 години нагоре се повишава интереса на децата към чуждото емоционално състояние, увеличава се желанието да се помогне на другите. Изследванията единодушно също така показват, че взаимоотношенията между приятели връстници се характеризират в голяма степен с алтруизъм. Интересен е подходът, предложен от хуманистичното направление, според който хуманните отношения възникват при разбиране и приемане преживяванията на другия.

Кои са по-важните емоционални качества, които се формират в хода на онтогенетичното развитие на човека и които е желателно да притежава зрялата личност? Качества, които ще оптимизират и ще направят по-резултативна



професионалната изява и дейност при конкретното реализиране на бизнес отношенията.

1. Емоционална впечатлителност— изразява се в способността на индивида за навременно реагиране по отношение на емоционално значими обекти и ситуации в действителността и живота.

2. Способност за емпатия— способност на индивида емоционално да се отзовава на преживяванията на други хора.

3. Емоционална отзивчивост— изразява се в проявата на действено емоционално отношение към другите.

4. Емоционална саморегулация— проявява се в емоционалното регулиране на индивида, на съдържателните и динамическите качества на своите емоции.

5. Култура на чувствата— качество, което се определя както от диапазона на чувствата, така и от характера и формата на тяхната проява.

6. Богатство на чувствата— съставна единица е на културата на чувствата, като разкрива разнообразието от чувства на индивида.

7. Дълбочина на чувствата— съставна единица на културата на чувствата, която се изразява в силата на преживяване на дадено чувство.

8. Емоционална устойчивост— при една по-широка трактовка тя се разглежда като качество на личността и като психическо състояние, което осигурява целесъобразно поведение в екстремни ситуации. Устойчивото преобладаване на положителните емоции е една от главните детерминанти на емоционалната устойчивост.

Основна задача, която трябва да се реализира в емоционалното развитие, е преди всичко изграждането на емоционална култура. Тя обхваща емоционалната отзивчивост на личността на човека към изкуството в неговите разнообразни прояви, като тук се отнася и способността на индивида да разбира, цени чувствата на другите хора, способността за съпреживяване с другите и художествените образи, а така също умението за споделяне на своите преживявания, чувства.

Емоционалното развитие на мотивите за учене се определя и формира от степента на развитие и проява на любознателността и развитието на интересите, от резултатите на цялостната дейност и живот на човека. Особено голям е делът на изкуството като средство и условие за формиране на чувствата, респ. за цялостното развитие на емоционалната сфера на личността.

Важно психологическо условие за формирането на емоционалния свят на хората е умението да се тълкуват и анализират емоционалните състояния на обкръжаващите ги човешки същества.

Необходимо е емоционалното развитие на човека да протича без психологически емоционален дискомфорт, без травми. Такива травми могат да бъдат предизвикани от страх, преживяна обида, несправедливост, страх от неуспехи в работата и живота. Те предизвикват у индивидите състояние на повишена тревожност и се отразяват на тяхното поведение.

### Въпроси за дискусия:

1. В какво се проявява спецификата на чувствата и емоциите в рамките на работната среда?
2. Кой са основните психологически условия и изисквания за формиране на емоционалността в развитието на човека?
3. Смятате ли, че проявата на емпатия на работното място в контекста на професионалните взаимоотношения има своето конструктивно влияние за повишаване ефективността на дейността на фирмата, в която работите?

### Тест за самооценяване на способността за емпатия

За разкриването на нивото на емпатията е необходимо да отговорите на 36 твърдения. Моля, отговорете на всички твърдения колкото -може по-искрено.

Не зная	Не, никога	Понякога	Често	Почти винаги	Да, винаги
1	2	3	4	5	6

ТВЪРДЕНИЯ						
1. <u>1.</u> Харесват ми повече книги за пътешествия, отколкото книги от серията „Животът на забележителните хора“.						
2. <u>2.</u> Големите деца се дразнят от грижата						

на родителите.						
3. <u>3.</u> Харесва ми да размишлявам и да анализирам причините за успехи и неуспехи на другите хора.						
4. <u>4.</u> От всички музикални направления, предпочитам музиката в съвременни ритми.						
5. <u>5.</u> Прекомерната раздразнителност и несправедливите упреци от страна на болния трябва да се търпят даже ако продължават с години.						
6. <u>6.</u> На болния човек може да се помогне даже с думи.						
7. <u>7.</u> Странични хора не е редно да се намесват в конфликт между двама.						
8. <u>8.</u> Старите хора по правило са обидчиви без причина.						
9. <u>9.</u> Когато в детството съм слушал/а/ тъжна история, очите ми се пълнеха със сълзи.						
10. <u>10.</u> Раздразнителното състояние на моите родители влияе на настроението ми.						
11. <u>11.</u> Равнодушен/а/ съм към критиката по мой адрес.						
12. <u>12.</u> Повече ми харесва да разглеждам портрети, отколкото картини с пейзажи.						
13. <u>13.</u> Винаги съм прощавал/а/ на родителите си, дори когато те не са били прави.						
14. <u>14.</u> Ако конят слабо дърпа, трябва да се удря с камшик.						
15. <u>15.</u> Когато чета за драматични събития в живота на хората, имам чувството, че това се случва с мене.						
16. <u>16.</u> Родителите се отнасят към						

децата си справедливо.						
17. <u>17.</u> Когато виждам каращи се тийнейджъри или възрастни, аз се намесвам (вземам отношение).						
18. <u>18.</u> Не обръщам внимание на родителите си.						
19. <u>19.</u> Дълго наблюдавам поведението на животните, като отлагам други неща.						
20. <u>20.</u> Филмите и книгите могат да предизвикат сълзи само у несериозните хора.						
21. <u>21.</u> Харесва ми да наблюдавам изражението на лицето и поведението на непознати.						
22. <u>22.</u> В детството носех у дома бездомни кучета и котки.						
23. <u>23.</u> Всички хора са неоснователно озлобени.						
24. <u>24.</u> Гледайки непознат, искам да разбера какъв е неговият живот.						
25. <u>25.</u> В детството малките ходеха по петите ми.						
26. <u>26.</u> Когато видя ранено животно, се старая да му помогна.						
27. <u>27.</u> На човек ще му стане по-добре, ако внимателно се вслушате в оплакванията му.						
28. <u>28.</u> Когато виждам улично произшествие, старая се да не попадам в числото на свидетелите.						
29. <u>29.</u> На по-младите им харесва, когато им предлагам своя идея, развлечение и нещо подобно.						

30. <u>30.</u> Хората преувеличават способността на животните да чувстват настроението на своя стопанин.						
31. <u>31.</u> От трудна конфликтна ситуация човек трябва да излиза сам.						
32. <u>32.</u> Ако детето плаче, то затова си има причина.						
33. <u>33.</u> Младежите трябва да удовлетворяват винаги различните молби и чудачества (прищевки) на старите.						
34. <u>34.</u> Иска ми се да разбера защо някои мои съученици понякога бяха замислени.						
35. <u>35.</u> Безпризорните домашни животни трябва да бъдат хващани и унищожавани.						
36. <u>36.</u> Ако моите приятели започнат да обсъждат с мене своите лични проблеми, аз се старая да пренеса разговора на друга тема.						

Преди да започнете да изчислявате получените резултати, проверете степента на откровеност, с която Вие отговаряте. Установете дали не сте ли отговорили с „не знам“ на твърдения № 3, 9, 11, 13, 28, 36, а така също не сте ли дали отговор „да, винаги“ на твърдения №11, 13, 15, 27? Ако това е така, то Вие не сте пожелали да бъдете откровен пред себе си, а в някои случаи сте се стремили да изглеждате в по-добра светлина. Резултатите от тестирането може да са достоверни, ако по всички посочени твърдения Вие сте дали не повече от три неискрени отговора, при четири вече може да се съмнявате в достоверността, а при пет – може да смятате, че напразно сте си губили времето да отговаряте на теста.

Изчислявате за всеки отговор следните точки, ако сте отговорили съответно с :

1 — не знам — 0 т.;

2 — не, никога — 1 т.;

- 3 — понякога – 2 т.;  
 4 — често – 3 т.;  
 5 — почти винаги — 4 т.;  
 6 — да, винаги – 5 т.

Сега изчислете всички точки, дадени на айтеми № 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Съотнесете резултатите със скалата за развитост на тенденциите за проява на емпатия.

Ако сте събрали **от 82 до 90 точки** — това е много висока степен на емпатийност. Имате болезнено развито чувство за съпреживяване. Като барометър тънко реагирате на настроението на събеседника, който не е успял да каже още дума. Трудно Ви е от това, че обкръжаващите Ви използват в качеството на гръмоотвод, стоварвайки Ви своето емоционално състояние. Неуютно се чувствате в присъствието на „трудни, тежки хора“. Възрастните и децата охотно Ви доверяват своите тайни и идват за съвет. Често изпитвате комплекс за вина, като се страхувате, че ще причините на хората грижи. Тревогите за роднини и близки не Ви напускат. В същото време Вие сте много раними. Страдате при вида на ранено животно или не си намирате място от случайното хладно приветствие на Вашия шеф. Вашата впечатлителност не Ви дава да заспите. Бидейки разстроени, Вие се нуждаете от емоционална поддръжка. При такова отношение към живота, Вие сте близко до невротични сривове. Погрижете се за своето психическо здраве.

**От 63 до 81 точки** — висока емпатийност. Вие сте чувствителни към нуждите и проблемите на окръжаващите, великодушни сте и сте склонни да прощавате много неща. С искрен интерес се отнасяте към хората. Харесва Ви да „четете“ по лицата им и да гледате в тях тяхното бъдеще. Вие сте емоционално отзивчив, общителен, бързо установявате контакт и намирате общ език. Окръжаващите ценят Вашата душевност. Вие се стараете да не допускате конфликти и намирате компромисни решения. Добре понасяте критиката по свой адрес. При оценка на събитията повече се доверявате на своите чувства и интуиция, отколкото на аналитичните изводи. Предпочитате да работите с хора, отколкото сами. Постоянно се нуждаете от социално одобрение на своите действия. При всички изброени

качества, Вие не винаги сте акуратни в точната, изискваща прецизност работа. Не е трудно да Ви изкарат от равновесие.

**От 37 до 62 точки** — нормално ниво на емпатия, присъщо за повечето хора. Обкръжаващите не могат да Ви нарекат „дебелокож“, но в същото време Вие не се числите към особено чувствителните хора. В междуличностните отношения сте по-склонни да съдите за другите по техните постъпки, отколкото да доверявате личните си впечатления. На Вас не са Ви чужди емоционалните прояви, но в повечето случаи те са под самоконтрол. В общуването сте внимателни, стараете се да разберете повече, отколкото е казано с думи, но губите търпение при излишни излияния от страна на събеседника. Предпочитате деликатно да не изказвате своята гледна точка, тъй като не сте уверени, че тя ще бъде приета. При четене на художествени произведения и гледане на филми по-често следите действията, отколкото преживяванията на героите. Затруднявате се да прогнозируете развитието на отношенията между хората, затова се случва техните постъпки се оказват за Вас неочаквани. Нямайте емоционална откритост и това Ви пречи пълноценно да възприемате хората.

**12—36 точки** — ниско ниво на емпатийност. Вие изпитвате затруднения при установяването на контакти с хората, неуютно се чувствате в шумна компания. Емоционалните прояви в постъпките на окръжаващите Ви се струват непонятни и лишени от смисъл. Давате предпочитания на уединени занимания и дейности, а не на работа с хора. Вие сте привърженик на точните формулировки и рационални решения. Вероятно имате малко приятели, а тези, които имате, цените повече за деловите им качества и ясният ум, отколкото за вниманието и отзивчивостта. Хората Ви се отплащат със същото: има моменти, когато Вие чувствате своята отчужденост, а обкръжаващите не Ви обръщат нужното внимание. Но това е поправимо, ако Вие станете по-открити, започнете внимателно да се вглеждате в поведението на своите близки и да приемате техните потребности като свои.

**11 точки и по-малко** — много ниско ниво. Емпатийните тенденции на личността са слабо развити или почти не са развити. Затруднявате се първи да започнете разговор, държите се особено с колегите си. Особено трудни са контактите с децата и лицата, по-големи от Вас. В междуличностните отношения се оказвате

често в неловко положение. В много отношения не намирате взаимно разбиране с обкръжаващите. Обичате силните усещания, спортните състезания, предпочитате изкуството. В работата си сте силно центрирани към себе си. Вие можете да бъдете много продуктивни при индивидуална работа, но при взаимодействие с другите не винаги показвате себе си в най-добра светлина. С ирония се отнасяте към сантименталните прояви. Болезнено понасяте критиката по свой адрес, макар че можете и да не реагирате бурно на нея. Необходими са Ви упражнения за чувствата.



