

## УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

(В основу методики положен фрагмент опросника формально-динамических свойств индивидуальности, В. М. Русалов; модификация А. Г. Грецова).

### Инструкция

Эмоциональность – это общая склонность человека к самым разнообразным переживаниям, как положительным, так и отрицательным.

Методика позволяет определить общий уровень эмоциональности и конкретизировать, с какими именно жизненными сферами она связана, что является для человека наиболее значимыми источниками эмоций.

Пожалуйста, оцени степень применимости к себе ряда утверждений, касающихся твоего поведения в различных ситуациях. Давай первый естественный ответ, который придет на ум. Отвечай быстро и точно. Помни, что здесь нет «хороших» и «плохих» ответов. Отмечай в бланке для ответов степень применимости к себе каждого из утверждений одной из четырех цифр:

- 1 – нет, это совсем не про меня,
- 2 – на меня это не очень похоже,
- 3 – на меня это довольно похоже,
- 4 – это точно про меня.

### Текст методики

1. Обычно я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
2. Я очень переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал.
3. Я испытываю страх, переходя улицу перед движущимся транспортом.
4. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
5. Я огорчаюсь, если допускаю ошибки при выполнении интеллектуальной работы.
6. Меня огорчает, что я недостаточно ловкий.
7. Думаю, что меня можно назвать человеком ранимым.
8. Я переживаю, когда выполняю учебные задания не так, как следовало бы.
9. Я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому.
10. Меня выводит из себя, когда меня не понимают при разговоре.
11. Я очень сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
12. Я огорчаюсь оттого, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
13. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
14. Я периодически испытываю дискомфорт оттого, что боюсь не справиться с делами, требующими умственного напряжения.
15. Когда я делаю что-либо, требующее повышенной точности в движениях, то испытываю волнение.
16. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
17. Меня часто огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
18. Меня огорчает то, что физически я менее развит, чем хотелось бы.
19. Споры с друзьями вызывают у меня огорчение.
20. Я часто не могу заснуть оттого, что мне не удастся найти решение какой-либо проблемы.
21. Я радуюсь, когда имею возможность подвигаться физически (например, побегать, погонять мяч).
22. Иногда мне без всякой серьезной причины кажется, что близкие относятся ко мне плохо.
23. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
24. Я переживаю из-за того, что у меня недостаточно способностей для освоения какого-либо двигательного навыка (например, не получается кататься на роликах).
25. Я легко обижаюсь, если окружающие указывают на мои недостатки.
26. Я склонен преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
27. Думаю, что пословица «Худой мир лучше доброй ссоры» – это точно не про меня.
28. Я испытываю сильную досаду, когда у меня не хватает ловкости в спортивных играх.
29. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
30. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.

31. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
32. Во время контрольных работ я испытываю сильное беспокойство.
33. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.
34. Меня очень обижает то, что окружающие, кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.
35. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
36. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные недостатки получающегося изделия.

### **Ключ**

Следует подсчитать сумму баллов в каждом из столбцов.

Три полученных суммы – это показатели выраженности эмоциональности, связанной с различными жизненными сферами.

1. Коммуникативная эмоциональность.
2. Интеллектуальная эмоциональность.
3. Психомоторная эмоциональность.

### **Интерпретация результатов**

Шкала 1 (сумма баллов в первом столбике):

**«Коммуникативная эмоциональность»** (1 4 7 10 13 16 19 22 25 28 31 34) – связана с общением, взаимоотношениями с окружающими людьми. Чаще всего у подростков самый высокий показатель получается именно по этой шкале, что неудивительно, ведь повышенная значимость того, что происходит во взаимоотношениях с окружающими – одна из характерных особенностей психологического развития в этом возрасте.

Шкала 2 (сумма баллов во втором столбике):

**«Интеллектуальная эмоциональность»**, связанная с **размышлениями** (2 5 8 11 14 17 20 23 26 29 32 35) - эмоции связаны с познанием, открытием чего-то нового, усвоением и осмысливанием информации.

Шкала 3 (сумма баллов в третьем столбике):

**«Психомоторная эмоциональность»** (3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36) - показатели по этой шкале демонстрируют, в какой мере источником переживаний выступает всё то, что связано с **движениями** тела. Это могут быть и подвижные виды спорта, и возможность смастерить что-либо своими руками, и даже просто энергичная пешая прогулка

**«Общая эмоциональность»** - сумма баллов, набранная по всем этим трем шкалам, (минимально возможная сумма 36 баллов, максимально – 144).

**-О низкой** выраженности соответствующей разновидности эмоциональности свидетельствует сумма меньше 26 баллов.

**-Средними** считаются значения от 26 до 34 баллов.

**-О высокой эмоциональности** - если набранная сумма больше 34.

По каждой из этих трех шкал минимально возможный показатель составляет 12, максимально возможный – 48 (если сумма вдруг оказалась больше или меньше, значит, допущена ошибка в подсчетах).

**низкий уровень** - меньше 70 баллов;

**ниже среднего** - 70–84;

**средний уровень** - 85–100;

**выше среднего** – 101-115;

**высокий уровень** – выше 115 баллов.

**Низкие показатели эмоциональности** означают, что различные внешние события вызывают у человека относительно слабый внутренний отклик, для него характерны спокойствие, невозмутимость, уверенность в себе, даже некоторая «толстокожесть».

Такой человек хорошо справляется с ситуациями, вызывающими эмоциональное напряжение, связанное со стрессами. Но таким людям обычно сложнее устанавливать близкие отношения с окружающими, понимать переживания других.

**Высокие же показатели** означают, что даже незначительные события могут вызвать у человека интенсивные переживания – как положительные (например, радость), так и отрицательные. Такой человек более эффективно действует в спокойных ситуациях, не связанных с повышенным уровнем стрессов. Кроме того, он чувствителен к эмоциям и чувствам других людей, что помогает ему устанавливать и поддерживать близкие доверительные отношения с ними. Но напряженные ситуации, связанные с конфликтами, необходимостью выполнять очень сложную и ответственную работу и т. п., способны надолго «выбить его из колеи».

### Бланк ответов

коммуникативная эмоциональность	интеллектуальная эмоциональность	психомоторная эмоциональность	Общая эмоциональность
1	2	3	
4	5	6	
7	8	9	
10	11	12	
13	14	15	
16	17	18	
19	20	21	
22	23	24	
25	26	27	
28	29	30	
31	32	33	
34	35	36	

### Признаки поведения уверенного и неуверенного человека

Человек, проявляющий **уверенное** поведение, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не выказывает раздражения. Поведение неуверенного человека бывает двух типов: агрессивным и пассивно-зависимым.

**Неуверенный** в себе человек может быть **агрессивным**: кричать, оскорблять, размахивать руками, смотреть с презрением и т. п.

Проявление агрессивности в поведении, как это ни покажется странным, - показатель неуверенности. Такое поведение характеризуется требовательностью или враждебностью, человек «переходит на личности» и зачастую обращает внимание не столько на то, чтобы удовлетворить свои потребности, сколько на то, чтобы наказать другого.

**Неуверенность** проявляется также и через прямо противоположное, **застенчивое** поведение: такой человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить ссутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него.

При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенной форме, «обиняками», пассивен, но при этом не готов принять и то, что может предложить партнер.

Уверенный в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению.

Он откровенно высказывается о своих потребностях, а также о желаемых действиях со стороны партнеров, делая это без враждебности и самозащиты.