**Методика диагностики «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» (Б. Н. Смирнов)**

*Инструкция.* Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да (+) или «нет» (-), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Респондентам дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по пять чисел в каждом.

*Текст опросника*

1. Часто ли вас терзает чувство вины?

2. Бывает ли, что вы передаете слухи?

3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?

4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?

5. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?

6. Возникают ли у вас такие мысли, о которых вы не хотели бы, чтобы знали другие?

7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?

8. Вы любите подшучивать над другими?

9. Вы принимаете все близко к сердцу?

10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?

11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?

13. Вас можно быстро рассердить?

14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

15. Часто ли вам снятся кошмары?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *6* | *11* |
| *2* | *7* | *12* |
| *3* | *8* | *13* |
| *4* | *9* | *14* |
| *5* | *10* | *15* |

*Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *6* | *11* |
| *2* | *7* | *12* |
| *3* | *8* | *13* |
| *4* | *9* | *14* |
| *5* | *10* | *15* |

*Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *6* | *11* |
| *2* | *7* | *12* |
| *3* | *8* | *13* |
| *4* | *9* | *14* |
| *5* | *10* | *15* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *6* | *11* |
| *2* | *7* | *12* |
| *3* | *8* | *13* |
| *4* | *9* | *14* |
| *5* | *10* | *15* |

*Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *1* | *6* | *11* |
| *2* | *7* | *12* |
| *3* | *8* | *13* |
| *4* | *9* | *14* |
| *5* | *10* | *15* |

*Обработка результатов.* За ответ «да» на вопрос 15 начисляется 1 балл, на вопросы 3 и 5 — по 2 балла, на остальные вопросы (1, 7, 9, 11, 13, 14) — по 3 балла. В результате подсчитывается общая сумма.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. За ответ «да» на вопросы 6 и 8 начисляется по 1 баллу, 2 и 4 — по 2 балла, 10, 12, 14 — но 3 балла. Подсчитывается сумма всех баллов. Если опрашиваемый набирает в итоге 1—7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностика эмоциональной возбудимости.

*Интерпретация результатов.* Эмоциональная возбудимость:

— очень высокая — 18—20 баллов;

— высокая — 14—17 баллов;

— средняя — 8—13 баллов;

— низкая — 4—7 баллов;

— очень низкая — 0—3 балла.