

## **Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко**

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х гг., представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования (10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния испытуемого, таких как склонность к дистимии, эйфории или дисфории, импульсивности, аффективному поведению, трудностей в установлении эмоциональных контактов, эмоционального «выгорания». Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации опросников отсутствуют. Опросники предназначены для диагностики взрослых лиц без особых ограничений по каким-либо социальным и т.п. признакам. Большая часть опросников В.В. Бойко может использоваться как в работе психолога, так и для самодиагностики, так как они просты в обработке и интерпретации результатов и не требуют особой психологической подготовки или специальных знаний.

### **I. Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).**

*Инструкция:* Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

*Текст опросника:*

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.

9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.

## **II. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды.**

*Инструкция:* Вам предлагается 39 утверждений. Оцените утверждения, выбирая подходящий вариант ответа – «а», «б» или «в». Будьте искренни.

*Текст опросника:*

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:

- а) быстро проходит;
- б) остается какое-то время, но я ее не показываю;
- в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

2. Жизнь показывает, что я склонен:

- а) все видеть в основном оптимистично;
- б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
- в) относиться ко всему по большей части пессимистично.

3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:

- а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
- б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
- в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.

4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня

интеллекта, то я:

- а) охотно согласился бы;
- б) постарался бы не проходить;
- в) категорически отказался бы.

5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:

- а) легко и быстро вступаю в контакт;
- б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
- в) стараюсь вообще особенно не сближаться.

6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:

- а) чтобы это увидели, почувствовали все;
- б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
- в) чтобы этого никто не заметил.

7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:

- а) с готовностью успешно преодолеть;
- б) с некоторой тревогой, беспокойством;
- в) с чувством досады или раздражения.

8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить, скорее всего:

- а) передача, которая очень понравилась;
- б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;
- в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.

9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:

- а) проявляю их открыто;
- б) стесняюсь своей сентиментальности;
- в) стараюсь не показывать.

10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:

- а) мобилизует меня;
- б) вызывает растерянность, ставит в тупик;
- в) огорчает или расстраивает.

11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:

- а) включаю в багаж своих знаний;
- б) тщательно обдумываю, взвешиваю;
- в) решительно отторгаю или опровергаю.

12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:

- а) не скрываю своего удовольствия;
- б) смущаюсь, чувствую неловкость;
- в) сомневаюсь в их искренности.

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я, скорее всего:

- а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;
- б) буду переживать в себе случившееся;
- в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.

14. Я – человек:

- а) очень доверчивый;
- б) осмотрительный, настороженный;
- в) очень недоверчивый.

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:

- а) открыто смеюсь, радуюсь;
- б) воспринимаю сдержанно;
- в) отношусь критично или реагирую редко.

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:

- а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;
- б) начинаю ворчать, брюзжать;
- в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:

- а) радует;
- б) не вызывает определенных эмоций;

в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:

а) обожаю;

б) воспринимаю без особого восторга;

в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:

а) столь же терпеливо, как и остальные;

б) нехотя;

в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:

а) активное планомерное продвижение к намеченной цели;

б) стабильность, постоянство;

в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменить.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы, вероятнее всего, ответил:

а) принимаю предложение;

б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;

в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

а) принимаю с благодарностью, признанием;

б) обижаюсь, но не показываю это;

в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

а) была связана с активным общением с людьми;

б) не требовала активного общения;

в) по возможности исключала общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

а) вполне принимаю;

б) не одобряю, но терплю;

в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;

б) стараюсь молча терпеть;

в) заставляют нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

а) оказание помощи и поддержки;

б) терпение и выдержку;

в) строгость и требовательность.

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то, по всей вероятности:

а) я не скрывал бы своего удовлетворения;

б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;

в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало.

28. Если меня кто-либо разозлит, то:

а) быстро отхожу, забываю о случившемся;

б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;

в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:

а) ожидаю что-нибудь приятное;

б) настораживаюсь, но не подаю вида;

в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:

а) тут же откликаюсь;

б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;

в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

- а) как тонизирующий фактор;
- б) как беспокоящее меня обстоятельство;
- в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

- а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;
- б) размерена и спокойна;
- в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

- а) я тут же ответил бы взаимностью;
- б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;
- в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я, скорее всего:

- а) быстро смогу простить его;
- б) буду переживать, стараясь не показывать это;
- в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

- а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;
- б) внутреннее напряжение, беспокойство;
- в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

- а) тут же принимаю с благодарностью;
- б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;
- в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.

37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я, скорее всего:

- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;
- б) буду наблюдать за развитием действий;
- в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном

заведении):

- а) вызывает доверие;
- б) заставляет держаться настороженно;
- в) вызывает недоверие.

39. В последнее время праздники я обычно встречаю:

- а) с подъемом и радостью;
- б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;
- в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

### **Обработка и интерпретация результатов**

При обработке и интерпретации результатов методики учитывается два параметра:

1) тип эмоциональной реакции (направленность активности):

- а – «эйфорическая активность вовне»,
- б – «рефрактерная активность вовнутрь»,
- в – «дисфорическая активность вовне».

2) характер стимулов:

- положительные – обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);
- амбивалентные (или нейтральные) – двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл; все зависит от установок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества (новый деловой партнер, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);
- отрицательные – обладают отрицательным личностным смыслом или социальным значением (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ответов испытуемого. Каждое совпадение с ключом в нужной графе оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается общее количество ответов «а», «б», «в» по колонкам таблицы.

Характер стимулов	№ вопроса	Тип эмоциональной реакции		
		эйфорическая (ответ «а»)	рефрактерная (ответ «б»)	дисфорическая (ответ «в»)
негативные	1,4,7,10,13,16, 19,22,25,28,31, 34,37			
амбивалентные	2,5,8,11,14,17, 20,23,26,29,32, 35,38			
позитивные	3,6,9,12,15,18, 21,24,27,30,33, 36,39			

Преобладание ответа «а» (независимо от характера стимулов) свидетельствует о доминировании эйфорического типа реакции. Это означает, что человек реагирует на позитивные, негативные и нейтральные жизненные ситуации с энтузиазмом, подъемом или восторгом, пытается конструктивно решать жизненные проблемы или игнорирует их.

Наибольшее количество ответов типа «б» говорит о том, что эмоциональная система восприятия испытуемого пасует перед разными влияниями – положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они «застревают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, обиды, злобы.

При доминировании дисфорической реакции (больше всего ответов «в») положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Исследования автора показывают, что «чистые» типы встречаются редко,

и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере и признаками невротичности. Чаще отмечаются «смешанные» типы реагирования на внешние и внутренние воздействия.

### **III. Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости.**

*Инструкция:* Вам предложено 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

*Текст опросника:*

1. Обычно вы высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Вы можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя вы становитесь несдержанным.
5. Вы можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.
6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей.
7. Вы обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием вы очень волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций вы можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.
10. В возбужденном состоянии вы плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы).
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.).
12. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и оказывается, что купили не то, что надо.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – свидетельствуют о высоком уровне импульсивности, неуправляемой эмоциональной возбудимости, что приводит к проблемам в деловых и личных отношениях.

5-9 баллов – свидетельствуют о присутствии признаков импульсивности.

4 балла и меньше – отсутствие импульсивности.

#### **IV. Методика экспресс-диагностики склонности к аффективному поведению.**

*Инструкция:* Ответьте «да» или «нет» на приводимые ниже ситуации: как Вы чаще всего поступаете?

*Текст опросника:*

1. Вы долго помните оскорбления и обиды, которые вам нанесли.
2. Практически постоянно вы выясняете с кем-то отношения (либо с одним и тем же человеком, либо с разными партнерами).
3. Вам очень трудно сделать первый шаг к примирению, когда вас кто-то обидел.
4. Вы долго переживаете из-за несправедливости по отношению к себе.
5. Мелкие неприятности вы обычно рассказываете близким, ища сочувствия.
6. По нескольку дней вы мысленно выясняете свои отношения с обидчиком (высказываете ему, что думаете, доказываете свою правоту и т. п.).
7. Поссорившись с близким человеком, вы можете не разговаривать с ним долгое время.
8. Вы долго переживаете случившийся с вами конфуз, допущенный промах, ошибку в работе.
9. После конфликта дома (на работе) вы бываете до того расстроены, что идти домой (на работу) вам кажется просто невыносимым.
10. Вы часто с трудом засыпаете из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях.
11. Вы не в состоянии отвлечься от трудных проблем, требующих решения.

## **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются). Чем больше утвердительных ответов получено, тем более дисфункционален стереотип эмоционального поведения обследуемого.

10-11 баллов – высокий уровень аффективности, аффективность – неотъемлемая черта характера испытуемого.

5-8 баллов – аффективность свойственна испытуемому, возможно, достигла уровня тенденции.

4 балла и меньше – испытуемому не свойственны дисфункциональные аффективные состояния.

## **V. Методика диагностики помех в установлении эмоциональных контактов.**

*Инструкция:* Вам предлагается 25 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

*Текст опросника:*

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.

9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Под «помехами» в установлении эмоциональных контактов подразумевается неумение управлять эмоциями, дозировать их, неадекватное

проявление эмоций, негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе. Результаты диагностики обрабатываются по ключу:

«помехи» в установлении эмоциональных контактов	№ утверждения	
	ответ «да»	ответ «нет»
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их	1, 11, 16	6, 21
2. Неадекватное проявление эмоций	2, 7, 12, 17, 22	
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	3, 8, 13, 18	23
4. Доминирование негативных эмоций	4, 9, 14, 19, 24	
5. Нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе	5, 10, 15, 20, 25	

Каждое совпадение ответа с ключом оценивается в 1 балл. Результаты позволяют посмотреть как конкретные проблемы в установлении эмоциональных контактов, так и общий уровень социальной адаптации, успешности в установлении социальных контактов. Для общего вывода подсчитывается сумма всех набранных баллов (максимальное количество баллов по методике – 25).

Чем больше баллов, тем очевиднее наличие эмоциональных проблем в повседневном общении.

0-5 баллов – эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

6-8 баллов – есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

9-12 баллов – свидетельство того, что эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, испытуемый подвержен каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям.

Слишком маленькое количество баллов (0-2) может, по мнению автора, свидетельствовать о том, что испытуемый был неискренен в своих ответах, либо плохо видит себя со стороны.

Значимость конкретных «помех», которые отчетливо возникают у испытуемого – это пункты, по которым набрано 3 и более баллов. На эти проблемы следует обратить внимание и заняться их устранением.