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

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х годах и 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».

Опросники предназначены для диагностики без особых ограничений по каким-либо социальным и другим 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.

1. **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.

1. **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.

1. **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 ближним, 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.