

Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости В.В. Бойко*

Цель: выявление у педагогов импульсивности, эмоциональной неуравновешенности.

Инструкция к тесту

В целях личностного самопознания вам необходимо ответить «да» или «нет» на предложенные 12 вопросов.

Тестовый материал

1. Обычно высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя становитесь несдержанным.
5. Можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.
6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей.
7. Обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием очень волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.
10. В возбужденном состоянии 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 теста

За каждый утвердительный ответ начислите себе балл.

10–12 баллов — вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость — ваш функциональный стереотип поведения, однако он неприятен для партнеров.

* <http://www.psy-files.ru/mat/osobennosti-lichnosti/372-jekspress-diaagnostika-neupravljajemoj.html>

5–9 баллов — у вас есть признаки импульсивности.

4 балла и меньше — вы неимпульсивны.