**Методика «Определение эмоциональности» (В.В.Суворова)**

**Шкалы:** интегральный показатель эмоциональности

**Назначение теста**

Тест предназначен для диагностики интегрального показателя эмоциональности.  **Инструкция к тесту**   
Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов:   
-Да   
-Нет

**Тест**

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?   
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?   
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?   
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?   
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?   
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?   
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнущимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?   
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?   
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?   
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?   
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?   
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?   
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?   
14. В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?   
15. При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?

**Обработка и интерпретация результатов теста**

**Ключ к тесту**   
  
За каждый утвердительный ответ («Да») начисляется 1 балл.  
  
**Интерпретация результатов теста**   
  
Чем большее число баллов набирает респондент, тем выше его эмоциональность.   
  
• От 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,   
• от 6 до 10 баллов – средняя,   
• от 11 баллов и выше – высокая.

**Источники**

Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001. С.539-540.