**Методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов**

**автор В.В. Бойко.**

**/ Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко*)***

Методика диагностики «помех» (барьеров) в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко направлена на выявление уровня эмоциональной эффективности в общении и выявление типа эмоциональных помех.

Среди эмоциональных барьеров В.В. Бойко выделяет пять подгрупп: неумение управлять [эмоция](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/18-kakie-chuvstva-byvayut-i-chto-oni-oznachayut)ми, неадекватное проявление эмоций, неразвитость эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

**Инструкция к опроснику Бойко.**

Прочитайте каждое суждение и ответьте на него «да», если согласны с ним, или «нет», если не согласны.

**Текст методики  Бойко  диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов.**

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.

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, переживание), но он этого не чувствует.

9.     Чаще всего в моих глазах или 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 моя мимика становится излишне выразительной.

13.    Пожалуй, я несколько 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 удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.

22.     Мне часто почему-то 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.

**Ключ к методике Бойко.**

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии существенных «помех» в установлении эмоциональных контактов.

|  |  |
| --- | --- |
| «Помехи» в установлении эмоциональных контактов | Номера вопросов и ответы |
| Неумение управлять эмоциями, дозировать их | +1, –6, +11, +16, –21 |
| Неадекватное проявление эмоций | –2, +7, +12, +17, +22 |
| Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций | +3, +8, +13, +18, –23 |
| Доминирование негативных эмоций | +4, +9, +14, +19, +24 |
| Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе | +5, +10, +15, +20, +25 |
| Итого |  |

**Интерпретация к методике Бойко**.

Уровни эмоциональной эффективности в общении:

Первый уровень — 0–2 балла — испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах неискренен.

Второй уровень — 3–5 баллов — эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

Третий уровень — 6–8 баллов — имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Четвертый уровень — 9–12 баллов — эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень — 13 и более баллов — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.