

# Методика «Шкала эмоциональной стабильности - нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка

## Описание теста и стимульный материал

Шкала представляет собой часть методики Г. Айзенка для измерения экстраверсии — интроверсии и нейротизма (форма А). Оставлены только вопросы, касающиеся нейротизма, и вопросы на скрытость — откровенность ответов.

*Инструкция.* Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения и проявления эмоций. Отвечайте на вопросы быстро, если «да», то ставьте рядом с номером вопроса плюс, если «нет», то минус. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. В опроснике нет плохих или хороших ответов.

### *Текст опросника*

1. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые понимают все, могут одобрить и утешить?
2. Очень ли вам трудно сказать кому-нибудь «нет»?
3. Часто ли у вас меняется настроение?
4. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?
5. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
6. Если вы обещаете что-либо сделать, то всегда ли сдерживаете свое слово?
7. Часто ли вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы?
8. Легко ли вас обидеть?
9. Бывает ли так, что иногда вы так полны энергией, что все горит в руках, а иногда вялы?
10. Всегда ли вы сразу отвечаете на письма?
11. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
12. Возникают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
13. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
14. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
15. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете такое чувство, что смогли бы его сделать лучше?
16. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
17. Случается ли так, что вы не можете заснуть от того, что в голову лезут разные мысли?
18. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
19. Бывает ли у вас такое состояние, что вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?
20. Не бывает ли так, что иногда вы сплетничаете?
21. Вы раздражительны?
22. Волнуетесь ли вы по поводу неприятных событий?
23. Часто ли вы видите кошмарные сны,?
24. Вы всегда платите за проезд в транспорте?
25. Беспокоят ли вас какие-то боли?
26. Можно ли назвать вас нервным человеком?
27. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на встречу?
28. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки?
29. Есть ли среди знакомых те, которые вам явно не нравятся?
30. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
31. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
32. Случалось ли вам говорить о вещах, в которых Вы не разбираетесь?
33. Страдаете ли Вы от бессоницы?

## Ключ обработки

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл. Полученные по каждой шкале баллы суммируются.

### *Ключ к опроснику*

Шкала эмоциональной стабильности: ответы «да» по вопросам 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 33

Шкала скрытости-откровенности: ответы «да» по вопросам 6, 10, 16, 24; ответы «нет»-12, 20, 27, 29, 32.

### *Интерпретация.*

Если опрашиваемый набрал по первой шкале 12 баллов и меньше, то он эмоционально стабилен, если 13-18 баллов — то средне стабилен, а если 19- 24 балла, то очень эмоционально нестабилен.

Если по второй шкале отвечающий набрал 5 и более баллов, то его ответы, считает Г. Айзенк, были не всегда искренними.

Данные свидетельствуют о том, что вопросы этой шкалы скорее всего показывают уровень самооценки себя как личности, а не искренность ответов. По крайней мере, высокие баллы по шкале искренности не мешали опрашиваемым искренне отвечать по шкале нейротизма, о чем говорят совпадения характеристик этих лиц со стороны других хорошо их знающих людей и связь высокого нейротизма со слабостью нервной системы.