

Методика

«Самооценка эмоциональных состояний»

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования.

Опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений.

Утверждения шкал расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл).

Оцените свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение.

Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале.

Шкалы опросника:

«Спокойствие – тревожность»,

«Энергичность – усталость»,

«Приподнятость – подавленность»,

«Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Инструкция:

Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, обведите в кружок.

I. «Спокойствие – тревожность»

- 10 Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
- 9 Искключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
- 8 Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
- 7 В целом уверен и свободен от беспокойства.
- 6 Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
- 5 Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
- 4 Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
- 3 Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
- 2 Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
- 1 Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

II. «Энергичность – усталость»

- 10 Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
- 9 Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
- 8 Много энергии, сильная потребность в действии.
- 7 Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
- 5 Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрым.
- 4 Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.
- 3 Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
- 2 Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
- 1 Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

III. «Приподнятость – подавленность»

- 10 Сильный подъем, восторженное веселье.
- 9 Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
- 8 Возбужден, в хорошем расположении духа.
- 7 Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
- 6 Чувствую себя довольно хорошо, в порядке.
- 5 Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе.
- 4 Настроение подавленное и несколько унылое.
- 3 Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
- 2 Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
- 1 Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

IV. «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»

- 10 Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
- 9 Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
- 8 Очень уверен в своих способностях.
- 7 Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
- 6 Чувствую себя довольно компетентным.
- 5 Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
- 4 Чувствую себя довольно неспособным.
- 3 Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
- 2 Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
- 1 Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

Обработка и интерпретация результатов

Измерение в методике производится по 10-балльной системе.

Чем выше выбранный балл, тем ближе состояние испытуемого к позитивному полюсу каждой шкалы (и наоборот).

Измеряются следующие показатели:

П1 (показатель) – С (самооценка) «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка – И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы.

Аналогично получают индивидуальные значения по показателям П2, П3, П4);

П2 – С «Энергичность – усталость»;

П3 – С «Приподнятость – подавленность»;

П4 – С «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»;

П5 – С – суммарная по четырем шкалам оценка состояния: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Личности, относимые к категории **высокотревожных** (если по каждой шкале вы набрали 3 балла и менее), склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Если по каждой шкале вы набрали 6 баллов и более, поздравляем вас! На текущий момент результаты отражают нормальное самочувствие и приемлемый уровень субъективного комфорта.