

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ (А. УЭССМАН И Д. РИКС)

Шкалы: спокойствие – тревожность, энергичность – усталость, приподнятость – подавленность, уверенность в себе – беспомощность.

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Самооценка эмоциональных состояний.

Инструкция к тесту.

«Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов».

ТЕСТ

Спокойствие – тревожность.

- 10. Совершенное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
- 9. Исключительно 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.

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 свежим, в запасе значительная энергия.
- 6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
- 5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
- 4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
- 3. Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии.
- 2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
- 1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность.

- 10. Сильный подъем, восторженное веселье.
- 9. Возбужден, в 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.

Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность.

- 10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
- 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 получится.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Измеряются следующие показатели:

- **И1** – «Спокойствие – тревожность».
- **И2** – «Энергичность – усталость».
- **И3** – «Приподнятость – подавленность».
- **И4** – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

Индивидуальная самооценка **И** – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из соответствующей шкалы.

- **И5** – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

$$\mathbf{И5} = \mathbf{И1} + \mathbf{И2} + \mathbf{И3} + \mathbf{И4} , \text{ где}$$

И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам