

Диагностика...

Самооценка эмоционального
состояния.

Методика А. Уэссмана, Д. Рикса

Авторами выделяются 4 шкалы:

- спокойствие - тревожность
- энергичность - усталость
- приподнятость - подавленность
- уверенность в себе – чувство беспомощности

Отдельно выделяется общий эмоциональный показатель.

Каждая шкала представлена 10 определениями степени выраженности состояния. За выбор одного из них начисляется балл, соответствующий порядковому номеру определения.

Инструкция

- Выберите в каждом из четырех предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает Ваше состояние в последнее время.

Блок А

- 10. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверена в себе.
- 9. Исключительно хладнокровна, на редкость уверена и не волнуюсь
- 8. Ощущение полного благополучия. Уверена и чувствую себя непринужденно
- 7. В целом уверена и свободна от беспокойства
- 6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно
- 5. Несколько озабочена, чувствую себя скованно, немного встревожена
- 4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозна, волнуюсь, раздражена
- 3. Значительная неуверенность. Весьма травмирована неопределенностью. Страшно
- 2. Огромная тревожность озабоченность. Изведена страхом
- 1. Совершенно обезумела от страха. Напугана неразрешимыми трудностями

Блок Б

- ❑ 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 деятельности
- ❑ 7. Чувствую себя очень свежей, в запасе значительная энергия
- ❑ 6. Чувствую себя в меру свежей, в меру бодра
- ❑ 5. Слегка устала, леность. Энергии не хватает
- ❑ 4. Довольно усталая. Апатичная (сонная). В запасе не очень много энергии
- ❑ 3. Большая усталость. Вялая. Скучные ресурсы энергии
- ❑ 2. Ужасно утомлена. Почти изнурена и не способна к действию. Почти не осталось запасов энергии
- ❑ 1. Абсолютно выдохлась. Неспособна даже к самому незначительному усилию

Блок В

- 10. Сильный подъем, восторженное веселье
- 9. Очень возбуждена, в приподнятом состоянии.
Восторженность
- 8. Возбуждена, в хорошем расположении духа
- 7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостна
- 6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке»
- 5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе»
- 4. Настроение подавленное и несколько унылое
- 3. Угнетена и чувствую себя очень подавленно.
Настроение определенно унылое
- 2. Очень угнетена. Чувствую себя просто ужасно
- 1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлена. Все черно и серо

Блок Г

- ❑ 10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу
- ❑ 9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверена в своих свершениях
- ❑ 8. Очень уверена в своих возможностях
- ❑ 7. Чувствую, что мои перспективы хороши
- ❑ 6. Чувствую себя довольно компетентной
- ❑ 5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены
- ❑ 4. Чувствую себя несколько неспособной
- ❑ 3. Подавлена своей слабостью и недостатком способностей
- ❑ 2. Чувствую себя жалкой и несчастной. Устала от своей некомпетентности
- ❑ 1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится

Методика является
стандартизированной:
диапазон нормальных значений
5 - 7 баллов.