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

 Выберете 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. Скудные 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 мой 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 стандартизованной: диапазон нормальных значений 5 - 7 баллов.