

Оценка эмоциональных состояний

Инструкция: Вам будут предлагаться набор из 10 утверждений, относящихся к Вашему состоянию. Вам необходимо из этих 10 утверждений выбрать только одно, которое наиболее подходит для Вас.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган трудностями.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
6. Ничего особенно не беспокоит меня.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
10. Совершенное и полное спокойствие, непоколебимо уверен в себе.

Шкала "Энергичность-усталость"

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

Шкала "Приподнятость-подавленность"

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен, все черно и серо.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

4. Настроение подавленное и несколько унылое.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, "так себе".
6. Чувствую себя довольно хорошо, "в порядке".
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
10. Сильный подъем, восторженное веселье.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

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

Описание шкал:

Шкала "Спокойствие-тревожность"

- **выше 5-6 утверждений:** В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость
- **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.
- **выбор 1-4 утверждений:** По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость

Шкала "Энергичность-усталость"

- **выше 5-6 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный,

предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

- **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.
- **выбор 1-4 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

- **выше 5-6 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.
- **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.
- **выбор 1-4 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

- **выше 5-6 утверждений:** Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.
- **выбор 5-6 утверждений:** В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.
- **выбор 1-4 утверждений:** Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.