

Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс)*

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: «Виберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, що найкраще описує Ваш стан зараз. Номер судження, вибраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку відповідей».

ІІ «Спокійність – тривожність»

10. Ідеальний спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Винятково холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і почуваюся невимушено.
7. Загалом впевнений і вільний від занепокоєння.
6. Ніщо не турбує мене. Почуваюся більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, занепокоєння чи невизначеність. Нервозний, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Дуже травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Зведений страхом.
1. Цілком збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

ІІІ «Енергійність – втомленість»

10. Порив, який не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, що б'є через край, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваюся свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваюся досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мало ресурсів енергії.
2. Жахливо втомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не лишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихнувся. Нездатний навіть до найменшого зусилля.

ІІІІ «Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, захоплені веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, у хорошому настрої.
7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваюся досить добре, «гаразд».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і дещо похмурий.
3. Пригнічений і почуваюся дуже пригнічено. Настрій безумовно похмурий.
2. Дуже пригнічений. Почуваюся просто жахливо.
1. Крайня депресія та зневіра. Пригнічений. Все чорно та сіро. Невпевненість у собі, безпорадність.

I4 «Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що я хочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і перспективи хороші.
6. Почуваюся досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Почуваюся досить нездатним.
3. Пригнічений своєю слабкістю та недоліком здібностей.
2. Почуваюся жалюгідним та нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Почуття слабкості і марності зусиль, що давить. У мене нічого не вийде.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал «Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомленість», «Піднесення-пригніченість», «Впевненість у собі-безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

EC може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах

8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

6-7 балів – як добрий;

4-5 балів – як погіршений;

1-3 бали – як поганий і дуже поганий.