**Методика «Дифференциальные шкалы эмоций» (по К. Изарду)**

Инструкция. Оцените, пожалуйста, по 4-балльной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие *в данный момент,* проставив подходящую для вас цифру справа. Предлагаемые значения цифр: «1» — совсем не подходит; «2» — пожалуй, верно; «3» *-*верно; «4» — совершенно верно».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкалы эмоций и понятий | | | Сумма | Эмоция |
| Внимательный | Концентрированный | Собранный |  | 1. Интерес |
| Наслаждающийся | Счастливый | Радостный |  | 2. Радость |
| Удивленный | Изумленный | Пораженный |  | 3. Удивление |
| Унылый | Печальный | Сломленный |  | 4. Горе |
| Взбешенный | Гневный | Безумный |  | 5. Гнев |
| Чувствующий неприязнь | Чувствующий отвращение | Чувствующий омерзение |  | 6. Отвращение |
| Презрительный | Пренебрегающий | Надменный |  | 7. Презрение |
| Пугающий | Страшный | Сеющий панику |  | 8. Страх |
| Застенчивый | Робкий | Стыдливый |  | 9. Стыд |
| Сожалеющий | Виноватый | Раскаивающийся |  | 10. Вина |

**Обработка результатов**. Подсчитываются суммы баллов по каждой строке, и эти значения проставляются в графу «сумма». Таким образом, обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера. В этой связи полезно дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций.



Если отношение первой скобки ко второй Кс больше единицы, то самочувствие в целом более отвечает положительному, и при Кс меньше 1 — отрицательному.

В случаях неудовлетворительного самочувствия (Кс < 1) самооценка человека в целом понижается, в особенности когда наступает состояние, близкое к депрессии. Депрессивное состояние характеризуется тоскливым настроением, апатией, резким снижением работоспособности. Приобретенная в этом состоянии беспомощность, отсутствие волевой активности приводят иногда к патологической депрессии и суициду.

**Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В. В. Бойко**

*1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталост*ь:

а) быстро проходит;

б) остается какое-то время, но я ее не показываю;

в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

*2. Жизнь показывает, что я склонен*:

а) все видеть в основном оптимистично;

б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;

в) относиться ко всему по большей части пессимистично.

*3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего*:

а) у меня улучшается настроение или повышается активность;

б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;

в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.

*4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:*

а) охотно согласился бы;

б) постарался бы не проходить;

в) категорически отказался бы.

*5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:*

а) легко и быстро вступаю в контакт;

б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;

в) стараюсь вообще особенно не сближаться.

*6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется*:

а) чтобы это увидели, почувствовали все;

б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;

в) чтобы этого никто не заметил.

*7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:*

а) с готовностью успешно преодолеть;

б) с некоторой тревогой, беспокойством;

в) с чувством досады или раздражения.

*8. Написать письмо на телевидение меня помогла бы побудить скорее всего:*

а) передача, которая очень понравилась;

б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;

в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.

*9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:*

а) проявляю их открыто*;*

б) стесняюсь своей сентиментальности;

в) стараюсь не показывать.

*10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно*:

а) мобилизует меня;

б) вызывает растерянность, ставит в тупик;

в) огорчает или расстраивает.

*11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:*

а) включаю в багаж своих знаний;

б) тщательно обдумываю, взвешиваю;

в) решительно отвергаю или опровергаю.

*12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:*

а) не скрываю своего удовольствия;

б) смущаюсь, чувствую неловкость;

в) сомневаюсь в их искренности.

*13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я, скорее всего:*

а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;

б) буду переживать в себе случившееся;

в) выскажу свое недовольство, или не стану впредь вносить предложения.

*14. Я человек*:

а) очень доверчивый;

б) осмотрительный настороженный;

в) очень недоверчивый.

*15. На юмор и шутки в основном реагирую так:*

а) открыто смеюсь, радуюсь;

б) воспринимаю сдержанно;

в) отношусь критично или реагирую резко.

*16. Если кто-то из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:*

а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;

б) начинаю ворчать, брюзжать;

в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

*17. Жизнь чаще:*

а) радует;

б) не вызывает определенных эмоций;

в) огорчает или разочаровывает.

*18. Анекдоты я:*

а) обожаю;

б) воспринимаю без особого восторга;

в) не люблю.

*19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю*:

а) столь же терпеливо, как и остальные;

б) нехотя;

в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

*20. Для моего стиля жизни больше характерно*:

а) активное, планомерное продвижение к намеченной цели;

б) стабильность, постоянство;

в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменить.

*21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вернее всего ответил:*

а) принимаю предложение;

б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;

в) я не люблю подобные мероприятия.

*22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:*

а) принимаю с благодарностью, признанием:

б) обижаюсь, но не показываю этого;

в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».

*23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность*:

а) была связана с активным общением с людьми;

б) не требовала активного общения;

в) но возможности исключала общение.

*24. Дружеские подшучивания по моему адресу:*

а)вполне принимаю;

б) не одобряю, но терплю;

в) не выношу, не приемлю.

*25. Недостатки личности делового партнера чаше всего:*

а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолеть;

б) стараюсь молча терпеть;

в) заставляют меня нервничать, огорчаться.

*26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:*

а) оказание помощи и поддержки;

б) терпение и выдержку;

в) строгость и требовательность.

*27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то*

*но всей вероятности*:

а) я не скрывал бы своего удовлетворения;

б) смутился бы или постарался бы скрыть свои чувства;

в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало бы.

*28. Если меня кто-нибудь разозлит, то:*

а) быстро отхожу, забываю о случившемся;

б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;

в) злюсь долго и ничего с этим н(ч могу поделать.

*29. Когда вечером раздастся неожиданный звонок в дверь, то я по обыкновению*:

а) ожидаю чего-нибудь приятного;

б) настораживаюсь, но не подаю вида;

в) явно нервничаю, жду чего-нибудь неприятного.

*30. Когда в дружеской компании меня просят спеть или сплясать, то я:*

а) тут же откликаюсь;

б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;

в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

*31. Мелочи жизни я воспринимаю:*

а) как тонизирующий фактор;

б) как беспокоящее меня обстоятельство;

в) как досадные неприятности.

*32. Моя жизнь в целом*:

а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;

б) размеренна и спокойна;

в) скучна и однообразна.

*33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:*

а) я тут же ответил бы взаимностью;

б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;

в) воздержался бы от дружеских отношений.

*34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я, скорее всего*:

а) быстро смогу простить его;

б) буду переживать, стараясь не показывать этого;

в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

*35. Обстановка на работе чаше всего вызывает:*

а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;

б) внутреннее напряжение, беспокойство;

в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

а) тут же принимаю с благодарностью;

б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;

в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.

*37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я, скорее всего:*

а) постараюсь своим участием уладить конфликт;

б) буду наблюдать за развитием действий;

в) приму сторону недовольных или обиженных.

*38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):*

а) вызывают доверие;

б) заставляют держаться настороженно;

в) вызывают недоверие.

*39. В последнее время праздники я обычно встречаю:*

а) с подъемом и радостью;

б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;

в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

