

Методика "Шкала дифференциальных эмоций"

(из книги: Л.Н. Рожина. Развитие эмоционального мира личности: Учебно-методическое пособие.– Минск, 1999).

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) – инструмент самоотчёта, созданный для оценки выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций. Она представляет собой список общеупотребительных определений, которые в то же время стандартизированы и переводят индивидуальное описание эмоционального переживания в отдельные категории эмоций. С помощью этой шкалы можно оценивать целый ряд эмоций человека. Изменение в инструкции позволяет использовать тот же самый набор шкал для оценки эмоциональных переживаний (частота, с которой в течение определённого времени переживается эмоция, может рассматриваться как "эмоциональная черта"). Эта модификация шкалы была обозначена как вторая шкала дифференциальных эмоций. И первая, и вторая шкалы состоят из 30 прилагательных (по три для каждой из 10 фундаментальных эмоций). Инструкция к первой методике требует от индивида оценить по пятибалльной шкале интенсивности степень точности, с которой каждое слово описывает то, что он чувствует в настоящее время. В инструкции ко второй методике индивида просят проанализировать определённый период времени (продолжительность которого может варьироваться) и оценить частоту, с которой он испытывал каждую эмоцию в течение этого времени. Цель второй шкалы – определить, как часто некто переживает каждую из фундаментальных эмоций, причём частота переживания данной эмоции рассматривается как показатель "эмоциональной черты". Ниже даётся перечень слов, отражающих различные эмоциональные переживания.

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Внимательный | 11. Концентрированный | 21. Собранный |
| 2. Наслаждающийся | 12. Счастливый | 22. Радостный |
| 3. Удивлённый | 13. Изумлённый | 23. Поражённый |
| 4. Унылый | 14. Печальный | 24. Сломленный |
| 5. Взбешённый | 15. Гневный | 25. Безумный |
| 6. Чувствующий
омерзение | 16. Чувствующий
отвращение | 26. Чувствующий
неприязнь |
| 7. Презрительный | 17. Пренебрегающий | 27. Надменный |
| 8. Пугающий | 18. Страшный | 28. Сеющий панику |
| 9. Застенчивый | 19. Робкий | 29. Стыдливый |
| 10. Сожалеющий | 20. Виноватый | 30. Раскаивающийся |

Ключ

Определения 1, 11 и 21 относятся к *интересу*; 6, 16, 26 – к *отвращению*; 2, 12, 22 – к *радости*; 7, 17, 27 – к *презрению*; 3, 13, 23 – к *удивлению*; 8, 18, 28 – к *страху*; 4, 14, 24 – к *горю*; 9, 19, 29 – к *стыду*; 5, 15, 25 – к *гневу*; 10, 20, 30 – к *вине*.

Подсчитывается сумма баллов, набранная при ответах по первому и второму заданиям (первая и вторая шкала) для каждой эмоции. Диапазон выраженности эмоций – от 0 до 15 баллов. Сравнение суммы баллов по каждой эмоции выявляет преобладающую эмоцию в данный момент (по первой шкале) и частоту её проявления (по второй шкале).