# **Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард)**

Данная методика разработана известным американским психологом К. Изардом в виде приложения к его теоретической концепции, в которой развиваются положения о существовании 10 базовых эмоций, составляющих основу всей эмоциональной жизни человека. К ним относятся эмоции *интереса, радости, удивления, горя, гнева, презрения, отвращения, страха, стыда и вины.*

Данная методика включает 30 шкал, представленных прилагательными, соответствующими различным оттенкам эмоциональных переживаний. Для оценки каждой из 10 базовых эмоций используются три частные шкалы, расположенные в следующем порядке:

1. Интерес (п. 1-3);

2. Радость (п. 4-6);

3. Удивление (п. 7-9);

4. Горе (п.10-12);

5. Гнев (п. 13-15);

6. Отвращение (п. 16-18);

7. Презрение (п. 19-21);

8. Страх (п. 22-24);

9. Стыд (п. 25-27);

10. Вина (п. 28-30).

В данной методике все шкалы прямые, т.е. возрастание оценок по ним соответствует увеличению силы эмоционального переживания.

*Инструкция.* «Перед Вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, соответствующий по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Мы просим Вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще Вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается Ваше первое ощущение!»

Ваши возможные оценки:

1 - переживание полностью отсутствует;

2 – переживание выражено незначительно;

3 – переживание выражено умеренно;

4 – переживание выражено сильно;

5 – переживание выражено в максимальной степени.

| 1 | 1  2  3 | Внимательный  Сконцентрированный  Собранный | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 1  2  3 | Наслаждающийся  Счастливый  Радостный | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 3 | 1  2  3 | Удивленный  Изумленный  Пораженный | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 4 | 1  2  3 | Унылый  Печальный  Сломленный | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 5 | 1  2  3 | Взбешенный  Гневный  Яростный | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 6 | 1  2  3 | Чувствующий неприязнь  Чувствующий отвращение  Чувствующий омерзение | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 7 | 1  2  3 | Презрительный  Пренебрежительный  Надменный | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 8 | 1  2  3 | Напуганный  Боязливый  Паникующий | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 9 | 1  2  3 | Застенчивый  Робкий  Стыдливый | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |
| 10 | 1  2  3 | Сожалеющий  Виноватый  Раскаивающийся | 1 2 3 4 5  1 2 3 4 5  1 2 3 4 5 |

Индекс позитивных эмоций \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­\_\_\_\_

Индекс острых негативных эмоций \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Индекс тревожно-депрессивных проявлений \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Обработка данных* по «Шкале дифференциальных эмоций» включает два этапа. На первом подсчитываются оценки по каждой из 10 базовых эмоций. Это производится путем суммации баллов по трем шкалам, описывающим проявления соответствующих эмоций. В результате получается 10 показателей, значение каждого из которых может варьировать в диапазоне от 3 до 15 баллов. Принятой формой представления этих показателей является построение «профиля эмоций» в пространстве координат: по оси абсцисс наносятся наименования или номера базовых эмоций, по оси ординат – полученные балльные оценки по каждой из них.

На втором этапе подсчитываются обобщенные показатели по укрупненным группам эмоций.

*Индекс позитивных эмоций (ПЭМ)* – характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем первым блокам базовых эмоций:

ПЭМ=∑1,2,3 (интерес + радость + удивление).

Значение ПЭМ могут колебаться в диапазоне от 9 до 45 баллов.

*Индекс острых негативных эмоций (НЭМ)* – отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по четырем последующим блокам базовых эмоций:

НЭМ=∑4,5,6,7 (горе + гнев + отвращение + презрение).

Значения НЭМ могут колебаться в диапазоне от 12 до 60 баллов.

*Индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ)* – отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем последним блокам базовых эмоций:

ТДЭМ = ∑ 8, 9, 10 (страх + стыд + вина).

Баллы ТДЭМ могут колебаться в диапазоне от 9 до 45.

*Интерпретация результатов.*

| Степень эмоциональных переживаний | ПЭМ | НЭМ | ТДЭМ |
| --- | --- | --- | --- |
| Слабая | ≤19 баллам | ≤14 баллов | ≤11 баллам |
| Умеренная | От 20 до 28 баллов | От 15 до 24 баллов | От 12 до 20 баллов |
| Выраженная | От 29 до 36 баллов | От 25 до 32 баллов | От 21 до 30 баллов |
| Сильная | >36 баллов | >32 баллов | >30 баллов |

В дополнение к общей характеристике степени выраженности основных типов эмоциональных переживаний проводится качественный анализ конкретных видов эмоций, опосредующий эмоциональную окраску текущей деятельности. Для этого на профиле эмоций выделяются основные пики и соотносятся с уровнем представленности других эмоций.