Примеры шкалы оценки эмоций

# Татьяна Л.:

На этой неделе я устанавливала категории своего «Хорошо». Решила применять привычную пятибалльную систему.

Итак:

«Хорошо» на «1». Характеризуется как состояние сильной раздражительности и повышенной агрессии. Брови сдвинуты, злобная усмешка, раздраженный тон. В этом состоянии я сутулюсь, походка тяжелая энергичная головой вперед.

«Хорошо» на «2». Апатия. Безразличие. Тихая речь. Голова втянута в плечи.

«Хорошо» на «3». Сдержанность. Задумчивость. Много мелких движений руками, рассеянное внимание. Вспоминаю про правильную осанку.

«Хорошо» на «4». Хорошее рабочее состояние. Улыбаюсь, говорю комплименты. При ходьбе держу голову так, чтобы глаза были на уровне второго этажа. Выпрямляется тело и походка становится мягче.

«Хорошо» на «5». Это радостное состояние. Я все могу! Улыбка до ушей. Я всех люблю. Хожу быстро и прямо.

# Николай Н.:

настроение от -3 до 3 (где минус три – это все плохо, хуже некуда, а 3 – счастье в ярком переживании).

# Вячеслав К.:

**6 – Солнышко (свечу и грею)**

**5 – Хорошо (я здесь)**

**4 – Ушел в себя (я здесь)**

**3 – Бревнышко (я в облаках)**

**2 – Грустняшка (потерял себя)**

**1 – Мировая скорбь (шеф, все пропало!)**

# Татьяна М.:

6 – Улыбаюсь, заговариваю с людьми, легко нахожу темы для разговоров. Легко командую, придумываю новое. Жить весело и интересно.

5 - Ровное теплое спокойное Хорошо. Тихое доброе настроение. Другим со мной уютно.

4 - Живу спокойно, занимаюсь делами, в основном, молчу. Ровное тусклое настроение.

3 – Холодная ярость. Все тело собрано и напряжено. Могу быть резкой, едкой. С удовольствием говорю гадости. Хочется драться. Могу улыбаться и шутить, хотя внутри все наоборот.

2 – Грустно. Нет сил попросить о помощи. Не могу организовать ни себя, ни других. Тяну кое-как. В горле комок. Слезы подкатывают из-за мелочей.

1 – Все внутри болит, особенно сердце и живот. Внутренние слова: «За что?» Делать ничего не могу.

0 – Бессилие. Хочется спать или лежать. Чувствую себя бесполезной и беспомощной.

# Нина Б.:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **+5** | **экстаз** | улыбаюсь+ свечусь всем (не могу не светить..:). Солнце!!! | Жизнь прекрасна, все получается, всех люблю |
| **+4** | **восторг** | улыбаюсь всем. Солнышко | + Жизнь прекрасна, у меня все получается. Все отлично складывается (внеш+внутр) Вижу вокруг |
| **+3** | **супер** | улыбка. любуюсь миром | Внутреннее довольство, довольна собой. Вижу прекрасное вовне, пока избирательно |
| **+2** | **хорошо** | периодическая улыбка | все хорошо, все по плану- может и с неб. Отклонениями |
| **+1** | **ок** | периодическая улыбка. Скорее привычка регировать вежливо | все ок, но что то немного беспокоит..и отвлекает мое внимание |
| **0** | **нормально** |  | то здесь, то в себе |
| **-1** | **так себе** | лицо "без эмоций" | в себе. Вижу больше проблемы\ негатив в новом |
| **-2** | **не очень..** | немного угрюмое лицо, раздражение | + на креатиф и новые проекты не тянет, |
| **-3** | **никак** | расстроенное или хмурое лицо.Раздражение | + Жаловаться тянет по всем делам. Во всем входящем\новом вижу проблемы |
| **-4** | **все плохо** | расстроенное или хмурое лицо. Никого не вижу | + Отовсюду неприятности. Недовольна собой и другими, все бесит! |
| **-5** | **ужас…** | расстроенное или хмурое лицо | + ? |