

Skale do Pomiaru Nastroju i Sześciu Emocji

Bogdan Wojciszke i Wiesław Baryła

Skala Nastroju Ogólnego

Jak dalece zgadzasz się lub nie zgadzasz z następującymi zdaniami opisującymi Twój aktualny nastrój? Zakreśl odpowiednią liczbę przy każdym zdaniu, staraj się nie opuścić żadnego.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------|
| <i>nie zgadzam się</i> | <i>raczej się nie zgadzam</i> | <i>trochę tak, trochę nie</i> | <i>raczej się zgadzam</i> | <i>zgadzam się</i> |

| | | |
|----|-----------------------------------|-----------|
| 1 | Jestem w złym humorze. | 1 2 3 4 5 |
| 2 | Czuję się świetnie. | 1 2 3 4 5 |
| 3 | Jestem w złym nastroju. | 1 2 3 4 5 |
| 4 | Czuję się rozluźniony i spokojny. | 1 2 3 4 5 |
| 5 | Czuję się szaro i beznadziejnie. | 1 2 3 4 5 |
| 6 | Jestem w dobrym humorze. | 1 2 3 4 5 |
| 7 | Jestem pogodny. | 1 2 3 4 5 |
| 8 | Czuję się przygnębiony. | 1 2 3 4 5 |
| 9 | Moje samopoczucie jest złe. | 1 2 3 4 5 |
| 10 | Moje samopoczucie jest dobre. | 1 2 3 4 5 |

Skale Nastroju

Celem dalszej części badania jest zorientowanie się w treści uczuć, jakie ludzie przeżywają na co dzień oraz w częstotliwości, z jaką są one przeżywane przez różnych ludzi (np. w zależności od płci, wieku itp.). Stąd też prosimy Cię o anonimową odpowiedź na szereg pytań dotyczących o uczucia przeżywane przez Ciebie w ciągu ostatniego tygodnia.

Prosimy o zakreślenie wszystkich tych słów, które najlepiej oddają sposób, w jaki czułeś/czułaś się w ciągu ostatniego tygodnia:

| | |
|--------------------|--------------------------|
| <i>beztroski</i> | <i>spokojny</i> |
| <i>pogodny</i> | <i>zgaszony</i> |
| <i>zmartwiony</i> | <i>nieswój</i> |
| <i>na luzie</i> | <i>optymistyczny</i> |
| <i>skwaszony</i> | <i>podminowany</i> |
| <i>promienny</i> | <i>pelen chęci życia</i> |
| <i>niespokojny</i> | <i>spięty</i> |
| <i>podbudowany</i> | <i>miło</i> |
| <i>przyjemnie</i> | <i>zniechęcony</i> |
| <i>cierpiący</i> | <i>nieszczęśliwy</i> |

Kwestionariusz Emocji

Jak często odczuwałeś w minionym tygodniu wymienione niżej uczucia? (zakreśl odpowiednią liczbę przy każdym zdaniu, staraj się nie opuścić żadnego):

| | | | | | | |
|--------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>nigdy</i> | <i>bardzo rzadko</i> | <i>rzadko</i> | <i>czasami</i> | <i>często</i> | <i>bardzo często</i> | <i>zawsze</i> |

| | |
|---------------|-------------|
| 1 2 3 4 5 6 7 | Radość |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Niepokój |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Strach |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Miłość |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Gniew |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Wesołość |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Upokorzenie |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Smutek |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Wzburzenie |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Lęk |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Żal |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Obawa |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Oddanie |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Złość |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Załamanie |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Szczęście |

| | |
|---------------|---------------|
| 1 2 3 4 5 6 7 | Wściekłość |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Zadowolenie |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Czułość |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Wstyd |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Poczucie winy |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Przywiązanie |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Depresja |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Nieszczęście |