

The ERS-ACA Scale

Шкала оценки стратегий эмоциональной регуляции при занятиях творчеством

Краткое описание

Шкала оценки стратегий эмоциональной регуляции при занятиях творчеством используется для изучения типов стратегий, применяемых для регуляции эмоций. С помощью шкалы можно подсчитать "общую стратегию" и три показателя подшкал (стратегии избегания, стратегии обращения к эмоциям и стратегии саморазвития). Этот опросник заполняется самостоятельно.

Шкала

Люди занимаются творчеством по многим причинам, в том числе просто ради удовольствия. Независимо от того, почему вы обычно занимаетесь выбранным видом творчества, отметьте, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже:

Когда я занимаюсь [название вида творческой активности]...

	Совершенно не согласен (не согласна)	Не согласен (не согласна)	Ни согласен ни не согласен (ни согласна ни не согласна)	Согласен (согласна)	Совершенно согласен (согласна)
1. ...я могу заблокировать любые нежелательные мысли или чувства	1	2	3	4	5
2. ...я могу с ясной головой размышлять о том, что происходит в моей жизни	1	2	3	4	5
3. ...я могу стряхнуть любые тревоги, присутствующие в моей жизни	1	2	3	4	5
4. ...я чувствую себя в своем маленьком мире, в стороне от обычных забот	1	2	3	4	5
5. ...я чувствую себя более уверенным (уверенной) в себе	1	2	3	4	5
6. ...это подстегивает мою самооценку	1	2	3	4	5
7. ...это дает мне ощущение смысла жизни	1	2	3	4	5
8. ...это помогает мне забыть о том, что меня беспокоит	1	2	3	4	5
9. ...это помогает мне переключиться на то, что важно в моей жизни	1	2	3	4	5
10. ...это помогает мне принять мои эмоции	1	2	3	4	5
11. ...это помогает мне отключиться от вещей, которые меня беспокоят	1	2	3	4	5
12. ...это помогает мне рассмотреть мои проблемы и заботы в истинном свете	1	2	3	4	5

13. ...это помогает мне понять собственные чувства в отношении вещей, которые постоянно у меня на уме	1	2	3	4	5
14. ...это помогает мне почувствовать себя в отдалении от негатива в моей жизни	1	2	3	4	5
15. ...это помогает мне почувствовать себя более сильным (сильной)	1	2	3	4	5
16. ...это заставляет меня поразмышлять о моих эмоциях	1	2	3	4	5
17. ...это подтверждает мою индивидуальность	1	2	3	4	5
18. ...это перенаправляет мое внимание так, что я забываю нежелательные мысли и чувства	1	2	3	4	5

Подсчет баллов

Для подсчета нужно взять среднее значение всех пунктов каждого фактора.

- Общий фактор: сложите баллы по всем пунктам и разделите на 18
- Фактор 1 (стратегии избегания): сложите баллы пунктов 1, 3, 4, 8, 11, 14, 18, затем разделите на 7
- Фактор 2 (стратегии обращения): сложите баллы пунктов 2, 9, 10, 12, 13, 16, затем разделите на 6
- Фактор 3 (стратегии саморазвития): сложите баллы пунктов 5, 6, 7, 15, 17, затем разделите на 5