

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО Г. АЙЗЕНКУ)

Инструкция: предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности			
2.	Часто из-за пустяков краснею			
3.	Мой сон беспокоен			
4.	Легко впадаю в уныние			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6.	Меня пугают трудности			
7.	Люблю копаться в своих недостатках			
8.	Меня легко убедить			
9.	Я мнительный			
10.	С трудом переношу время ожидания			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12.	Неприятности			

	меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21.	Оставляю за собой последнее слово			
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23.	Меня легко рассердить			
24.	Люблю делать			

	замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28.	Предпочитаю больше руководить, чем подчинять			
29.	У меня резкая, грубоватая жестикация.			
30.	Я мстителен			
31.	Мне трудно менять привычки			
32.	Нелегко переключаю внимание			
33.	Очень насторожено отношусь ко всему новому			
34.	Меня трудно переубедить			
35.	Нередко у меня выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми			
37.	Меня расстраивают даже незначительные разрушения плана			

38.	Нередко я проявляю упрямство			
39.	Неохотно иду на риск			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов:

I. 1-10 вопросы – тревожность.

II. 11-20 вопросы – фрустрация.

III. 21-30 вопросы – агрессивность.

IV. 31-40 вопросы – ригидность.

I. Тревожность

0-7 баллов – вы не тревожны.

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.

15-20 баллов – вы очень тревожны.

II. Фрустрация

0-7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей.

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место.

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

III. Агрессивность

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержанны. Есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

Источник: Райгородский Д.Я.: Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2011. – С. 141-145