



**Методика диагностики  
самооценки психических  
состояний Г. Айзенка**

**Выполнила студентка группы 3Б  
Степанян Юлия**

# Цель

- Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: **тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.**

# Инструкция к тесту

- Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов

# Тестовый материал

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. Я с трудом переношу время ожидания.**

**11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки 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.Я чувствую растерянность перед трудностями.**

**19.В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы 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 других.**

**26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.**

**27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.**

**28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.**



29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

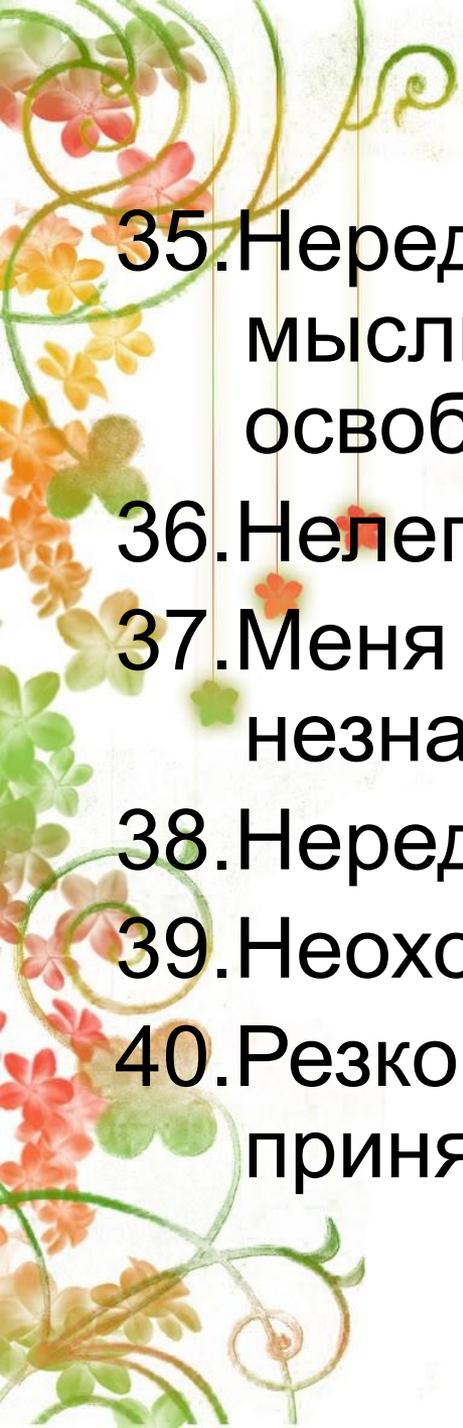
30. Я мстителен.

31. Мне трудно менять привычки.

32. Нелегко переключать внимание.

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34. Меня трудно переубедить.



35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

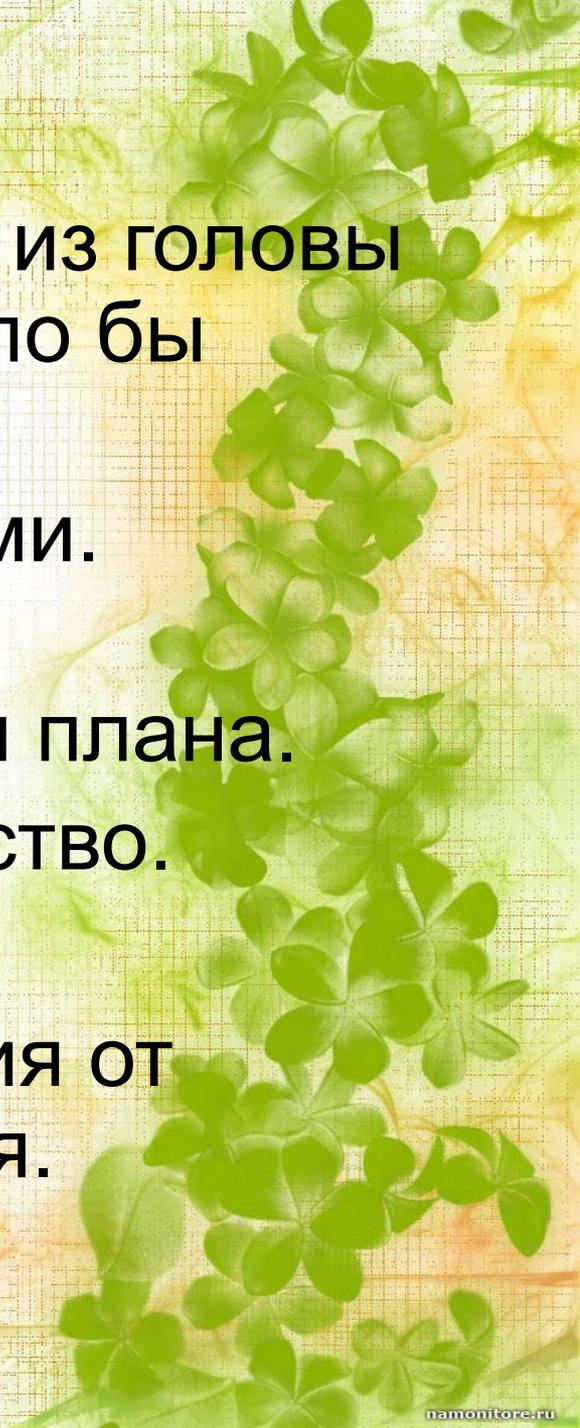
36. Нелегко сблизжаюсь с людьми.

37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.



# Обработка результатов теста

- Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:
- **I.** Вопросы №1-10 – тревожность;
- **II.** Вопросы №11-20 – фрустрация;
- **III.** Вопросы №21-30 – агрессивность;
- **IV.** Вопросы №31-40 – ригидность.

# Интерпретация результатов теста

- **I. Тревожность:**

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

- **II. Фрустрация:**

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

- **III. Агрессивность:**

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

- **IV. Ригидность:**

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.