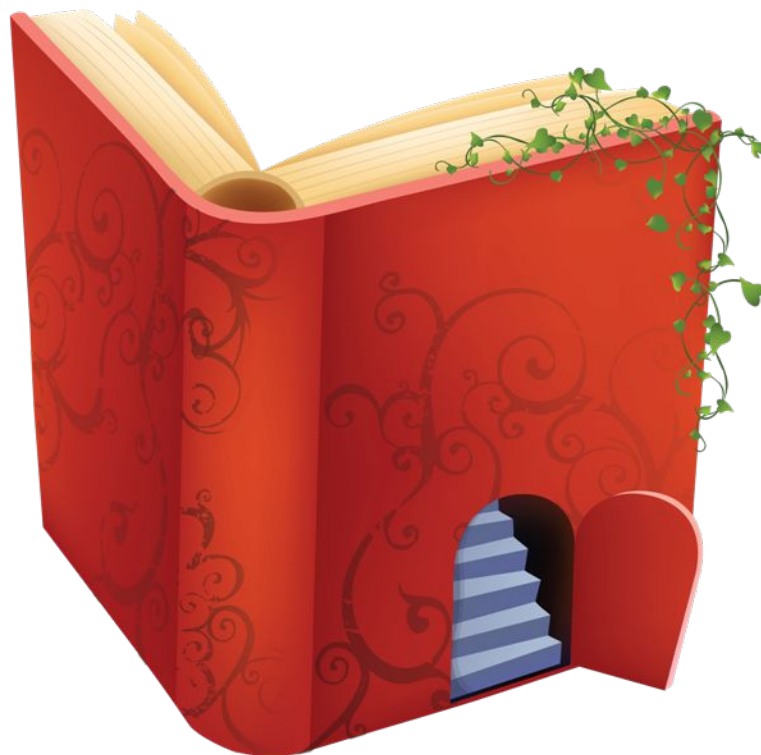



САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ. ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА


Цель методики:

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





Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

- 
- I
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.

□ II

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.

III

- 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 жестикауляция.
- 30 Я мстителен.

IV

- 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 сближаюсь 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.

- Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:
- I 1...10 вопрос — тревожность;
- II 11...20 вопрос — фрустрация;
- III 21...30 вопрос — агрессивность;
- IV 31...40 вопрос — ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

Средний балл по каждой шкале – 10. Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

- I. Личностная тревожность – *склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.*: 0-7 — не тревожны; 8-14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов — очень тревожны.
- II. Фрустрация – *психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели.*
: 0-7 баллов — не имеете высокой самооценки, 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.
- III. Агрессивность – *повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.*: 0-7 баллов — вы спокойны, выдержанны; 8-14 баллов — средний уровень агрессивности; 15-20 баллов — вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.
- IV. Ригидность – *затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.*: 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

Источники

- (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов – М., 1995. С.217-224.

