

## Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)\*

**Цель:** определение уровня проявления психических состояний тревожности, фрустрации, агрессивности, регидности у педагогов.

**Инструкция.** Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

### Вопросы

- 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.

\* [http://www.psy-files.ru/2007/02/11/test\\_samoocenka\\_psichicheskikh\\_sostojanij\\_po\\_ajzenku.html](http://www.psy-files.ru/2007/02/11/test_samoocenka_psichicheskikh_sostojanij_po_ajzenku.html)

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 жестикуляция.
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-й вопрос — тревожность;
- II. 11...20-й вопрос — фрустрация;

III. 21...30-й вопрос — агрессивность;

IV. 31...40-й вопрос — ригидность.

### **Оценка и интерпретация баллов**

#### **I. Тревожность:**

0...7 — не тревожны;

8...14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня;

15...20 баллов — очень тревожны.

#### **II. Фрустрация:**

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, фрустрированы.

#### **III. Агрессивность:**

0...7 баллов — вы спокойны, выдержанны;

8...14 баллов — средний уровень агрессивности;

15...20 баллов — вы агрессивны, невыдержанны, 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. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.