

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, знаком «+» те утверждения, с которыми вы согласны и знаком «-», если нет.

I

Не чувствую в себе уверенности.

Часто из-за пустяков краснею.

Мой сон беспокоен.

Легко впадаю в уныние.

Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.

Меня пугают трудности.

Люблю копаться в своих недостатках.

Меня легко убедить.

Я мнительный.

Я с трудом переношу время ожидания.

II

Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.

Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

Я нередко чувствую себя беззащитным.

Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

Я чувствую растерянность перед трудностями.

В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

Оставляю за собой последнее слово.

Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

Меня легко рассердить.

Люблю делать замечания другим.

Хочу быть авторитетом для других.

Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

У меня резкая, грубоватая жестикация.

Я мстителен.

IV

Мне трудно менять привычки.

Нелегко переключать внимание.

Очень настороженно отношусь ко всему новому.

Меня трудно переубедить.

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

Нелегко сближаюсь с людьми.

Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
Нередко я проявляю упрямство.
Неохотно иду на риск.
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.

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, не выдержанны, 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.