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

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

Предназначена для обучающихся 8-11 классов. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

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.

Бланк утверждений и ответов (Пр. 2)

## ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Школа/Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция к тесту: «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы анкеты | Да | Не совсем | Нет |
| 1. Часто я не уверен в своих силах | 2 | 1 | 0 |
| 2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово | 2 | 1 | 0 |
| 4. Мне трудно менять свои привычки | 2 | 1 | 0 |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею | 2 | 1 | 0 |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом | 2 | 1 | 0 |
| 7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника. | 2 | 1 | 0 |
| 8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью | 2 | 1 | 0 |
| 10. При крупных неприятностях я виню только себя. | 2 | 1 | 0 |
| 11. Меня легко рассердить | 2 | 1 | 0 |
| 12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни | 2 | 1 | 0 |
| 13. Я легко впадаю в уныние | 2 | 1 | 0 |
| 14. Несчастия и неудачи меня ничему не учат | 2 | 1 | 0 |
| 15. Мне приходится часто делать замечания другим | 2 | 1 | 0 |
| 16. В споре меня трудно переубедить | 2 | 1 | 0 |
| 17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности | 2 | 1 | 0 |
| 18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной | 2 | 1 | 0 |
| 19. Я хочу быть авторитетом для окружающих | 2 | 1 | 0 |
| 20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться | 2 | 1 | 0 |
| 21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни | 2 | 1 | 0 |
| 22. Нередко я чувствую себя беззащитным | 2 | 1 | 0 |
| 23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха | 2 | 1 | 0 |
| 24. Я легко сближаюсь с людьми | 2 | 1 | 0 |
| 25. Я часто копаюсь в своих недостатках | 2 | 1 | 0 |
| 26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния | 2 | 1 | 0 |
| 27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь | 2 | 1 | 0 |
| 28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется | 2 | 1 | 0 |
| 29. Меня легко убедить | 2 | 1 | 0 |
| 30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности | 2 | 1 | 0 |
| 31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться | 2 | 1 | 0 |
| 32. Нередко я проявляю упрямство | 2 | 1 | 0 |
| 33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски | 2 | 1 | 0 |
| 34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели. | 2 | 1 | 0 |
| 35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция | 2 | 1 | 0 |
| 36. Я неохотно иду на риск | 2 | 1 | 0 |
| 37. Я с трудом переношу время ожидания | 2 | 1 | 0 |
| 38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки | 2 | 1 | 0 |
| 39. Я мстителен | 2 | 1 | 0 |
| 40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов. | 2 | 1 | 0 |