****

**Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).**

**Диагностика самооценки психических состояний**

Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Психические состояния | | Подходит | Подходит, но не очень | Не подходит |
| 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 | С трудом переношу время ожидания. | |  |  |  |
| 11 | Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых 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 | Чувствую растерянность перед трудностя­ми. | |  |  |  |
| 19 | В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня 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 окружающих. | |  |  |  |
| 26 | Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего. | |  |  |  |
| 27 | Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю. | |  |  |  |
| 28 | Предпочитаю лучше руководить, чем  подчинять. | |  |  |  |
| 29 | У меня резкая, грубоватая жестикуляция. | |  |  |  |
| 30 | Я мстителен. | |  |  |  |
| 31 | Мне трудно менять привычки. | |  |  |  |
| 32 | Нелегко переключаю внимание. | |  |  |  |
| 33 | Очень настороженно отношусь ко всему новому. | |  |  |  |
| 34 | Меня трудно переубедить. | |  |  |  |
| 35 | Нередко у меня не вы­ходят из головы мыс­ли, от которых 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. |  |  |  |

**Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов:**

I.

1 — 10 вопросы

Тревожность

II.

11 — 20 вопросы

фрустрация

III.

21 — 30 вопросы

агрессивность

IV.

31 — 40 вопросы

ригидность

I. Тревожность

0 — 7 баллов

не тревожные

8 — 14 баллов

тревожность средняя, допустимого уровня

15 — 20 баллов

очень тревожные

II. Фрустрация

0 — 7 баллов

вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и 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

0 - 7 баллов

вы спокойны, выдержаны

8-14 баллов

средний уровень

15 — 20 баллов

вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми

IV. Ригидность

0 — 7 баллов

ригидности нет, легкая переключаемость

8 — 14 баллов

средний уровень

15 — 20 баллов

сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.