

Ф.И.О _____ Возраст _____ Класс _____ Дата проведения _____

Инструкция:

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.

Тест- Айзенка

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 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.
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 незащищенным.
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 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 других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Мне 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. Редко переживаю по поводу изменений в принятом мною режиме дня.

Цель: определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Тревожность – это индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Фрустрация – это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

Агрессивность – это невызванная объективными обстоятельствами, неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям, окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Ригидность – это затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности – пластичность.

Обработка результатов тестирования

Если соответствующее состояние вам присуще, припишите 2 балла, если такое состояние бывает изредка – 1 балл, если у вас такого состояния не бывает, то 0 баллов. Подсчитайте сумму баллов по каждому блоку высказываний. I блок (1 – 10-е высказывания) выявляет состояние тревожности, II блок (11 – 20-е высказывания) – состояние фрустрации, III блок (21 – 30-е высказывания) – состояние агрессивности, IV блок (31 – 40-е высказывания) – состояние ригидности.

Оценка психических состояний

1. Тревожность:

- 0 – 7 баллов: вы не тревожны;
- 8 – 14 баллов: тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15 – 20 баллов: вы очень тревожны.

2. Фрустрация:

- 0 – 7 баллов: вы не имеете высокой самооценки, но устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8 – 14 баллов: средний уровень фрустрации;
- 15 – 20 баллов: у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

3. Агрессивность:

- 0 – 7 баллов: вы спокойны, выдержанны;
- 8 – 14 баллов: у вас средний уровень агрессивности;

- 15 – 20 баллов: вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности в общении и в работе с людьми.

4. Ригидность:

- 0 – 7 баллов: ригидности нет, у вас легкая переключаемость;
- 8 – 14 баллов: у вас средний уровень ригидности;
- 15 – 20 баллов: у вас ригидность сильно выражена, что проявляется в неизменяемости поведения, убеждений, взглядов, даже если они не соответствуют реальной действительности. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.