# Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности»

Опросник самооценки психических состояний предназначен для диагностики уровня выраженности таких состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Опросник представляет собой перечень из 40 утверждений, которые испытуемый должен оценить относительно себя по трихотомической шкале (варианты ответов: «Подходит», «Не совсем», «Совсем не подходит»). При этом утверждения сгруппированы в 4 шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Инструкция: прочитайте внимательно вопрос и выберете ответ под каждым вопросом, который подходит вам больше всего. Нет правильных и неправильных ответов.

1. Часто я не уверен в своих силах
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто оставляю за собой последнее слово
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Мне трудно менять свои привычки
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто из-за пустяков краснею
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто просыпаюсь ночью
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. При крупных неприятностях я виню только себя
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня легко рассердить
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я легко впадаю в уныние
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Несчастия и неудачи меня ничему не учат
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Мне приходится часто делать замечания другим
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В споре меня трудно переубедить
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня волнуют даже воображаемые неприятности
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я хочу быть авторитетом для окружающих
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко я чувствую себя беззащитным
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я легко сближаюсь с людьми
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто копаюсь в своих недостатках
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Иногда у меня бывают состояния отчаяния
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня легко убедить
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко я проявляю упрямство
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. У меня резкая, грубоватая жестикуляция
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я неохотно иду на риск
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я с трудом переношу время ожидания
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я мстителен
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит

ПОДСЧЕТ И ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Баллы:

* Подходит- 2 балла
* Не совсем-1 балл
* Совсем не подходит 0 баллов

# Ключ:

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.

2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.

3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

**Примечание! TestPad посчитывает сумму баллов каждой из шкал точно также, как и описано здесь в инструкции.**

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8 - 14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

* *личностная тревожность* - склонность индивида к переживанию тревоги, порогом возникновения реакции тревоги;
* *фрустрация* - психическое состояние характеризующаяся низким, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;
* *агрессия* – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям;
* *ригидность* – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Наиболее информативными показателями риска можно считать личностную тревожность и фрустрацию, но надо заметить, что лишь на основании этого теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.