***Приложение 4***

**Методика «Самооценка психических состояний личности»**

**Автор:** Айзенк Г.

**Источник:** Ратанова Т.А. «Психодиагностические методы изучения личности: учебное пособие».

**Цель:** изучение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

**Адресат:** обучающиеся 15 лет и старше.

**Материалы и оборудование:** бланк опросника (Приложение 1), карандаш или ручка.

**Процедура проведения:** каждому испытуемому предлагается бланк с 40 утверждениями, которые он должен оценить по предлагаемой шкале, в зависимости оттого, насколько утверждение ему подходит. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме.

**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».

**Обработка и интерпретация результатов:** при обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются.

Средний балл по каждой шкале – 10. Превышение среднего балла свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Ключ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1–10 вопросы | тревожность |
|  | 11–20 вопросы | фрустрация |
|  | 21–30 вопросы | агрессивность |
|  | 31–40 вопросы | ригидность |

1. Тревожность

0–7 баллов – низкая тревожность;

8–14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15–20 баллов – высокая тревожность;

1. Фрустрация

0–7 баллов – высокая самооценка, устойчивость к неудачам и отсутствие страха трудностей;

8–14 баллов –средний уровень, фрустрация имеет место;

15–20 баллов – низкая самооценка, избегание трудностей, страх неудач;

1. Агрессивность

0–7 баллов – спокойствие, выдержка;

8–14 баллов – средний уровень агрессивности;

15–20 баллов – повышенная агрессивность, низкая сдержанность, могут наблюдаться трудности в работе с людьми;

1. Ригидность

0–7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8–14 баллов – средний уровень ригидности;

15–20 баллов – сильно выраженная ригидность;

Интерпретация результатов:

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

- личностная тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, повышенное психическое беспокойство, состояние, характеризующееся низким порогом возникновения реакции тревоги, повышенной чувствительностью;

- фрустрация - психическое состояние, 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 субъект

деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

**Приложение 1**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс/Группа\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Психические состояния** | **Подходит** | **Подходит, но не очень** | **Не подходит** |
| **2** | **1** | **0** |
| 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 |  |  |  |