

Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века) [3; 9; 10]. Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера и других известных психологов, психиатров и физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.

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», «подходит, но не очень», «не подходит»). При этом утверждения сгруппированы в 4 шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов по каждой шкале. Полученный результат говорит об уровне выраженности выделенных четырех состояний.

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.

Бланк опросника

№	психические состояния	подходит	подходит, но не очень	не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности	2	1	0
2	Часто из-за пустяков краснею	2	1	0
3	Мой сон беспокоен	2	1	0
4	Легко впадаю в уныние	2	1	0
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях	2	1	0

6	Меня пугают трудности	2	1	0
7	Люблю копаться в своих недостатках	2	1	0
8	Меня легко убедить	2	1	0
9	Я – мнительный	2	1	0
10	С трудом переношу время ожидания	2	1	0
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход	2	1	0
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом	2	1	0
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя	2	1	0
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2	1	0
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	2	1	0
16	Я нередко чувствую себя незащищенным	2	1	0
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния	2	1	0
18	Чувствую растерянность перед трудностями	2	1	0
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели	2	1	0
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми	2	1	0
21	Оставляю за собой последнее слово	2	1	0
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника	2	1	0
23	Меня легко рассердить	2	1	0
24	Люблю делать замечания другим	2	1	0
25	Хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего	2	1	0
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю	2	1	0
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять	2	1	0

29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2	1	0
30	Я мстителен	2	1	0
31	Мне трудно менять привычки	2	1	0
32	Нелегко переключаю внимание	2	1	0
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому	2	1	0
34	Меня трудно переубедить	2	1	0
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться	2	1	0
36	Нелегко сближаюсь с людьми	2	1	0
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	2	1	0
38	Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
39	Неохотно иду на риск	2	1	0
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима	2	1	0

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов за каждую из четырех групп вопросов:

- I. тревожность – вопросы № 1-10;
- II. фрустрация – вопросы № 11-20;
- III. агрессивность – вопросы № 21-30;
- IV. ригидность – вопросы № 31-40.

Значения набранного количества баллов по группам вопросов:

I. тревожность:

- 0-7 баллов – отсутствие тревожности;
- 8-14 баллов – средний (допустимый) уровень тревожности;
- 15-20 баллов – высокий уровень тревожности.

II. фрустрация:

- 0-7 баллов – высокая самооценка, человек устойчив к неудачам и не боится трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень фрустрации;
- 15-20 баллов – низкая самооценка, человек избегает трудностей, боится неудач, фрустрирован.

III. Агрессивность:

0-7 баллов – спокойный, выдержанный человек;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – агрессивный, невыдержанный человек, испытывает трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень ригидности;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, человеку противопоказаны смена места работы, изменения в семье.