

Методика «Диагностика самооценки психических состояний» (Г.Айзенк)

Цель: выявления уровня тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности.

Оценивание БУД: личностные.

Возраст: 5-9 классы.

Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.

Оборудование: бланк, ручка.

Описание задания: Методика состоит из 40 вопросов. Необходимо выбрать одно из утверждений и обвести его кружком: утверждение, которое подходит больше всего - цифра 2, если не совсем подходит – цифра 1, если не подходит – цифру 0.

Ключ.

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

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

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

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

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

- 0-7 баллов – высокая самооценка, устойчивость к неудачам, нет боязни трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – низкая самооценка, избегание трудностей, боязнь неудач, фрустрированность.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – агрессивность отсутствует;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

- 15-20 баллов – высокий уровень агрессивности, нет выдержки, есть трудности при общении со сверстниками.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

ФИ _____ Возраст _____

Школа/Класс _____ Дата _____

Инструкция к тесту: «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

| Вопросы анкеты | Да | Не совсем | Нет |
|---|----|-----------|-----|
| 1. Часто я не уверен в своих силах | 2 | 1 | 0 |
| 2. Часто мне не хочется искать выход из трудной ситуации, из которой есть выход. | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово | 2 | 1 | 0 |
| 4. Мне трудно менять свои привычки | 2 | 1 | 0 |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею | 2 | 1 | 0 |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают. | 2 | 1 | 0 |
| 7. Часто в разговоре я перебиваю собеседника. | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне трудно переключаться с одного дела на другое | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью | 2 | 1 | 0 |
| 10. При крупных неприятностях я виню только себя | 2 | 1 | 0 |
| 11. Меня легко рассердить | 2 | 1 | 0 |
| 12. Я боюсь перемен. | 2 | 1 | 0 |
| 13. Я легко впадаю в уныние | 2 | 1 | 0 |
| 14. Несчастья и неудачи меня ничему не учат | 2 | 1 | 0 |
| 15. Мне приходится часто делать замечания другим | 2 | 1 | 0 |
| 16. В споре меня трудно переубедить | 2 | 1 | 0 |
| 17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности | 2 | 1 | 0 |
| 18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной | 2 | 1 | 0 |
| 19. Я хочу быть авторитетом для окружающих | 2 | 1 | 0 |
| 20. Часто у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться | 2 | 1 | 0 |
| 21. Меня пугают трудности | 2 | 1 | 0 |
| 22. Часто я чувствую себя беззащитным | 2 | 1 | 0 |
| 23. В любом деле я хочу добиться максимального успеха | 2 | 1 | 0 |
| 24. Я легко сближаюсь с людьми | 2 | 1 | 0 |
| 25. Я часто копаюсь в своих недостатках | 2 | 1 | 0 |
| 26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния | 2 | 1 | 0 |
| 27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь | 2 | 1 | 0 |
| 28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется | 2 | 1 | 0 |
| 29. Меня легко убедить | 2 | 1 | 0 |
| 30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности | 2 | 1 | 0 |
| 31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться | 2 | 1 | 0 |
| 32. Часто я проявляю упрямство | 2 | 1 | 0 |
| 33. Я часто думаю, что меня окружает опасность | 2 | 1 | 0 |
| 34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели. | 2 | 1 | 0 |
| 35. Когда я что-то рассказываю, то резко машу руками | 2 | 1 | 0 |
| 36. Я не люблю рисковать | 2 | 1 | 0 |
| 37. Я не люблю чего-то ждать | 2 | 1 | 0 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 38. Считаю, что мои недостатки никогда не исправить | 2 | 1 | 0 |
| 39. Я мстителен | 2 | 1 | 0 |
| 40. Меня расстраивает когда что-то идет не так, как я планировал | 2 | 1 | 0 |