

Тест «Самооцінка психічного стану» (за Айзенком)

Вам пропонується опис різних психічних станів. Якщо цей стан

- Вам притаманний переважно завжди, ставиться -2 бали;
- Буває, але зрідка – 1 бал;
- Зовсім для вас не характерний -0 балів.

I

1.	Не відчуваю в собі впевненості.	
2.	Часто червонію через дрібниці.	
3.	Мій сон неспокійний.	
4.	Легко впадаю у відчай.	
5.	Хвилююся про проблеми, які ще й не виникли.	
6.	Мене лякають труднощі.	
7.	Люблю копирсатися в своїх недоліках	
8.	Мене легко переконати.	
9.	Я поміркований(на).	
10.	Я важко переношу очікування.	

II

11.	Часто мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.	
12.	Неприємності мене сильно розчаровують, я зневірююся.	
13.	При великих неприємностях я схильний(на) без причини звинувачувати себе.	
14.	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.	
15.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.	
16.	Я нерідко почуваю себе беззахисним(ою).	
17.	Іноді в мене буває стан відчаю.	
18.	Я відчуваю розгубленість перед труднощами.	
19.	В тяжкі хвилини життя іноді веду по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли.	
20.	Вважаю недоліки свого характеру невинними.	

III

21.	Залишаю за собою останнє слово.	
22.	Часто в розмові перебиваю співрозмовника.	
23.	Мене легко розсердити.	
24.	Люблю робити зауваження іншим.	
25.	Хочу бути авторитетом для інших.	
26.	Не задовільняюся малим, прагну найбільшого.	
27.	Коли я розгнівана, то важко себе стримую.	
28.	Бажаю краще керувати, ніж бути підлеглим.	
29.	У мене різкі, грубуваті жести.	
30.	Я злопам'ятний(на).	

IV

31.	Мені важко змінювати звички.	
32.	Важко переключати увагу.	
33.	Дуже обережно ставлюся до всього нового.	
34.	Мене важко переконати.	
35.	Нерідко в мене з голови не виходить думка, якої треба було б позбутися.	
36.	Важко зближуюся з людьми.	
37.	Мене розчаровують навіть незначні зміни в планах.	
38.	Нерідко я проявляю впертість.	
39.	Неохоче ризикую.	
40.	Сильно переживаю відхилення від звичного режиму дня.	

Опрацювання результатів

Підрахуйте суму балів за кожну групу запитань.

I. 1-10 запитання – тривожність.

II. 11-20 запитання – фрустрація.

III. 21-30 запитання – агресивність.

IV. 31-40 запитання – ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів

I. Тривожність.

0-7	Не тривожні
8-14	Тривожність середня, допустимого рівня
15-20	Велика тривожність

II. Фрустрація.

0-7	Не маєте завищеної самооцінки, стійкі до невдач, не боїтеся труднощів
8-14	Середній рівень, спостерігається фрустрація
15-20	У вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, високий рівень фрустрації.

III. Агресивність

0-7	Ви спокійні, стримані
8-14	Середній рівень агресивності
15-20	Ви агресивні, невтримані, виникають труднощі при спілкуванні та роботі з людьми

IV. Ригідність

0-7	Ригідності немає, легка переключеність
8-14	Середній рівень
15-20	Сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають даній ситуації, життю. Вам протипоказані зміна роботи, зміни у сім'ї