**Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»**

*Джерело:* *ББК 88. Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук – К.: , 2014. – 148 с. – Рукопис.*

**Інструкція:** Оцініть кожне із наведених суджень про власний емоційний

стан за шкалою:

3 – повністю згоден;

2 – частково згоден;

1 – сумніваюсь,

0 – не згоден.

**Текст опитувальника**

**І.**

1. Я не відчуваю у собі впевненості.

2. Часто через дрібниці червонію.

3. Мій сон неспокійний.

4. Легко впадаю в розпач.

5. Хвилююсь про уявні неприємності.

6. Мене лякають труднощі.

7. Люблю копатися у своїх недоліках.

8. Мене легко переконати.

9. Я самовразливий.

10. Важко переношу час очікування.

**ІІ.**

11. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна знайти вихід.

12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

13. У великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

14. Невдачі мене нічому не вчать.

15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її даремною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.

17. Іноді у мене бувають стани відчаю.

18. Почуваюся розгубленим перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поводжу себе по-дитячому, хочу щоби мене пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру такими, що не можна виправити.

**III.**

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко у розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для довколишніх людей.

26. Не вдовольняючись малим, хочу більшого.

27. Коли розгніваюсь, погано почуваюся.

28. Віддаю перевагу керівництву, ніж підлеглості.

29. Маю різку, дещо грубувату жестикуляцію.

30. Я мстивий.

**IV.**

31. Мне важко змінювати звички.

32. Нелегко переключаю увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких варто було б звільнитися.

36. Довго «приходжу в себе», «холону» після суперечки, сварки.

37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Рідко переживаю відхилення від прийнятого режиму дня.

**Опрацювання результатів**

*1. Підрахуйте суму балів за кожною з чотирьох груп питань:*

І (№ 1 – 10) – тривога;

II (№ 11 – 20) – фрустрація;

III (№ 21 – 30) – агресивність;

IV (№ 31 – 40) – ригідність.

*2. Визначте рівні прояву власних психічних станів за кількістю балів:*

0-7 балів – низький рівень;

8-14 балів – середній рівень;

15-20 балів – високий рівень прояву.

**Найбільша сума балів відображає домінуючий психічний стан.**

*3. Визначте та проаналізуйте домінуючий психічний стан на основі наведеної нижче інтерпретації.*

**Тривога** – це психічний стан, який викликається можливими та ймовірними неприємностями, раптовими змінами у звичній ситуації та діяльності, затримкою здійснення чогось приємного, бажаного; виражається у специфічних переживаннях (хвилюванні, порушенні спокою, похмурому передчутті, тузі).

Загалом причини виникнення тривожного стану можуть бути різними. Вони іноді зумовлюються емоційною нестійкістю людини: одні тривожаться з будь-яких причин, інші – лише стосовно певних об'єктів, ситуацій, які сприймаються як джерело загрози.

Кожна сфера життєдіяльності людини, а також кожна ситуація потребує оптимального, виправданого рівня тривоги. Наприклад, високий рівень тривоги у навчанні знижує працездатність здобувачів освіти, призводить до втомлюваності, невпевненості у собі, постійного очікування неприємностей; низький рівень тривоги у навчанні може свідчити про надмірну самовпевненість та байдужість до оточуючого середовища, що зумовлює пасивність у навчально-пізнавальній діяльності.

**Фрустрація** – це негативний психічний стан, що характеризується переживаннями з приводу розладу планів, задумів, краху надій, марних очікувань, переживаннями «провалу справи», невдачі. Фрустрація призводить до дезорганізації свідомості, діяльності і спілкування внаслідок

довготривалого блокування цілеспрямованої поведінки людини об'єктивно

незадоволеними або суб'єктивно умовними труднощами. Фрустрація може

проявлятися у реакціях озлобленості, пригніченості, повної байдужості до

оточення.

Фрустрації, які виникають у процесі навчання, негативно впливають на навчальну успішність: блокують досягнення цілей навчання, змінюють позитивне ставлення до обраного фаху та позитивну думку про себе, знижують самооцінку та рівень домагань. Низький рівень прояву свідчить про стійкість до невдач та труднощів, високий – про занижену самооцінку, страх перед труднощами та невдачами.

**Агресивний психічний стан** викликається реакцією на дію фрустраторів (перешкод, негативних ситуацій) і проявляється у вигляді гніву, нестриманості, роздратованості, погрози, прояву негативізму, підозри, образи, а також проявами негативних почуттів у формі галасливих вигуків,

лайки тощо. Низький рівень прояву агресивного стану свідчить про стриманість, доброзичливість, позитивне ставлення до оточуючого світу; високий – про негативний психічний стан, що характеризується спалахами

гніву, дратівливістю, схильністю до негативних афектів.

**Ригідний психічний стан** характеризується впертістю, нездатністю переключатися з однієї діяльності на іншу, інертністю перебігу психічних процесів, труднощами у разі зміни способів переробки інформації та приймання рішення. Низький показник свідчить про відсутність ригідного стану, високий – про його вираженість, що характеризується інертністю, низькою адаптивністю до змінюваних умов життєдіяльності, труднощами перебудови системи мотивів та установок.

*4. Зробіть висновок, надаючи відповіді на такі запитання.*

* Який психічний стан виявився домінуючим у вашій поточній життєдіяльності?
* Які його ознаки?
* Які причини його викликали?
* Встановіть, чи вони є постійними чи ситуативними?
* Як можна, у разі необхідності, подолати або запобігти виникненню негативний емоційних станів?
* Які методи та прийоми ви застосовуєте для корекції емоційного стану?