

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО «БРЯНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Агеенко Л.В.

# **САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Брянск 2014

УДК 159 (07)

ББК 88

А 23

Агеенко Л.В. Самооценка психических состояний: Методические указания. Брянск. Издательство Брянской ГСХА, 2014. – 6 с.

Дана методика самооценки таких психических состояний, как фрустрация, тревожность, ригидность, агрессивность.

Рекомендованы к изданию цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин протокол №6 от «12»февраля 2014 г.

© Брянская ГСХА, 2014

© Агеенко Л.В., 2014

## Самооценка психических состояний

*Цель работы.* Определение уровней таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

*Содержание работы.* Изучить определения таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Ответить на вопросы теста-опросника, обработать результаты тестирования и определить свои уровни тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности.

*Общие сведения.* **Психическое состояние человека** – это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека (как обладателя психики) с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией. Психические состояния отличаются разнообразием и временным характером, определяют особенности психической деятельности в конкретный момент и могут положительно или отрицательно сказываться на течении всех психических процессов. Исходя из задачи психологии труда и проблем психологии безопасности труда целесообразно выделять производственные психические состояния и особые психические состояния, имеющие важное значение в организации профилактики производственного травматизма и предупреждения аварийности.

Тест самооценки психических состояний разработан Г. Айзенком. С помощью теста можно в первом приближении определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

**Тревожность** — это индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грядущей или кажущейся таковой опасности.

**Фрустрация** — это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

**Агрессивность** — это не вызванная объективными обстоятельствами спровоцированная враждебность человека по отношению к людям, окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

**Ригидность** — это затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности — пластичность.

Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности).

*Порядок выполнения работы:*

1. Изучить общие сведения о психических состояниях человека.
2. Изучить инструкцию к тесту-опроснику.
3. Ответить на вопросы теста-опросника.
4. Обработать результаты тестирования.

5. Записать результаты обработки тестирования.

### Инструкция

Вам предлагается 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока (по 10 высказываний в каждом блоке). Внимательно их прочтите. На каждое высказывание выберите ответ из трех альтернатив: 1) Да, это состояние мне присуще часто; 2) Такое состояние у меня иногда бывает; 3) Нет, это мне совсем не подходит. На отдельном листе или в рабочей тетради запишите свои ответы, например, следующим образом: «Да» (+), «Иногда» ( $\pm$ ), «Нет» (—). К примеру, 1+, 2 $\pm$ , 3— и т. д.

### Тест-опросник

#### I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

#### II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых всегда 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. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

#### III

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 других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.

27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

#### IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Мне нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой 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. Редко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

#### ***Обработка результатов тестирования***

Если соответствующее состояние вам присуще, припишите 2 балла. Если такое состояние бывает изредка - 1 балл. Если у вас такого состояния не бывает, то - 0 баллов. Подсчитайте сумму баллов по каждому блоку высказываний. I блок (1-10 высказываний) выявляет состояние тревожности. II блок (11-20 высказываний) выявляет состояние фрустрации. III блок (21-30 высказываний) - состояние агрессивности. IV блок (31-40 высказываний) - состояние ригидности.

##### 1. Тревожность:

0 - 7 баллов: Вы не тревожны.

8 - 14 баллов: Тревожность средняя, допустимого уровня.

15 - 20 баллов: Очень тревожны.

##### 2. Фрустрация:

0 - 7 баллов: Вы не имеете высокой самооценки, но устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей.

8 - 14 баллов: Средний уровень фрустрации

15 - 20 баллов: У вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

##### 3. Агрессивность:

0 - 7 баллов: Вы спокойны, выдержанны.

8 - 14 баллов: У вас средний уровень агрессивности.

15 - 20 баллов: Вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности в общении и работе с людьми

#### 4. Ригидность:

0 - 7 баллов: Ригидности нет, у вас легкая переключаемость.

8 - 14 баллов: У вас средний уровень ригидности.

15 - 20 баллов: У вас ригидность сильно выражена, что проявляется в неизменяемости поведения, убеждений, взглядов, даже если они не соответствуют реальной действительности. Вам противопоказана смена работы, изменения в семье.

#### Содержание отчета

1. Конспект определений: психических состояний человека, фрустрации, тревожности, агрессивности, ригидности.
2. Конспект ответов на тест-опросник.
3. Результаты обработки тестирования.

#### Контрольные вопросы

1. Определение психических состояний человека.
2. Что такое тревожность?
3. Что такое фрустрация?
4. Что такое агрессивность?
5. Что такое ригидность?

#### Литература

1. Карпов А.В. Психология труда. М.: ВЛАДОС-пресс, 2005.- 350 с.
2. Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. М.: Высшая школа, 2003. – 439 с.
3. Барабаш В.И., Шкрабак В.С. Психология безопасности труда. С.-ПГАУ, 1995. – 298 с.

Учебное издание

Агеенко Л.В.

**Самооценка психических состояний**

Методические указания по выполнению  
практической работы

---

Подписано к печати \_\_\_\_\_ г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,34. Тираж \_\_\_\_\_ экз. Изд. \_\_\_\_\_.

---

Издательство Брянской государственной сельскохозяйственной академии.  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянская ГСХА.