**Методика** [**Диагностика самооценки психических состояний)**](http://test-metod.ru/ptest/aizenk_test_2.php)

Подпишите пожалуйста лист ответов

Фамилия, имя, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Инструкция:* Методика содержит описание различных психических со­стояний. Если это состояние подходит вам, за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень — 1 балл; если совсем не подходит — 0 баллов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Психические состояния | Подходит | Подходит, но не очень | Не подходит |
| 2 | 1 | 0 |
| 1. | Не чувствую в себе уве­ренности. |  |  |  |
| 2. | Часто из-за пустяков краснею. |  |  |  |
| 3. | Мой сон беспокоен. |  |  |  |
| 4. | Легко впадаю в уныние. |  |  |  |
| 5. | Беспокоюсь о только воображаемых еще не­приятностях. |  |  |  |
| 6. | Меня пугают трудности. |  |  |  |
| 7. | Люблю копаться в сво­их недостатках. |  |  |  |
| 8. | Меня легко убедить. |  |  |  |
| 9. | Я мнительный. |  |  |  |
| 10. | С трудом переношу вре­мя ожидания. |  |  |  |
| 11. | Нередко мне кажутся безвыходными поло­жения, из которых 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. | Чувствую растерян­ность перед трудностя­ми. |  |  |  |
| 19. | В трудные минуты жиз­ни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели. |  |  |  |
| 20. | Считаю недостатки сво­его характера неиспра­вимыми. |  |  |  |
| 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 окружающих. |  |  |  |
| 26. | Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего. |  |  |  |
| 27. | Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю. |  |  |  |
| 28. | Предпочитаю лучше руководить, чем под­чинять. |  |  |  |
| 29. | У меня резкая, грубо­ватая жестикуляция. |  |  |  |
| 30. | Я мстителен. |  |  |  |
| 31. | Мне трудно менять при­вычки. |  |  |  |
| 32. | Нелегко переключаю внимание. |  |  |  |
| 33. | Очень настороженно отношусь ко всему но­вому. |  |  |  |
| 34. | Меня трудно переубе­дить. |  |  |  |
| 35. | Нередко у меня не вы­ходят из головы мыс­ли, от которых 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. | Резко переживаю от­клонения от принято­го мною режима. |  |  |  |