

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Дослід 3.2. Дослідження тривожності (опитувач Спілбергера)

Вступні зауваження. Вимірювання тривоги як особистої якості особливо важливе, оскільки ця якість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної, діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана “корисна” тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під **особистісною тривожністю** розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає здатність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, розцінюється людиною як загроза, що пов'язана із специфічними ситуаціями, що загрожують її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуаційна, або реактивна, тривожність як стан характеризується емоціями, що переживаються суб'єктивно: напругою, турботою, занепокоєнням, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особистості, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати явно вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявить у респондента високий рівень особистісної тривожності, то це дасть підставу говорити про наявність у нього стану тривожності в різних ситуаціях, і особливо тоді, коли він стосується його компетенції та престижу.

Більшість із відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінювати лише або особистісну тривожність, або стан тривожності, або ще більш специфічні реакції. Єдиним методом, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну якість, і як стан, є метод, запропонований Ч.Д. Спілбергером.

Мета заняття. Оцінка рівня **особистісної та ситуаційної** тривожності.

Оснащення. Бланк шкали самооцінки Спілбергера, що включає інструкції та 40 питань, 20 із яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 – для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ) (додаток 3.2.1).

Послідовність роботи. Дослідження може бути проведено як індивідуально, так і в колективі. Експериментатор пропонує респондентам відповідати на питання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувачі, і нагадує, що респонденти повинні працювати самостійно. На кожне питання існує 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

Обробка результатів

Визначення показників ситуаційної та особистісної тривожності за допомогою ключа (додаток 3.2.2).

На основі оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки респондента.

Визначення середньогрупових показників СТ, ОТ та їх порівняльний аналіз у залежності, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

При аналізі результатів самооцінки потрібно мати на увазі, що сукупний кінцевий результат за кожною із шкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий кінцевий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31-44 – помірна, 45 і більше – висока.

Додаток 3.2.1

Бланк шкал самооцінки Спілберґера

П.І.Б. _____
 Стать _____ Вік _____ Освіта _____

Шкала ситуаційної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваєте на даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Додаток 3.2.1 (продовження)

№	Висловлювання	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я внутрішньо замкнутий	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я в розпачі	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4

Додаток 3.2.1 (продовження)

№	Висловлювання	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюся	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я роздратований	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруженості та замкнутості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як ви себе почуваете звичайно. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Додаток 3.2.1 (продовження)

№	Висловлювання	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
21	У мене буває веселий настрій	1	2	3	4
22	Я буваю роздратований	1	2	3	4
23	Я часто буваю в розпачі	1	2	3	4
24	Я хотів би, щоб мені таланило так, як і іншим	1	2	3	4
25	Я сильно хвилююсь через неприємності	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний та холоднокровний	1	2	3	4
28	Мене хвилюють можливі труднощі	1	2	3	4

Додаток 3.2.1 (кінець)

№	Висловлювання	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Саме так
29	Мене занадто хвилюють дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю досить щасливим	1	2	3	4
31	Я все сприймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій				
	та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває "хандра"	1	2	3	4
36	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я почуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я рівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої турботи	1	2	3	4

Додаток 3.2.2

Ключі

№	Відповіді (СТ)			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
Σ СТ				

№	Відповіді (ОТ)			
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4
Σ ОТ				

Контрольні запитання

1. Яке значення понять “особистісна тривожність” та “ситуативна тривожність”?
2. Які фактори впливають на рівень тривожності?
3. Яким чином можна знизити високу тривожність?
4. Що таке оптимальний рівень тривожності?