

**ТЕМА 2.**  
**ШКАЛИ САМООЦІНКИ ТРИВОЖНОСТІ Ч. СПЛБЕРГЕРА –**  
**Ю.ХАНИНА**  
**(2 год.)**

Проведення тестування.

Порівняльний аналіз результатів за двома шкалами.

Особливості методик експрес-діагностики і сфер їх застосування

Тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, що проявляється в очікуванні несприятливого перебігу подій.

Особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Проявляється в типовій, ситуаційно стійкій реакції підвищеного неспокою щодо загрозливих обставин (або таких, що тільки здаються загрозливими).

Ситуативна (реактивна) тривожність – зовні схожа поведінка людини, яка не пов'язана із наявністю в неї особистісної тривожності і проявляється лише у певних ситуаціях і характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. При несприятливому перебігові життєвих подій ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну, тобто стати стабільною якістю особистості.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де  $\sum_1$  - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;  $\sum_2$  - сума інших закреслених цифр (пунктам 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

$$OT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де  $\sum_1$  - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40;  $\sum_2$  - сума інших закреслених цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

При інтерпретації результат можна оцінити так: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і вище – висока тривожність. Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху. Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

### **ШКАЛА САМООЦІНКИ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ**

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ**. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає".

		Ні, це так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я відчуваю вільно.....	1	2	3	4
6.	Я не в настрої.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я відчуваю відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я стривожений.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збентежений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.....	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і відчуваюся ніяково.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно.....	1	2	3	4

### **ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ**

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ**. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає".

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся.....	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.....	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення...	1	2	3	4
26.	Зазвичай я відчуваюся бадьоро.....	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний, зібраний.....	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене.....	1	2	3	4

29.	Я надто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31.	Я все беру надто близько до серця.....	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі.....	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваюся у безпеці.....	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій.....	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра.....	1	2	3	4
36.	Я задоволений.....	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене.....	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи...	1	2	3	4