

Оцінка рівня тривожності

Тривожність - це схильність особистості до переживань, емоційного стану тривоги, боязливості, невпевненості, очікування неприємностей. Тривожність може виступати бар'єром у спілкуванні, перешкоджати ефективному спілкуванню. Тривожність визначає індивідуальну чутливість особистості до стресу, підвищену схильність до переживання незвичайних, суб'єктивних конфліктних ситуацій, а також форсування переживань, ескалації конфліктогенів і психологічних захистів тощо.

Методика дозволяє оцінити рівень особистісної психічної тривожності.

Інструкція. Вам пропонується 20 тверджень. Уважно прочитайте, визначте своє ставлення до кожного з них і оберіть відповідь у правій частині таблиці. Довго не розмірковуйте тому, що важлива ваша найперша відповідь, що спала на думку.

№п/п	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я переживаю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Буває що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів звичайно дуже турбує мене	1	2	3	4
9.	Я дуже хвилююся через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я прагну уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	Я можу нудьгувати	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Всякі дурниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так хвилююся через свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я вріноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про власні справи і турботи	1	2	3	4

Інтерпретація результатів. Обчислюють за формулою

T (тривожність) = $A - B$

A = сума балів з запитань 1, 6, 7, 10, 13, 16,18;

B = сума балів з запитань 2,3,4,5, 8,9, 11, 12, 14,15, 17,20

Якщо T менше 30 балів – низький рівень тривожності

Якщо T від 30 до 45 балів – середній рівень тривожності

Якщо T більше 45 балів – високий рівень тривожності

Оцінка рівня контактності

Бар'єром до спілкування може бути рівень контактності особистості. Контактність – відкритість особистості для інших, готовність спілкуватися, потреба мати контакти з іншими людьми. В результаті спілкування особистість проявляє вміння будувати взаємодію з іншими людьми, знаходити взаєморозуміння, спільні інтереси, контролювати своїми емоціями тощо.

Дана методика призначена для виявлення і оцінки рівня контактності особистості. Вона включає 10 запитань. Обстежуваному пропонується текст запитань за трибальною шкалою відповідей для кожного запитання.

Інструкція. Чи можете ви легко встановлювати контакти з іншими людьми? Вам це дається легко чи складно? Вам пропонуються запитання. До кожного з них дається три варіанти відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання, дайте відповіді на запитання тесту.

Зміст запитань

- звичайно я спокійно реаую на надмірно сконцентрованих на собі, самозадоволених людей, навіть тоді, коли вони похваляються або інакше показують якої високої думки вони про себе:
 - так, твердження вірне,
 - вірно, але щось середнє
 - ні, не вірно.
- я сумніваюся в чесності людей, які проявляють більше дружелюбності, ніж я можу чекати:
 - згодний,
 - невпевнений,
 - незгодний.
- якщо хтось розсердився на мене, то я:
 - спробую його заспокоїти,
 - не знаю, що зробив би,
 - сам розсердився б.
- нема абсолютно поганих людей, просто треба прагнути зрозуміти людину і вона відповість добром:
 - згодний,
 - невпевнений,
 - незгодний.

5. коли роблять спробу керувати мною, я навмисне роблю все навпаки:
 - а) так, твердження вірне,
 - б) вірно, але щось середнє
 - в) ні, не вірно.
6. якщо керівництво або члени сім'ї в чомусь мене доркають, то , як правило, я стою за справедливість:
 - а) згодний,
 - б) невпевнений,
 - в) незгодний.
7. іноді жартома я роблю яке – небудь (іноді невдале) зауваження тільки для того, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть:
 - а) так буває,
 - б) складно відповісти,
 - в) ні, ніколи так не роблю.
8. мені подобається ретельно продумувати, як вплинути на інших людей, щоб вони допомогли досягти моєї цілі:
 - а) згодний,
 - б) невпевнений,
 - в) незгодний.
9. якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим:
 - а) я не повторюю його,
 - б) не можу відповісти,
 - в) повторюю своє зауваження знову.
10. іноді я засмучуюся через те, що люди кажуть про мене погані речі поза очі і без всяких на те підстав:
 - а) згодний,
 - б) невпевнений,
 - в) незгодний.

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте суму балів. Коли ви дали відповіді А на запитання 2, 5, 7, 8, 10 і В на запитання 1, 3, 4, 6, 9, то порахуйте по 2 бали; коли є відповіді Б, то рахуйте по 1 балу.

Сума менше ніж 5 балів. Ви лагідні, не схильні до заздрощів, легко ладнаєте з людьми, не прагнете будь – що перевершити оточуючих. Ви ставите перед собою складні перспективні цілі. Якщо не обмежують і не прищеплюють перспективних цілей, задач, ви спокійно працюєте в групі. Про людей, як відсутніх, так і присутніх, ви висловлюєтеся добре, більше схильні їх захищати, ніж засуджувати. Негативні емоції швидко хникають і ви спокійно, без образи встановлюєте контакт із людиною, яка образила вас.

Сума від 6 до 12 балів. Ви достатньо гнучкі у стосунках з іншими людьми, але змінюєте думку про людину важко, не дивлячись на очевидні для всіх факти. Ви готові змінити думку про людину швидше в кращу сторону, ніж негативно. Перш ніж перейти на дружні відносини, ви якийсь час вивчаєте людину. Ви відкриті для спілкування, компромісних рішень, не любите конфліктувати.

Сума від 13 до 20 балів. Ви обережна людина, у всьому бачите таємницю, повні сумнівів у своїй безпеці, схильні до недовірливості й підозрливості. Ваша гордість не допускає можливості бути беззахисним. Ви завжди готові до боротьби, живете в очікуванні конфлікту і тим самим провокуєте його. Ви знаєте прийоми супротивників, умієте управляти оточуючими, добиватися своїх цілей за допомогою певного набору універсальних дій. Проте ви погано орієнтуєтесь у глибинних знаннях психології людей, не враховуєте внутрішній світ людини, вступаючи з ними у ділові стосунки.

Сума більше 20 балів. Для вас конфлікт – спосіб життя. Вам важко встановлювати позитивні взаємини з людьми.