

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку»

Виконавець: студентка групи ПП-426 Сахно Валерія Олексіївна

Керівник: канд. наук з держ. управління, доцент Пахомова Мілана Володимирівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Сахно Валерії Олексіївни

1. Тема дипломної роботи «Зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від 10.05.2022р. №487/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 57 сторінок, з них обсяг основного тексту 50 сторінок, список використаних джерел нараховує 36 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження зв'язку тривожності та емпатії у осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку тривожності та емпатії в осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження.	07.02.2022	05.01.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником.	21.02.2022	14.01.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку.	04.04.2022	06.04.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку.	16.05.2022	02.05.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку.	20.05.2022	24.05.2022
6.	Попередній захист дипломної роботи.	25- 27.05.2022	26.05.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків.	01.06.2022	30.05.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність.	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування.	07.06.2022	
10.	Захист роботи.	15- 17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Пахомова М.В.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Сахно В.О

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи “Зв’язок тривожності та емпатії у осіб юнацького віку”: 64 сторінки, 36 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об’єктом дослідження виступає тривожність юнацького віку.

Предметом дослідження є зв’язок тривожності з емпатією в осіб юнацького віку.

Мета дослідження полягає у доведенні зв’язку тривожності з емпатією у осіб юнацького віку.

У дипломній роботі розкрито поняття тривожності та емпатії, проаналізовано особливості проявів тривожності та емпатії в осіб юнацького віку, емпірично доведено зв’язок між тривожністю та емпатією та сформовано рекомендації щодо зменшення тривожності у молоді.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні - методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норахідзе, шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіним), шкала емоційного відгуку А. Меграбяна; методи математичної обробки — непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Встановлено, що є зв’язок тривожності та емпатії у осіб юнацького віку.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати практичним психологам в профілактичній та корекційній психологічній роботі з особами юнацького віку.

ОСОБИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ, ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМПАТІЯ, РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ, ЗВ’ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	5
1.1 Психологічна характеристика юнацького віку.....	5
1.2 Тривожність та емпатія у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	13
1.3. Зв'язок, чинники та особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку та її вплив на емпатію.....	18
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	22
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	25
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб юнацького віку.....	28
Висновки до другого розділу.....	32
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження вивчення емоційних станів, зокрема, тривожності, є беззаперечною на сьогоднішній день, особливо в сучасних умовах економічної кризи та нестабільної ситуації в світі: стихійні лиха, антропогенні катастрофи, військові конфлікти тощо. Особливо ця проблема актуальна в сучасній віковій та педагогічній психології. У першу чергу, це стосується вивчення проблеми тривожності в осіб юнацького віку та її впливу на здатність до емпатії молодих людей. Саме цей віковий період відзначається високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог до юнаків, до їх рефлексивних здібностей та інших психічних якостей, нова соціальна ситуація розвитку в цей період в багатьох випадках є стресовою. Соціальні потрясіння, широкий потік інформації, швидкий темп життя, сімейні негаразди призводять до перенавантаження психічної діяльності осіб юнацького віку. У подальшому це призводить до перенавантаження їх психічної діяльності, до появи високого психічного напруження, порушень розвитку в емоційній сфері, що негативно впливає на емпатійні здібності та на подальший розвиток особистості в цілому.

Проблемою тривожності в психологічній науці займалися В. М. Астапов, Ф. Б. Березін, Б. С. Братусь, Н. І. Буянов, Ф. Ю. Василюк, Н. В. Віноградова, Л. Л. Гозман, Ю. М. Забродін, О. В. Запорожець, Н. Д. Левітов, С. Д. Максименко, В. Д. Менделевич, Ч. Спілбергер, С. М. Томчук.

У зарубіжній психології цією проблемою займалися У. Джемс, К. Ізард, А. Кемпінські, А. Маурер, Р. Мей, Н. Міллер, Ф. Риман, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та інші.

Не дивлячись на багаточисленні дослідження з даної проблеми, залишається недостатньо вивченим аспект зв'язку тривожності з емпатією в осіб юнацького віку. Виходячи з цього, було обрано тему дослідження: «Зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку».

Метою дослідження є вивчення тривожності та емпатії в осіб юнацького віку, перевірка наявності зв'язку тривожності та емпатії в цьому віковому періоді та розробка рекомендацій щодо корекційної роботи з молоддю.

Для досягнення мети було визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-психологічну та спеціальну літературу щодо теми дослідження.
2. Обрати діагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження емоційної сфери осіб юнацького віку та рівня їх тривожності.
3. Підтвердити/скасувати зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку.
4. Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження – тривожність юнацького віку.

Предмет дослідження – зв'язок тривожності з емпатією в осіб юнацького віку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння теоретичних підходів з досліджуваної теми; емпіричні методи – тестування; статистичні – математична обробка даних, аналіз отриманих результатів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загального висновку, списку використаних джерел, який містить 35 джерел, додатків. Повний обсяг роботи становить 62 сторінки, основного тексту 41 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЕМПАТІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Психологічна характеристика юнацького віку

Юність – завершальний етап формування особистості. За віковою періодизацією юнацький вік поділяють на два періоди:

- рання юність (14,5-15 – 17 років);
- старший юнацький вік (18-25 років) [13].

Юнацтво – центральний період становлення особистості в цілому та прояв її найрізноманітніших інтересів [7].

Ранній юнацький вік – це вік формування власних поглядів та стосунків, пошуків самовизначення. Тепер саме в цьому виражається самостійність юнацтва. Більш важливою сферою прояву самостійності вони вважають власні погляди, оцінки, думки. Одним з піків розвитку у людини потреби в спілкуванні є саме раннє юнацтво. Це пояснюється тим, що особам юнацького віку вкрай важливим є постійний фізичний та розумовий розвиток, та пов'язане з цим поглиблення їх інтересів. Важливою є і потреба в діяльності. Вона у більшості випадків виражається в спілкуванні, адже в цьому віці особливо зростає необхідність нового досвіду, визнання, захищеності та співпереживання. Це визначає зріст потреби в спілкуванні та сприяє вирішенню проблеми самосвідомості, самовизначення та самоповаги, при цьому у дівчат вона сильніша, ніж у юнаків. Поруч з потребою в спілкуванні в молодшому юнацькому віці чітко прослідковується потреба та прагнення до усамітнення. Потреба в усамітненні виконує в розвитку старшокласників різноманітні функції. Вона може бути розглянута і як відображення певної стадії розвитку особистості, і як умова такого розвитку. Фантазії та мрії, в

яких програються ролі та ситуації, дозволяють компенсувати певні труднощі в реальному спілкуванні.

Оскільки молодший юнацький вік відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог, нова соціальна ситуація розвитку в ці періоди в багатьох випадках стає стресовою. Соціальні потрясіння, широкий потік інформації, темп життя постійно прискорюються, що призводить до перенавантаження психічної діяльності юнацтва. Усе це призводить до появи психічного напруження, порушень розвитку емоційної сфери, до появи різноманітних видів страхів та фобій, що негативно впливає на подальший розвиток особистості.

Юнацький вік вважається періодом життя людини, коли відбувається перехід від дитинства до самостійного дорослішання. Вважається, що період юнацтва – це час самовизначення соціального, особистісного, професійного. Він виступає періодом прийняття відповідальних рішень для визначення подальшого життя студентів: вибір професії та свого місця в житті, створення власної родини. Вступ до вищого навчального закладу підкріплює віру у власні сили та можливості, викликає інтерес до життя. Цей період пов'язаний з початком «економічної активності», тобто включення в самостійну виробну діяльність, початок кар'єри, створення самостійної родини [21]. Цей період також є сприятливим для закріплення таких якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою та своїми емоціями. Для юнаків провідними видами діяльності стають професійно-навчальна та науково-дослідницька діяльність [24].

К. Левін у своїй концепції розглядає юнацтво як соціально-психологічне явище, пов'язуючи психічний розвиток особистості юнака зі змінами його соціального положення [7].

У концепції Е. Еріксона юність характеризується появою почуття неповторності та несхожості на інших. Соціальна довіра до світу, самостійність, ініціативність, засвоєння вмінь створюють нову цілісність особистості [12]. В

юнацькому віці проявляється криза ідентичності, яка складається із соціальних та особистісних виборів, ідентифікації та самовизначення.

Юнацький вік характеризується великою диференційованістю емоційних реакцій та способів вираження емоційних станів, підвищеного рівня самоконтролю й саморегуляції. Варто пам'ятати, в якості загальних особливостей цього віку потрібно звернути увагу на швидко змінюваність настрою з переходом від веселощів до смутку. Також є притаманною особлива чуттєвість до того, як інші оцінюють зовнішність, вміння та здібності. Поряд з цим – надлишкова самовпевненість та надлишкова критичність до оточуючих. Юнакам все ще притаманна висока увага до уявлень норми по відношенню до зросту, розмірів та пропорцій тіла, ваги. Вони схильні знаходити в себе відхилення навіть тоді, коли вони відповідають нормам. Ця надлишкова чуттєвість може викликати конфліктні реакції, впливати на психічне здоров'я, знижувати самооцінку та навіть призвести до хронічних психічних порушень.

Висока чуттєвість часто межує з незвичайною черствістю, сором'язливістю – з надлишковою розкутістю, бажанням бути визнаним іншими, вважає О. Личко [6]. Цьому вікові притаманний раціоналізм, небажання вірити в щось, емоції та почуття стають більш різноманітними.

Для юнацького віку залишається важливим спілкування з однолітками. Юнацька товариськість часто буває егоцентричною, а потреба в самовираженні – вища за інтереси та почуття інших. Звідси виникає емоційне напруження в стосунках та незадоволеність ними. Приналежність до компанії підвищує впевненість юнака та дає додаткові можливості самоствердитися та підвищує його самооцінку [11]. Також формується цілісне уявлення про самого себе, ставлення до себе. Юнацька самооцінка часто буває суперечливою. Вона слугує певним регулятором його поведінки та навчальної діяльності. В цьому віці самооцінка тісно пов'язана з рівнем його домагань. Розбіжність між домаганнями та реальними можливостями юнака призводить до того, що він починає неправильно себе

оцінювати, що може призвести до неправильного оцінювання себе та власних можливостей під час навчання [10].

Базуючись на аналізі досягнених результатів в різних видах діяльності, врахування думки інших людей про себе, самоспостереження, самоаналіз власних якостей та здібностей формує в осіб юнацького віку самоповагу, яка включає в себе і задоволеність собою, прийняття себе, почуття власної гідності, позитивне ставлення до себе, а також узгодженість свого реального та ідеального «Я» [4]. Г. Каплан вважає, що високий рівень самоповаги асоціюється з позитивними емоціями, а низький – із негативним. Таким чином, мотив самоповаги – це особистісна потреба в підвищенні позитивних переживань та зменшенні негативних установок щодо себе [18].

М. Розенберг у своїх дослідженнях виявив, що для осіб юнацького віку зі зниженою самоповагою притаманна загальна нестійкість образу «Я» та думки про себе. Вони більше за інших схильні «закриватися» від оточуючого світу, соромляться показувати свої почуття перед іншими. Вони особливо чуттєві до всього, що може вплинути на їх самооцінку та більше зосереджуються на негативних думках оточуючих про себе [28].

Також характерною особливістю юнацького віку є потреба досягнень. Якщо вона не задовольняється під час навчання у вищому навчальному закладі, то виливається в інших сферах життя. У цей час вкрай важливо знайти для себе область успішного самовираження. Інакше його відсутність може привести до невротизації [2].

Таким чином, емоційно-особистісна сфера юнаків характеризується наступними особливостями:

- 1) головною змістовною характеристикою емоцій та почуттів юнаків є майбутнє. Переважають емоції, які пов'язані з очікуванням того майбутнього, яке принесе позитивні емоції;

- 2) почуття тривоги, тривожності неминуче супроводжують навчальну діяльність молоді;

3) процес формування емоційної сфери юнака обумовлений положенням в суспільстві, його обов'язками та функціями не лише у закладах вищої освіти але й поза їх межами;

4) ЗНО, екзаменаційні сесії для більшості осіб юнацького віку – це період інтенсивної роботи та психологічного стресу;

5) невпевненість у собі – один із проявів зниженої самооцінки. Постійне очікування невдачі супроводжується такими психічними станами, як тривожність, стрес, депресія, сором'язливість, хвилювання;

6) саме психічні стани стають провідним компонентом психічної діяльності юнаків, визначаючи напрям та характер адаптаційних змін.

Актуальним питанням для сучасної системи освіти залишається питання негативних станів юнаків. Невпевненість у власних силах може стати причиною низької самооцінки, стати причиною тривожності, стресу, надлишкових хвилювань, сором'язливості та навіть депресії. Це може проявлятися фізичними симптомами – розлади шлунку, підвищення серцебиття та дихання, психічні процеси можуть значно гальмуватися або, навпаки, проявлятися занадто бурхливо.

Головним психологічним набуттям раннього юнацтва є відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини єдиною усвідомленою реальністю є зовнішній світ, на який він проектує свою фантазію, в той час як для юнака зовнішній, фізичний світ – лише одна з можливостей суб'єктивного досвіду, зосередженням якого є він сам. «Відкриття» свого внутрішнього світу – важлива, радісна та хвилююча подія, але вона викликає багато тривожних, драматичних переживань. Внутрішнє «Я» може не співпадати із зовнішньою поведінкою, актуалізуючи проблему самоконтролю. Невипадково скарги на слабовілля найбільш розповсюджена форма критики в ранньому юнацькому віці [2].

Для юнацького віку особливо важливі процеси розвитку самосвідомості, динаміка самостійної регуляції образів «Я». Рівень розвитку «Я» тісно пов'язаний з розвитком інших індивідуальних особливостей. У цей віковий період відбувається напрацювання власних поглядів та переконань, формування світогляду, дозрівання

його когнітивних та емоційно-особистісних передумов. Даний віковий період відбувається не просто збільшенням об'єму знань, але й істотне розширення світогляду старшокласника. Виникає стійка потреба в пошуку сенсу життя, визначення перспективи свого існування та розвитку всього людства. Характерною рисою молодшого юнацтва виступає формування життєвих планів, яке виступає, з одного боку, в результаті узагальнення цілей, які ставить перед собою особистість, а з іншого боку – в результаті конкретизації цілей та мотивів. Життєвий план виникає тоді, коли предметом роздумів стає не просто кінцевий результат, але і способи його досягнення. Професійні плани молодших юнаків часто недостатньо конкретні. Реалістично оцінюючи послідовність своїх майбутніх життєвих досягнень, старшокласники занадто оптимістичні у визначенні можливих строків їх здійснення [10].

Підводячи підсумки, можна зробити висновок про те, що юнацькі роки – це дуже складний етап в житті людини. На цьому етапі остаточно формується як фізичний, так і психічний розвиток особистості на все подальше життя. Юнакам зараз вкрай важливо бути зрозумілими оточуючими, які б приймали та враховували їх думку, давали можливість проявити себе та враховували емоції й почуття. Юнакам важливо відчувати себе значущими, будувати своє спілкування з оточуючими людьми так, щоб вони були продуктивними та якісними. Важливо пам'ятати, що низька самооцінка, підвищений рівень тривожності можуть стати перешкодою для проходження цього етапу дорослішання. Адже замкнена людина юнацького віку, яка чекає невдачі у всьому, не може почувати себе достатньо комфортно та організовувати продуктивні й якісні стосунки.

1.2 Тривожність та емпатія у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців

Тривожність представляє собою індивідуальну психологічну особливість, яка проявляється тим, що людина починає бути схильною до частих та інтенсивних

хвилювань, станів тривоги. Вона розглядається як особистісне утворення або, як якість темпераменту, який обумовлений слабкістю нервових процесів особистості [9].

Більшість психологів вважає, що тривожність має природну основу (особливості нервової та ендокринної систем), складається довічно, в результаті дії соціальних та особистісних факторів. Крім того, психологи розрізняють також адекватну тривожність, яка є відображенням неблагополуччя людини в тій чи іншій області, хоча конкретна ситуація може не створювати загрози, і тривожність неадекватну, або тривожність в сприятливих для людини обставинах [7].

Існує два основних типи тривожності: ситуативна та особистісна. Ситуаційна тривога – породжена конкретною ситуацією, життєвими обставинами, що викликають тривогу, страх, тривогу, паніку. Такий стан може виникнути у будь-якої людини, загалом, на тлі неприємних ситуацій і життєвих ускладнень. Такий стан є цілком нормальним і відіграє позитивну роль. Він виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно й відповідально підійти до вирішення проблем. Ненормальним є зниження ситуативної тривожності, коли людина перед серйозними обставинами проявляє недбалість і безвідповідальність по відношенню до ситуації, що часто свідчить про інфантильний характер життєвої позиції, недостатню артикуляцію самосвідомості. Другий тип – особиста тривога. Загалом вона розглядається як риса особистості, що виявляється в постійній схильності до переживань, тривожності, стресу в різних життєвих ситуаціях, у тому числі в ситуаціях, які об'єктивно не мають відношення, характеризуються станом несвідомого страху, невпевненим відчуттям загрози, готовністю прийняти будь-яку ситуацію як несприятливу і небезпечну. Людина підліткового віку, схильна до цього стану, завжди буде насторожена і пригнічена, матиме труднощі в контакті з навколишнім світом та іншими, які сприймають його як щось вороже, лякаюче і обережне. У нашій роботі ми досліджуємо особистісну тривожність, загальні характеристики якої проявляються у постійній схильності до тривожності та переживаннях у різних життєвих обставинах.

Не варто забувати, що певний рівень тривожності виступає природною та обов'язковою особливістю активної діяльності особистості. Кожна людина має свій оптимальний та бажаний рівень тривожності, яка не завдає шкоди психічному здоров'ю. Оцінка людиною такого власного стану стає для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [11].

Емпатія — це широке поняття, яке стосується когнітивних та емоційних реакцій людини на переживання іншого. Простими словами — це відчуття переживань інших людей.

Питанням емпатійності займалися відомі науковці, такі як А. Валлон, О. Лазурський, Е. Фромм, Є. Хорні, В. Штерн, П. Якобсон. Теоретичний аналіз літератури дає змогу виділити велику кількість визначення поняття емпатії.

Найбільш поширений поняттям виступає те, що емпатія – це процес та властивість особистості. тобто емпатія – це здібність, властивість особистості, сутність якої полягає саме в умінні давати емоційну відповідь на переживання іншої особистості на основі рефлексії її внутрішнього стану, почуттів, думок [30]. Т. Гаврилова першою провела експериментальне дослідження щодо феномену емпатії. Вона теоретично проаналізувала та визначила підходи до емпіричного вивчення цього явища. В своїх дослідженнях науковець говорить про те, що лише особистість, яка має високий рівень емпатії, побачивши горе іншої людини, може відчувати ті ж самі почуття та застосовує конкретні заходи, які спрямовані на те, щоб покращити ситуацію. Особистість, яка досягла високого рівня особистісного розвитку, має здатність не просто співчувати та співпереживати іншій людині, але й радіти за неї. Саме таке явище в стосунках між людьми зустрічається рідше, ніж співчуття або жалість. Такі науковці, як І. Бех, Б. Братусь та інші вивчали проблему розвитку емпатійних переживань. Л. Божович, Л. Виготський, А. Ольшаннікова займалися дослідженням соціальних емоцій та соціальних мотивів поведінки особистості. Було з'ясовано, що вченими було виділено такі три компоненти емпатії, які пов'язані між собою [1]:

- 1) когнітивний;
- 2) афективний;
- 3) конативний.

Під когнітивним компонентом мається на увазі мисленнєві операції, фактичні значення про об'єкт або індивіда. Під афективним компонентом – емоційні реакції на об'єкт чи особистість. Під конативним компонентом – моторні реакції, поведінкові наміри особистості в ставленні до іншої людини, об'єкту тощо. Здатність до співпереживання є початковим етапом у становленні емпатії та допускає переживання людиною аналогічних емоцій іншої людини. Співчуття вимагає від людини своєрідного інтелектуального розвитку та уміння соціально орієнтуватися. Наслідком цього стає реальна, справжня дія, яка направлена на вирішення ситуації, яка виникла [15]. Явище емпатії має велике значення і для розвитку людського суспільства в цілому, так як в цьому випадку провідну роль відіграє процес спілкування. Саме емпатія сприяє тому, що людина може побачити істотні причини, які викликають ту чи іншу поведінку оточуючих людей, створює особливий емоційний фон, який дозволяє більш можливостей для самореалізації. У психології вже було здійснено спроби знайти різноманітні способи щодо формування емпатійних здібностей особистості, але у зв'язку із недостатнім вивченням структури емпатійних здібностей, дане питання не було розглянуто цілісно. Дане питання поки що не стало предметом спеціального вивчення, тому є сенс розпочати розглядати його з уточненням механізму протікання емпатійного процесу. Вивчення структури емпатійних здібностей у зв'язку з окремими фазами протікання процесу емпатії дозволяє розглянути не лише можливість формування даної здібності, але й вплив окремих її компонентів на успішність тієї або іншої стадії процесу. В структурі емпатійних здібностей було виділено наступні самостійні компоненти [7]:

- 1) альтруїстичний напрямок;
- 2) емоційна активність;
- 3) широта емоційного репертуару;

- 4) адаптивна гнучкість емоцій;
- 5) комунікативна толерантність;
- 6) розвиток експресії;
- 7) здатність до синтонії;
- 8) спостережливість;
- 9) уява;
- 10) інтуїція;
- 11) здатність до ідентифікації.

Перш за все, в структурі емпатійних здібностей через гуманістичну природу емпатії, варто виділити альтруїстичну спрямованість особистості. Альтруїзм – це система ціннісних орієнтацій особистості, під час якої центральним мотивом виступають інтереси іншої людини. Базується альтруїзм на ідеї безкорисної діяльності, що не має на увазі реальної винагороди. Альтруїстичний напрям людини є компонентом емпатійних здібностей, так як лише справжня цікавість до іншої особистості дозволить їй повністю розкритися, що дає найкращу можливість для взаєморозуміння та конструктивної комунікації. Альтруїстична спрямованість дозволяє людині бути доброзичливим. В свою чергу це викликає відповідні позитивні дії з боку партнера по комунікації. Наступним компонентом емпатійних здібностей виступає емоційна активність. Це поняття означає здатність людини до швидкого реагування на різноманітні впливи та легке підключення до цього енергії інтелекту, потреби в волі. Даний компонент необхідний для того, щоб розуміти іншу людину, тому що емпатія має на увазі точне відображення чуттєвих символів, які постійно змінюються. Не менш важливим компонентом емпатійних здібностей є широта емоційного репертуару. Це дозволяє суб'єкту емпатії переживати різноманітні емоційні стани в різних ситуаціях. Відсутність даного компоненту не лише збіднює здатність слідкувати за об'єктом емпатії, але й призводить до того, що відбувається звужування можливості реагувати та проявляти позитивні реакції. Наступний компонент – адаптивна гнучкість емоцій – проявляє себе в достатньо швидкій та легкій можливості реагування на різних людей в поєднанні з

невтраченою здатністю чути власне «я». порушення емоційної гнучкості виражається у фіксації афективної уваги на окремих моментах у стосунках. Наступний компонент емпатійних здібностей – високий рівень комунікативної толерантності, що дозволяє переносити окремі неприємні для людини почуття та вчинки іншого. Завдяки врівноваженій та сумісності толерантної людини у стосунках з іншими створюється комфортний психологічний фон, що знімає механізми захисту у партнера.

1.3. Зв'язок тривожності з емпатією у осіб юнацького віку

У результаті здійсненого аналізу наукових джерел визначено, що тривожність в цілому є показником неблагополуччя особистісного розвитку, і в свою чергу, впливає негативно на психологічне здоров'я. На фізичному рівні реакція тривоги проявляється в прискоренні серцебиття, дихання, підвищення артеріального тиску, зростанні загального збудження та зниження порогу чутливості. На психологічному рівні тривога проявляється у вигляді напруження, стурбованості, нервозності, відчуття невизначеності та майбутнім невдачам, неможливість прийняти рішення, невпевненість у власних силах і т.д. [26].

Як занадто високий, так і занадто низький рівень тривожності називають дезадаптивними реакціями, які проявляються загальною дезорганізацією поведінки та діяльності. Тривожність може бути знижена спонтанно, наприклад, шляхом активної діяльності для досягнення мети або спеціальних прийомів розслаблення, а також в результаті несвідомих захисних механізмів.

Виокремлюють шість рівнів тривожності [17]:

1) На першому рівні вона проявляється внутрішньою напругою, яка виходить переживаннями, напруженням, насторожливістю, дискомфортом. Це відчуття не несе в собі ознаки загрози, але слугує сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

2) На другому рівні з'являється більш сильні й глибокі емоційні реакції.

3) Третій рівень – власне тривога, яка проявляється в переживаннях невизначеної загрози, відчуття невизначеної небезпеки.

4) На четвертому рівні себе проявляє страх. При цьому об'єкти, з якими асоціюється страх, не обов'язково відображає реальну загрозу.

5) П'ятий рівень характеризується відчуттям катастрофи, що невинно насувається, і тривога зростає.

6) Шостий рівень – тривожне збудження, яке виражається в потребі рухової розрядки, панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки досягає свого максимуму.

Психічний стан тривожності у юнаків в процесі підготовки до ЗНО та навчання у вищих навчальних закладах характеризується суб'єктивними емоціями, напруженням, хвилюванням, тривогою, нервовістю, які в подальшому супроводжуються різноманітними вегетативними реакціями й виникають в складних, стресових ситуаціях, наприклад, під час екзаменаційної сесії. Являючись емоційною реакцією на стрес, тривожність істотним образом впливає на поведінку студентів.

У психічному плані стан тривожності характеризується тимчасовим, але доволі стійким рівнем активності людини. Психічні стани мають рефлекторну природу та формуються за певних обставин під впливом внутрішніх фізіологічних станів організму. Певні стани виникають в процесі специфічних соціальних впливів [8].

Емоційний стан особистості в ситуації екзамену мало вивчався. О. Овчинникова, Є. Пунга, Г. Прохорова виявили, що стан особистості в стресовій ситуації, наприклад, під час екзамену, характеризується тим чи іншим ступенем психологічного дискомфорту, рівнем тривожності. Введення в якості індикатора психологічної напруги показників тривожності дозволяє кількісно виміряти та надати психологічну інтерпретацію власне емоційного компонента психічного стану [17].

Найбільш типовими ознаками психічного нездоров'я у осіб юнацького віку є: неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я», нелогічність, зниження активності, хаотичність мислення, категоричність та стереотипність мислення, підвищена навіюваність, некритичність мислення. До психічних станів відносять безпідставну злість, ворожість.

Навпаки, ознаками психологічного здоров'я юнаків є їхня активна позиція, життєрадісність, уважність, швидка адаптація до нових умов, як правило, вони емоційно стабільні та здатні до сприйняття й аналізування інформації. Безумовно психологічне здоров'я осіб юнацького віку залежить від педагогічних та психологічних чинників. Педагогічні чинники включають в себе умови навчання та проживання, організація навчальної діяльності, навчальне навантаження. Сучасними дослідженнями було встановлено, що в значній кількості осіб юнацького віку процес навчання супроводжується емоційною напругою, яка виявляється в зниженні результатів навчання, низькій працездатності та зниженні таких психічних процесів, як пам'яті, мислення, уваги. Як наслідок, вони починають почувати себе пригнічено, виникає бажання заспокоїтися. Інколи такий стан досягає своїх критичних проявів, як втрата самовладання й самоконтролю. Якщо ж довготривалий негативний емоційний вплив призводить до закріплення негативних особистісних якостей - юнак стає дратівливим, занадто тривожним або, навпаки, песимістично налаштованим. І це має негативний вплив на стосунки з викладачами, на навчальну діяльність, перешкоджає майбутньому професійному, впливає на стосунки з найближчим оточенням [9].

Особи юнацького віку які мають високий рівень тривожності, схильні сприймати загрозу своєї самооцінки та життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати занадто напружено та вираженим станом тривожності [20]. Поведінка тривожних людей в діяльності, яка направлена на досягнення успіхів, має наступні особливості:

- 1) гострота емоційного реагування на повідомлення про невдачу;

2) погіршення роботи в стресових або умовах дефіциту часу, який виділений на вирішення задач;

3) страх невдачі домінує над прагненням досягнення успіху.

Зазвичай тривожні юнаки – це занадто невпевнені в собі люди, з низькою самооцінкою. Постійне відчуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Намагаються не привертати уваги оточуючих до себе, поводять себе спокійно, намагаються точно виконувати вимоги – не порушують дисципліну. Таких юнаків називають скромними та сором'язливими [16].

Тривожність у багатьох випадках керує поведінкою юнаків. Існує певний рівень тривожності – природня та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення юнака до певного типу ситуації та дає певну інформацію про характер стосунків з оточуючими [22]. Коли ж цей рівень перевищує оптимальний, то можна говорити про появу підвищеної тривожності. Він може свідчити про недостатність емоційного пристосування до певних соціальних ситуацій. В осіб юнацького віку з даним рівнем проявляється ставлення до себе, як до слабкої та невмілої особи. Така тривожність висвітлює весь світ та ставлення оточуючих виключно в негативному ракурсі. Тривожне юнацтво зазвичай не користується загальним визнанням в групі, але й не залишаються в ізоляції. Найчастіше їй відносять до менш популярних та невпевнених в собі. Або ж, навпаки, занадто настирливими та балакучими. Також до причини непопулярності та безініціативності таких осіб можна віднести їх невпевненість у власних силах. У результаті інші члени групи прагнуть домінувати над ними. Це призводить до зниження емоційного фону, до тенденції уникання спілкування [9].

Звертаючись до проблеми розвитку експресії суб'єкта емпатії, слід відзначити, що цей фактор вносить істотний вклад в характер міжособистісних стосунків. Надлишкова або недостатня експресія, її неадекватність можуть слугувати джерелом конфліктів в стосунках з людьми. Людина, яка намагається зрозуміти

іншого, потрапляє в його внутрішній світ, має володіти достатньою інформативною та комунікабельною експересією.

Здатність до синтонії – це здатність бути в гармонії з собою та іншими. В основі цього явища знаходиться процес сприймання та мислення.

Спостережливість – ще один з компонентів, який виражається в умінні помічати істотні характерні, в тому числі й малопомітні, якості предметів та явищ. Вона полягає в основі здатності розшифровувати зовнішній аспект стану співрозмовника. Часто під час спілкування людина приймає до уваги лише вербальні компоненти, в той час як людина завжди, хоча вона цього чи ні, говорить ще і тілом, мімікою, рухом.

Важливим джерелом, яке допомагає передбачити події виступає інтуїція – це знання, яке виникає без усвідомлення шляхів та умов його отримання. Значення інтуїції для емпатії полягає в тому, що вона менше залежить від оцінних стереотипів, ніж усвідомлене сприймання партнера.

Іще один компонент – уява, яка виражається в створенні програми поведінки, коли проблемна ситуація невизначена. Найважливіше значення уяви в тому, що вона дозволяє представити результати праці до її початку і тим самим орієнтує людину в процесі діяльності, в тому, що дає можливість прийняти рішення при відсутності повноти знань, які необхідні для виконання задачі.

І в якості останнього компоненту структури емпатійних здібностей виділяють здатність до ідентифікації – це емоційно-когнітивний процес неусвідомленого ототожнення суб'єктом себе з іншим суб'єктом. Здійснюється ідентифікація через механізм перенесення себе в простір, обставини іншої людини та призводить до засвоєння нею особистісних смислів. Ідентифікація виступає обов'язковою умовою успішного протікання емпатійного процесу, так як вона допомагає зрозуміти іншу людину на основі співпереживання.

У період юнацького віку особливо велика потреба в товариських стосунках, які мають на увазі прагнення до повного розуміння та прийняття іншого, визначаючи - особистісний характер спілкування з однолітками, а пізніше і з важливими для

юнака дорослими. При цьому емпатія у більшості науковців розглядається як умова, необхідна для успішного здійснення процесу міжособистісної взаємодії. Як комунікативна якість особистості юнаків, емпатія є найпершим регулятором стосунків між людьми. Вона проявляється в бажанні надавати допомогу іншим людям, також має на увазі розвиток гуманістичних цінностей особистості осіб юнацького віку.

Роль емпатії в комунікативній стороні спілкування в юнацькому віці полягає в наданні унікального способу отримання та перевірки правдивої інформації. Емпатія впливає на отримання та аналіз інформації, мотивуючи індивіда на отримання інформації, яка цікавить, з метою посилення власного залучення в процес спілкування, впливаючи на якість зворотного зв'язку на вже отриману інформацію. В юнацькому віці емпатія реалізує функцію корегування способів взаємодії на основі емпатійного зворотного зв'язку. Коригування здійснюється в галузі найбільш комфортних способів поведінки [20]. Згідно з дослідженнями К. Роджерса, емпатійний спосіб спілкування з іншою людиною це саме входження в особистісний світ іншого і перебування в ньому “як у дома”.

Розвиток емпатійних здібностей у юнацтва пов'язаний з їх емоційною збудливістю, а також з впливом соціальних груп, в яких вони виховуються. В. Бойко виділив наступні причини низької емпатійності [3]:

1. Байдужість до особистості, відчуженість, яка перетворилася в соціально нормативну поведінку – кожна людина намагається прагнути до незалежності, відстороненості, усамітненню.

2. Психологічний дискомфорт особистості, якщо людина агресивна, тривожна, депресивна, то їй не до того, щоб глибоко усвідомити проблеми іншої людини. Уявлення про причини поведінки однолітка стає поверхневим. Звідси починають надходити недоречні поради або вимоги до інших.

Окрім перелічених характеристик, високий рівень емпатії має на увазі чутливість до вимог та проблем оточуючих, почуття та інтуїції стоять на першому місці. Такі особи більшу частину часу проводять в компанії людей, багато

спілкуються. Серед мінусів можна відмітити, що особи юнацького віку з високим рівнем емпатії постійно потребують схвалення своїх дій не лише з боку батьків, друзів, близьких, але й з боку незнайомих людей, і дуже сильно засмучуються, якщо цього не отримують [19]. Для юнацтва з низьким рівнем розвитку емпатії притаманно відчувати труднощі у встановленні контактів з людьми, вони некомфортно почувають себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих здаються їм незрозумілими та тими, що не мають ніякого логічного сенсу. Такі особи надають перевагу усамітненим заняттям, а не роботі з іншими людьми. Вони схильні до точних формулювань та раціональних рішень. Як правило, у таких підлітків мало друзів, а з тих, хто є, вони цінують ділові якості та розум, ніж чуйність.

Тож, можна зробити висновок про те, що для осіб юнацького віку з різним рівнем розвитку емпатії характерні свої особливості.

Висновки до першого розділу

Юнацтво – важливий період становлення особистості в цілому, це час соціального, особистісного, професійного самовизначення, початком «економічної активності», кар'єри, проявів найрізноманітніших інтересів, коли відбувається перехід від дитинства до самостійного дорослішання. Закріплюються такі позитивні якості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою та своїми емоціями.

Певний рівень тривожності виступає природною та обов'язковою особливістю активної діяльності особистості. Тривожність представляє собою індивідуальну психологічну особливість. Її дифенціюють на два основних види: особистісна і ситуативна, які проявляються тим, що людина починає бути схильною до частих та інтенсивних хвилювань, станів тривоги. Кожна людина має свій оптимальний та бажаний рівень тривожності, яка не завдає шкоди психічному здоров'ю. Оцінка людиною такого власного стану стає для неї суттєвим

компонентом самоконтролю та самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Емпатія — це здатність розуміти та відчувати почуття іншої людини, це здатність реагувати на переживання іншої людини, це складова моралі, вміння осягати душевний стан, переживати, розуміти та вміти перебрати на себе роль інших. Це такий стан, коли емпатійна особистість переймає на себе всі переживання іншої, відчуває їх як свої.

Стан тривожності у юнацькому віці викликається або сильним, значущим для особистості впливом, або ж слабкими, але тривало діючими подразниками. Особливості станів залежать й від якостей особистості, від типології та характеру особистості.

Особи юнацького віку з високим рівнем емпатії залежні від оцінок оточуючих, і тому вони часто є психологічно нестабільними. Для юнацтва з низьким рівнем розвитку емпатії притаманно відчувати труднощі у встановленні контактів з людьми, вони некомфортно почувають себе у великій компанії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Найпоширенішим проявом розладу емоційного стану вважається тривожність. Вона неминуче супроводжує всі види діяльності людини, в тому числі й під час навчально-пізнавальної діяльності. Високий рівень тривожності впливає на успішність осіб юнацького віку, ускладнює їх пізнавальну діяльність, знижує інтелектуальну працездатність, викликає надмірну емоційну напругу. Якщо цей рівень не знизити, то в майбутньому це може стати причиною їх низької самооцінки, а також негативно позначитися на спроможності реалізувати їх потенціал. Тому вибір діагностичних методик доцільно добирати з урахуванням потреби в дослідженні особистісної тривожності.

Зробимо припущення, що рівень особистісної тривожності в певній мірі пов'язаний із здатністю/нездатністю до емпатії в осіб юнацького віку. Це актуалізує завдання щодо врахування у навчально-виховній роботі усвідомлення зв'язку тривожності та емпатії на життєдіяльність осіб юнацького віку, їх пізнавальну та інтелектуальну діяльність.

Під час вивчення даної проблеми було встановлено, що сучасна наука містить більше теоретичних знань, аніж практичних досліджень за даною темою. Саме тому було вирішено провести емпіричне дослідження для виявлення зв'язку тривожності та емпатії в осіб юнацького віку.

Базою дослідження стали ЗОШ м. Києва. В експериментальному дослідженні взяли участь 25 учнів старших класів. Варто зазначити, що учні в контакт з

експериментатором увійшли одразу, завдання виконували із цікавістю, деяким школярам потрібно було надавати направляючу та роз'яснювальну допомогу.

Метою констатувального етапу емпіричного дослідження стало визначення наявності зв'язку рівня тривожності та емпатії в осіб юнацького віку. Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

1) вивчити анамнез юнаків за допомогою педагогічної документації, а також провести бесіду з вчителями для того, щоб почути їхню думку щодо стану тривожності та емпатії учнів, які були задіяні в емпіричному дослідженні;

2) добрати методики, які допоможуть продіагностувати зв'язок особистісної тривожності та її впливу на емпатію у юнаків;

3) провести емпіричне дослідження;

4) зробити обробку результатів та зробити висновки щодо зв'язку тривожності та її впливу на емпатію у юнаків.

5) визначити коло проблем для спрямування корекційної роботи.

Під час проведення діагностики було здійснено особистісно-орієнтований підхід, тобто враховувалися особливості особистісного розвитку на цьому віковому етапі у конкретного учня.

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями, як:

1) надійність – методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується. В даному випадку, це самооцінка;

2) валідність, яка свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;

3) однозначність;

4) точність.

Саме тому вибір зупинився на наступних методиках:

1. Методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норакидзе.

2. Шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіним)

3. Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна. Детальний опис методик представлено у додатку А.

Кожна з обраних методик має такі складові:

- Опис, який забезпечує адекватність її використання з особами юнацького віку;
- Детальні відомості про процедуру проведення;
- Процедура підрахунку балів та інтерпретація.

Емпіричне дослідження було проведено з особами юнацького віку у першій половині дня, у звичних для них умовах, але з урахуванням індивідуальних особливостей кожного.

Методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги (В. Г. Норакідзе) представляє собою опитувальник, який складається з 60 тверджень. На кожне запропоноване питання треба відповісти «так» чи «ні». Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності. В 1 бал оцінюються ті відповіді, які співпали з ключем.

Сумарна оцінка за цією методикою:

40-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;

25-40 балів свідчить про високий рівень тривоги;

15-25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень;

5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень;

0-5 балів – про низький рівень тривоги.

Шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіним). У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як

емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожную з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Досліджувані отримують наступну інструкцію: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Обробка результатів включає наступні етапи:

1) Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

2) На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

3) Обчислення середньо групового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80

балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна. Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу – як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. У порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція: «Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях».

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенов : 82-90 балів – високий рівень емпатії; 37-81 балів – середній рівень емпатії; 0-36 – низький рівень емпатії.

Бланки з результатами по трьом методикам подано в додатку Б.

Для того, щоб відстежити зв'язок тривожності та емпатії, підготовлені бланки опитувальників для визначення рівня тривожності та рівня емпатії були закодовані (А-1, А-2, А-3...).

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

1. Результати визначення рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г Норахідзе
Після проведеного дослідження зв'язку тривожності з емпатією осіб юнацького віку було встановлено наступні результати. Отримані дані за методикою дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г Норахідзе представлено у вигляді діаграми 2.1.



Рис 2.1. Результати рівня тривожності в учнів старших класів ЗОШ м. Києва (за методикою шкала тривоги В.Г. Норахідзе)

Отримані результати свідчать про те, що не було виявлено осіб юнацького віку, які б мали низький та середній з тенденцією до низького рівні тривожності. Натомість, 15 осіб (60%) отримали середній з тенденцією до високого рівень тривожності, 7 осіб (28%) - високий рівень тривожності та 3 особи (12%) - дуже високий рівень тривожності.

2. Отримані дані за шкалою тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) представлена у вигляді діаграми 2.2.:



Рис. 2.2. Результати рівня тривожності в учнів старших класів ЗОШ м. Києва (за методикою шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)

Отримані результати за методикою шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна) свідчать про те, що 9 юнаків (36%) мають високий рівень тривожності, 11 юнаків (44%) – помірний рівень тривожності, 5 юнаків (20%) – низький рівень тривожності. За даною методикою не було виявлено юнаків із низьким рівнем тривожності. Також було використано шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна. Отримані результати представлено у вигляді діаграми 2.3:



Рис. 2.3. Результати рівня емпатії в учнів старших класів ЗОШ м. Києва (за методикою шкала емоційного відгуку А. Меграбяна.)

Отримані результати за цією методикою свідчать про те, що 7 осіб юнацького віку (28%) мають високий рівень емпатії, 12 осіб (48%) – середній рівень емпатії, 6 учнів (24%) – низький рівень емпатії.

Отже, отримані результати за трьома методиками дають змогу зробити висновок про те, що переважна більшість підлітків, які брали участь в обстеженні, мають високий рівень тривожності чи середній з тенденцією до високого). Це проявляється у тому, що вони мають постійне відчуття небезпеки, страху. Виникають проблеми з концентрацією уваги, відмічають свій неспокій та нетерплячість, дратівливість тощо. У поведінці це проявляється через те, що особи з високим рівнем тривожності виявилися неспроможними розслабитися, насолоджуватися спокоєм та бути собою, часто відкладають справи на потім, проявляють надмірну сторожкість та не довіряють людям, не готові до емпатичних проявів у спілкуванні з ровесниками.

Для визначення наявності/відсутності зв'язку тривожності з емпатією осіб юнацького віку нами було здійснено співставлення результатів діагностування респондентів за методикою “дослідження рівня тривожності” за шкалою тривоги В. Г. Норакідзе, методика “шкала тривожності Спілберера” (STAI) адаптована Ю. Л. Ханіним та за методикою для дослідження емпатії “шкала емоційного відгуку А. Меграбяна”. Закодування бланків опитувань дало можливість, зберігаючи анонімність респондентів, відстежити зв'язок між наявними рівнями тривожності та емпатії. А саме, – у тієї переважної більшості респондентів, яких виявлено високі чи вище середнього показники тривожності (15 юнаків (60%) отримали середній з тенденцією до високого рівень тривожності, 7 юнаків (28%) – високий рівень тривожності та 3 юнаки (12%) – дуже високий рівень тривожності за методикою

“дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норахідзе”), а також було виявлено високі чи вище середнього показники за методикою “шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)” – 20 осіб (80%), і саме з числа цих респондентів отримані нульові чи низькі показники щодо рівня емпатії (18 опитаних, 72% мають занижений або низький рівень емпатії). Це дає підстави стверджувати, що зв'язок між тривожністю і емпатією наявний. Чим вищий рівень тривожності в осіб юнацького віку, тим нижчий рівень емпатії.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку проведемо кореляційний аналіз. Хоча дані за шкалою емоційного відгуку Меграбяна та шкалою тривоги Норахідзе мають нормальний розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова (див. Додаток В), кількість вибірки ($n=25$) та характеристика інших шкал не дозволяє нам застосовувати параметричні критерії. Отже, використаємо непараметричний тест Спірмена для перевірки взаємозв'язку між тривогою та емпатією.

Так, тривога за шкалою В.Г. Норахідзе пов'язана із емоційним відгуком за шкалою А. Меграбяна, зв'язок прямий, середньої сили ($r=0.447$, $p=0.025$). Зв'язок проілюстровано на рис. 2.4. Чим більше людина здатна до емпатії, тим нижчий її рівень тривоги. Методика STAI виявилася менш чутливою, значущих взаємозв'язків із рівнем емоційного відгуку немає ($p>0.05$).

Цікавим є те, що рівень тривоги за методикою в модифікації Норахідзе не пов'язаний із рівнем тривожності за методикою STAI ($r= -0.082$, $p=0.698$). Відсутність зв'язку із STAI можлива через те, що методики досліджують різні аспекти тривожності.

Оскільки кожна з методик має відповідні рівні, ми провели кореляційний аналіз із коефіцієнтом кореляції Спірмена використовуючи рівні методик. Цей аналіз підтверджує вище описані результати, детальніше викладено у Додатку В

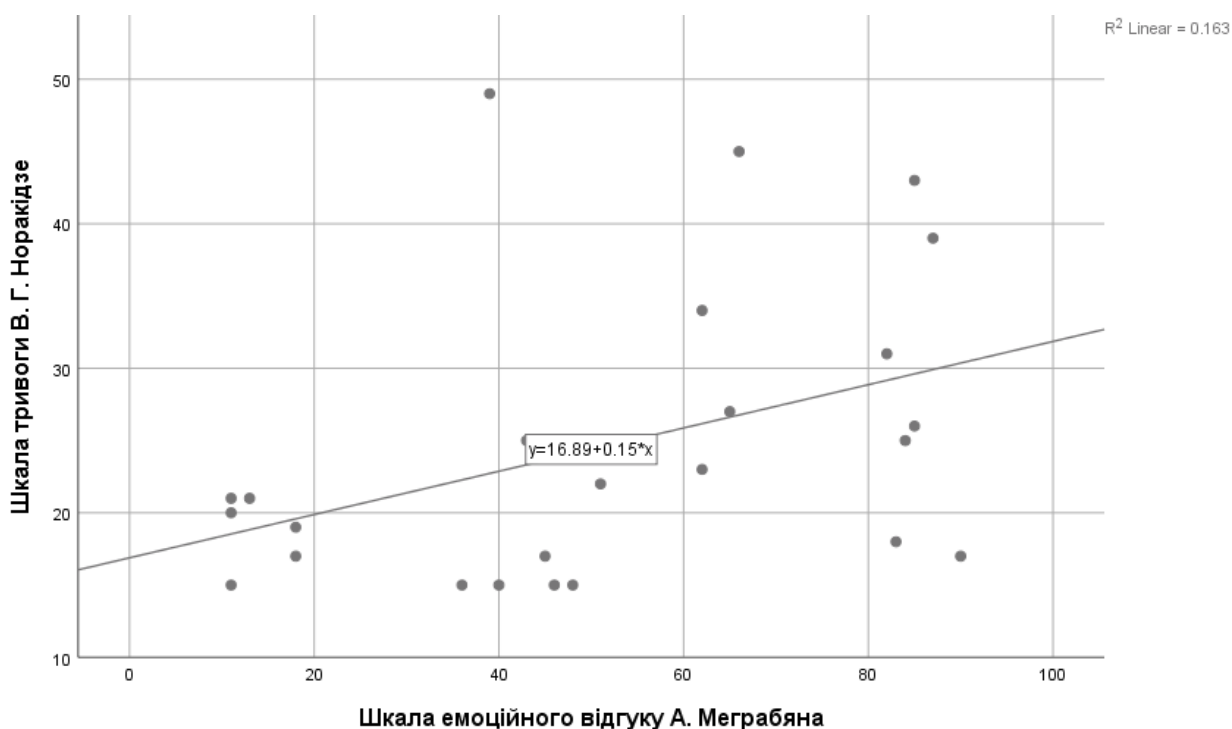


Рис. 2.4. Графік розсіювання із демонстрацією взаємозв'язку тривоги за шкалою Норахідзе та емоційного відгуку за шкалою Меграбяна

Інтерпретуючи наявний взаємозв'язок за описом до методик, можна припустити, що чим більше людина є емоційною та орієнтована на моральні оцінки, тим більшим буде їх рівень тривоги. Однак, для встановлення тонкощів такого зв'язку необхідно провести додаткове дослідження із використанням інших методик.

У ході проведеного дослідження була підтверджена гіпотеза про зв'язок рівня особистісної тривожності та рівня емпатії. У 72% респондентів з високим рівнем особистісної тривожності не був виявлений високий рівень емпатії; у 50% респондентів з помірним рівнем особистісної тривожності – середній рівень емпатії, але у респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності низького рівня емпатії виявлено не було.

Отже, у ході емпіричного дослідження виявлено, що високий рівень тривожності в осіб юнацького віку є однією з причин низького рівня емпатії. Це проявляється в тому, що такі особи відчувають труднощі під час спілкування, їм складно співпереживати та емоційно відгукуватися на почуття. Вони не здатні

зрозуміти та оцінити вчинки, які були скоєні під впливом душевних поривів. Такий стан вимагає правильно організованої корекційної роботи.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у осіб юнацького віку

Зважаючи на те, що нами емпірично визначено наявність зв'язку тривожності з емпатією, вважаємо за необхідне привернути увагу фахівців на необхідність зниження рівня тривожності.

Насамперед зауважимо, що робота над зниженням рівня тривожності має починатися з усвідомлення проблеми та бажання особистості розпочати роботу над цією проблемою. Корекційна робота в цьому випадку може здійснюватися як самостійно, так і за допомогою психолога. Важливо розуміти та пам'ятати про те, що психолог виступає тією людиною, яка володіє специфічним інструментарієм, який недоступний звичайній людині, саме тому він може надати професійну допомогу.

Для того, щоб знизити рівень тривожності самостійно, важливо ознайомитися з наступними рекомендаціями:

1) переключатися, тобто переносити фокус уваги з проблеми, яка не вимагає негайного рішення на більш розслаблюючий вид діяльності;

2) відволікатися, тобто відсторонюватися від ворожого фактору за рахунок власної сили волі;

3) знижувати рівень значущості, тобто знижувати рівень значущості проблеми чи ситуації;

4) мати в запасі так званий «план Б», тобто запасний план;

5) здійснювати пошук додаткової інформації. Це може бути пошук в інтернеті, перейняття досвіду інших людей тощо;

6) застосовувати спорт, спортивні навантаження. Це дасть змогу знизити рівень стресу чи тривоги, розслабить м'язи, сприятиме підвищенню рівня активності та появі свіжих ідей, поглядів на ситуацію;

7) зробити тимчасову паузу на шляху досягнення мети;

8) пригадати про власні досягнення, життєвий досвід, згадати про власні сильні сторони;

9) розповісти, поділитися із власними переживаннями. Варто це зробити з тими людьми, до яких є довіра. Це дасть змогу знизити емоційне напруження та зробити переоцінку ситуації;

10) актуалізувати захоплення та хобі;

11) розібратися з механізмом виникнення тривожності, які емоції викликані нею, спробувати дослідити причину появи такого стану, що послугувало механізмом появи;

12) доречним буде записати ті тривоги, тривожні стани, які спостерігалися та були присутні протягом останніх 6 місяців.

Для подолання тривожності, зменшення її рівня, доцільним буде використовувати наступні вправи:

Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: самоконтроль та аналізування.

- Напишіть на папері не менше 10 тверджень, які б розпочиналися зі слів «Я хочу», «Я повинен», «Я мушу». Після цього необхідно написати які самостійні рішення можна прийняти на даний момент (тут і зараз).

Вправа «Розслаблююче дихання»

Мета: зняття рівня напруги, заспокоєння, релаксація.

- Великим пальцем лівої руки закрити ліву ніздрю таким чином, щоб повітря взагалі не надходило через неї. Далі здійснюється повільний вдих та видих через праву. Після цього відкривається ліва ніздря, а права закривається вже вказівним пальцем. Робиться вдих-видих. Міняючи ніздрю для дихання необхідно зробити приблизно 15-10 таких циклів.

Вправа «Лимон»

Мета: зняття напруги, заспокоєння, фізична релаксація.

- Сідайте зручно. Руки мають вільно лежати на колінах долонями вгору. Голова та плечі опущені, а очі закриті. Треба подумки уявити, що в лівій руці лежить лимон. Спробуйте повільно його стискати його, щоб вичавити весь сік. Розслабтеся. Прослідкуйте за своїми відчуттями. Запам'ятайте їх. А тепер потрібно уявити, що в правій руці лимон і виконати ті самі дії, тільки для правої руки. Далі вправа виконується одночасно обома руками. Розслабтеся та поспостерігайте за своїми почуттями.

Вправа «Лист»

Мета: заспокоєння, релаксація, зняття напруження.

- Напишіть на папері про все, що з вами сталося. Зовсім необов'язковим є ведення щоденника. Варто спробувати робити це по 20 хвилин протягом 5 днів.

Вправа «Масаж активних точок»

Мета: релаксація, зняття напруження, заспокоєння.

- Потрібно покласти вказівний та середній пальці рук на ті точки, які розташовані на лобі посередині між лінією волосся та брів. Необхідно потримати пальці на цих точках до тих пір, поки під ними виникне тепло чи пульсація. Варто тримати голову прямо, не напружуючи при цьому шию та підборіддя. Візьміться за вуха руками так, щоб великий палець опинився із тильного боку вуха. Інші пальці мають розташуватися попереду. Тепер можна розпочати масажувати вуха зверху вниз, розгортаючи їх у сторону потилиці. Вправа повторюється не менше 4 разів.

Беручи до уваги те, що творчий досвід, отриманий юнаками під час їх навчання, в майбутньому може застосовуватися під час їх практичної діяльності. Саме тому доцільним буде впровадження в навчальний процес практичних вправ, які б сприяли зниженню рівня тривожності. Приймання активної участі в таких заходах сприятиме розвитку самооцінки юнаків, впевненості у власних силах. Такого роду робота може отримати позитивний відгосок у загальному рівні розвитку

здібностей, викликати бажання приймати участь під час практичних завдань, наприклад:

1) створювати завдання на основі творчої діяльності. Такі завдання вимагають від юнаків продукування незвичайних підходів в спілкуванні з оточуючим світом, шукати альтернативні рішення, створювати нові завдання;

2) створювати завдання, які мають проблемну ситуацію. В цій якості можуть виступати умови проблемної комунікації, коли в процесі навчання проходить не лише активне обговорення проблеми та пошук рішень, а й є можливість залучитися до дії. Це дозволяє не лише теоретично виконувати завдання, але й використовувати творчі здібності юнака;

3) виконання практичної діяльності, яка наближена до майбутньої професійної діяльності.

Отже, застосовуючи для осіб юнацького віку в навчально-виховній діяльності подібні види завдань, можна сприяти не лише профілактиці тривожності та розкриттю адаптивного й творчого потенціалу юнаків, а й розширенню їх емпатійних здібностей.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження для виявлення зв'язку тривожності та емпатії в осіб юнацького віку було проведено на базі ЗОШ м. Києва, в якому взяли участь 25 учнів старших класів. Респонденти в контакт з експериментатором увійшли одразу, завдання виконували із цікавістю, деяким школярам потрібно було надавати направляючу та роз'яснювальну допомогу.

Під час вибору методик для діагностики за основу бралися наступні критерії:

- 1) надійність – методика повинна мати ступінь точності та стійкості показників тієї ознаки, що діагностується. У даному випадку, це тривожність та емпатія;
- 2) валідність, яка свідчить про ступінь відповідності методу до свого призначення;
- 3) однозначність; 4) точність.

Саме тому вибір зупинився на таких методиках: методика “шкала тривоги В.Г. Норакидзе), методика «шкала тривожності» Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна), методика “шкала емоційного відгуку” А. Менрабяна.

Емпіричне дослідження було проведено з особами юнацького віку у першій половині дня, у звичних для них умовах, але з урахуванням індивідуальних особливостей кожного.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження та зведення статистичного аналізу дозволило констатувати той факт, що зв'язок між рівнем тривожності та рівнем емпатії в осіб юнацького віку наявний.

Переважає більшість респондентів виявила високі чи вище середнього показники тривожності. А саме, – у тієї переважної більшості респондентів, яких виявлено високі чи вище середнього показники тривожності (15 юнаків (60%) отримали середній з тенденцією до високого рівень тривожності, 7 юнаків (28%) – високий рівень тривожності та 3 юнаки (12%) – дуже високий рівень тривожності за методикою “дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норакидзе”), а також було виявлено високі чи вище середнього показники за методикою “шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)” – 20 осіб (80%), і саме з числа цих респондентів отримані нульові чи низькі показники щодо рівня емпатії (18 опитаних, 72% мають занижений або низький рівень емпатії).

Для визначення наявності/відсутності зв'язку тривожності з емпатією осіб юнацького віку нами було здійснено співставлення результатів діагностування респондентів за методикою “дослідження рівня тривожності” за шкалою тривоги В. Г. Норакидзе, методика “шкала тривожності Спілбергера” (STAI) адаптована Ю. Л.Ханіним та за методикою для дослідження емпатії “шкала емоційного відгуку А. Менрабяна”. Закодування бланків опитувань дало можливість, зберігаючи анонімність респондентів, відстежити зв'язок між наявними рівнями тривожності та емпатії. А саме, – у тієї переважної більшості респондентів, яких виявлено високі чи вище середнього показники тривожності (15 юнаків (60%) отримали середній з тенденцією до високого рівень тривожності, 7 юнаків (28%) – високий рівень

тривожності та 3 юнаки (12%) – дуже високий рівень тривожності за методикою “дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норахідзе”), а також було виявлено високі чи вище середнього показники за методикою “шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)” – 20 осіб (80%), і саме з числа цих респондентів отримані нульові чи низькі показники щодо рівня емпатії (18 опитаних, 72% мають занижений або низький рівень емпатії). Це дає підстави стверджувати, що зв'язок між тривожністю і емпатією наявний. Чим вищий рівень тривожності в осіб юнацького віку, тим нижчий рівень емпатії.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку провели кореляційний аналіз. Хоча дані за шкалою емоційного відгуку Меграбяна та шкалою тривоги Норахідзе мають нормальний розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова (див. Додаток В), кількість вибірки ($n=25$) та характеристика інших шкал не дозволяє нам застосовувати параметричні критерії. Отже, використали непараметричний тест Спірмена для перевірки взаємозв'язку між тривогою та емпатією.

Так, тривога за шкалою В.Г. Норахідзе пов'язана із емоційним відгуком за шкалою А. Меграбяна, зв'язок прямий, середньої сили ($r=0.447$, $p=0.025$). Зв'язок проілюстровано на рис. 2.4. Чим більше людина здатна до емпатії, тим більше її рівень тривоги. Методика STAI виявилася менш чутливою, значущих взаємозв'язків із рівнем емоційного відгуку немає ($p>0.05$).

Цікавим є те, що рівень тривоги за методикою в модифікації Норахідзе не пов'язаний із рівнем тривожності за методикою STAI ($r= -0.082$, $p=0.698$). Відсутність зв'язку із STAI можлива через те, що методики досліджують різні аспекти тривожності.

Оскільки кожна з методик має відповідні рівні, ми провели кореляційний аналіз із коефіцієнтом кореляції Спірмена використовуючи рівні методик. Цей аналіз підтверджує вище описані результати, детальніше викладено у Додатку В.

У ході проведеного дослідження була підтверджена гіпотеза про вплив рівня особистісної тривожності на рівень емпатії. У 72% респондентів з високим рівнем особистісної тривожності не був виявлений високий рівень емпатії; у

50% респондентів з помірним рівнем особистісної тривожності – середній рівень емпатії, але у респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності низького рівня емпатії виявлено не було.

Більшість учнів мають середній та високий рівень тривожності, що негативно позначається на їх емпатійних здібностях. Отже, високий рівень тривожності у таких осіб є однією з причин низького рівня емпатії.

У процесі пошукової діяльності з'ясувалося, що одним із засобів, який би сприяв зниженню рівня тривожності у підлітків виступає корекційна робота. Саме систематична та кваліфікована робота психолога з тривожністю та низьким рівнем емпатії у осіб сприятиме процесу інтроспекції, глибшому розумінню появи тривожності та сприятиме набуттю навичок роботи із даною проблемою.

ВИСНОВКИ

Юнацтво – важливий період становлення особистості в цілому, це час соціального, особистісного, професійного самовизначення, початком «економічної активності», кар'єри, проявів найрізноманітніших інтересів, коли відбувається перехід від дитинства до самостійного дорослішання. Закріплюються такі позитивні якості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою та своїми емоціями. Цей період відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог, появою нових соціальних ситуацій розвитку, що призводить до виникнення тривожності

У психологічній літературі існує декілька визначень поняття тривожності. Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, яку можна прослідкувати у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації на основі тривожності варіантів компенсацій та захисту. Для кожного вікового етапу існують певні сфери, об'єкти дійсності, що виступають причиною появи тривожності незалежно від того реальна небезпека чи надумана і тривожність притаманна особистості як індивідуальна особливість характеру.

Емпатія як здатність розуміти стосунки, почуття, психічні стани іншої особи в формі співпереживання в осіб юнацького віку проявляється відповідно до наявного рівня. Особи з високим рівнем емпатії залежні від оцінок оточуючих, і тому вони часто є психологічно нестабільними. З низьким рівнем - виникають труднощі у налаштуванні комунікацій та міжособистісній взаємодії.

Особливості станів залежать й від якостей особистості, від типології та характеру особистості. Стан тривожності у юнацькому віці викликається або сильним, значущим для особистості впливом, або ж слабкими, але тривало діючими подразниками. Особи юнацького віку з високим рівнем емпатії залежні від оцінок оточуючих, і тому вони часто є психологічно нестабільними. Для юнацтва з низьким рівнем розвитку емпатії притаманно відчувати труднощі у встановленні контактів з людьми, вони некомфортно почувають себе у великій компанії.

Емпіричне дослідження для виявлення зв'язку тривожності та емпатії в осіб юнацького віку було проведено на базі ЗОШ м. Києва, в якому взяли участь 25 учнів старших класів. Дослідження здійснювалося з дотриманням усіх необхідних вимог.

Метою констатувального етапу емпіричного дослідження стало підтвердження чи скасування зв'язку рівня тривожності та емпатії в осіб юнацького віку та визначити пріоритети для формування рекомендацій.

Під час дослідження були використані Методика “шкала тривоги В.Г. Норакидзе), Методика “шкала тривожності” Спілбергера (адаптація Ю.Л.Ханіна) та Методика “шкала емоційного відгуку” А. Менрабяна. Детальний опис методик представлено у додатку А.

Аналіз результатів емпіричного дослідження та зведення статистичних показників виявив, що переважна більшість респондентів виявила високі чи вище середнього показники тривожності (15 юнаків (60%) отримали середній з тенденцією до високого рівень тривожності, 7 юнаків (28%) – високий рівень тривожності та 3 юнаки (12%) – дуже високий рівень тривожності за методикою “дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норакидзе”), а також було виявлено високі чи вище середнього показники за методикою “шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)” – 20 осіб (80%), і саме з числа цих респондентів отримані нульові чи низькі показники щодо рівня емпатії (18 опитаних, 72% мають занижений або низький рівень емпатії).

Для визначення наявності/відсутності зв'язку тривожності з емпатією осіб юнацького віку нами було здійснено співставлення результатів діагностування респондентів за методикою “дослідження рівня тривожності” за шкалою тривоги В. Г. Норакидзе, методика “шкала тривожності Спілбергера” (STAI) адаптована Ю.Л.Ханіним та за методикою для дослідження емпатії “шкала емоційного відгуку А. Менрабяна”. Закодування бланків опитувань дало можливість, зберігаючи анонімність респондентів, відстежити зв'язок між наявними рівнями тривожності та емпатії. А саме, – у тієї переважної більшості респондентів, яких виявлено високі чи вище середнього показники тривожності (15 юнаків (60%) отримали середній з

тенденцією до високого рівня тривожності, 7 юнаків (28%) – високий рівень тривожності та 3 юнаки (12%) – дуже високий рівень тривожності за методикою “дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норахідзе”), а також було виявлено високі чи вище середнього показники за методикою “шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна)” – 20 осіб (80%), і саме з числа цих респондентів отримані нульові чи низькі показники щодо рівня емпатії (18 опитаних, 72% мають занижений або низький рівень емпатії). Це дає підстави стверджувати, що зв'язок між тривожністю і емпатією наявний. Чим вищий рівень тривожності в осіб юнацького віку, тим нижчий рівень емпатії.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку провели кореляційний аналіз. Хоча дані за шкалою емоційного відгуку Меграбяна та шкалою тривоги Норахідзе мають нормальний розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова (див. Додаток В), кількість вибірки ($n=25$) та характеристика інших шкал не дозволяє нам застосовувати параметричні критерії. Отже, використали непараметричний тест Спірмена для перевірки взаємозв'язку між тривогою та емпатією.

Так, тривога за шкалою В.Г. Норахідзе пов'язана із емоційним відгуком за шкалою А. Меграбяна, зв'язок прямий, середньої сили ($r=0.447$, $p=0.025$). Зв'язок проілюстровано на рис. 2.4. Чим більше людина здатна до емпатії, тим більше її рівень тривоги. Методика STAI виявилася менш чутливою, значущих взаємозв'язків із рівнем емоційного відгуку немає ($p>0.05$).

Цікавим є те, що рівень тривоги за методикою в модифікації Норахідзе не пов'язаний із рівнем тривожності за методикою STAI ($r= -0.082$, $p=0.698$). Відсутність зв'язку із STAI можлива через те, що методики досліджують різні аспекти тривожності.

Оскільки кожна з методик має відповідні рівні, ми провели кореляційний аналіз із коефіцієнтом кореляції Спірмена використовуючи рівні методик. Цей аналіз підтверджує вище описані результати, детальніше викладено у Додатку В, в результаті чого була підтверджена гіпотеза про зв'язок рівня особистісної тривожності на здатність до емпатії. У 72% респондентів з високим рівнем

особистісної тривожності був виявлений низький рівень емпатії; у 50% респондентів з помірним рівнем особистісної тривожності – середній рівень емпатії; у респондентів з низьким рівнем особистісної тривожності низького рівня емпатії виявлено не було.

Отже, високий рівень тривожності у осіб юнацького віку є однією з причин низького рівня емпатії. Це проявляється в тому, що підлітки відчують труднощі під час спілкування, їм складно співпереживати та емоційно відгукуватися на почуття. Вони виявляються нездатні зрозуміти та оцінити вчинки, які були скоєні під впливом душевних поривів. Такий стан вимагає правильно організованої корекційної роботи.

З метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня емпатії було розроблено рекомендації для осіб юнацького віку, дотримання яких сприятиме покращенню та стабілізації емоційного стану дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басова А. Г. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2012. №8. С. 254-256.
2. Бережна М. С. Арт-терапія як метод соціокультурної адаптації особистості. URL: <http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-1-2006.htm>.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /за заг. ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини. Стратегії педагогічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*, 2006. №4. С.1-3.
5. Войтко В. В. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки. *Методичний посібник Кропивницького державного університету*. 2010. №2. 128 с.
6. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Кам'янець-Подільськ: інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. 120-128 с.
7. Вправи на корекцію агресії. *Психолог*. 2005. №19. С. 19-20.
8. Грек О. М. Дослідження емоційної сфери юнаків в умовах реакції. *Наука і освіта*. 2011. №11. С. 39-42.
9. Групова психокорекція у роботі з юнаками. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11. С. 72-80.
10. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 70–74.
11. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

12. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / за загальн. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Либідь, 2002. 318 с.
13. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип.1. Т.1. С. 176–180.
14. Камінська О. Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація юнаків. *Психолог довкілля.* 2010. №2. С. 1-40.
15. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Юнацькі страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.
16. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
17. Маруненко І. М. Психофізіологія: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних робіт для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл. Київ : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.
18. Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення. *Вектор науки.* 2014. №4. С. 168-171
19. Массанов А. В. Несприятливі емоційні стани та їх подолання в діяльності особистості. *Психологія особистості.* 2011. №1(2). С. 24-30.
20. Массанов А. В. Профілактика та усунення психологічних бар'єрів особистості в рекреаційний період. *Наука і освіта.* 2011. №11. С. 105-108.
21. Назаренко Т.П. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми. *Наука і освіта.* 2014. №12. С. 152-158.
22. Мячищев В. Н. Психология отношений. М. : МОДЭК, 2011. 400 с.
23. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2004. №7. С. 25-30.
24. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. С. 468.
25. Панок В. Г. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). Київ, 2010. 230 с.

26. Старухіна Ж. Юнацькі страхи. URL: <http://www.umama.ru/articles/306>.
27. Ханін Ю. Л. Міжособистісна та групова тривога в умовах значущої спільної діяльності. *Питання психології*. 2010. №8. С. 112-114.
28. Харченко М. Діагностика проявів тривожності у студентської молоді. *Науково-медичний вісник*. 2009. №8. С. 112-114.
29. Цекова Я. Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів та соціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12. 66-72 с.
30. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 173-180.
31. Классический психоанализ З. Фрейда о структуре и функциях эго-сознания / А. В. Вертель, Е. Н. Пасько // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки - 2016. - Вип. 6(1). - С. 164-171.*
32. Максименко С. Д. Теорія вищої нервової діяльності І. П. Павлова / С.Д.Максименко // *Проблеми сучасної психології. - 2017. - Вип. 38. - С. 7–17.*
33. Левітов Н.Д. “О психических состояниях человека”. — : Просвещение, 1964. — С. 20.
34. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. - 2-ге вид., переробл. І доп. - Вінниця. Нова Книга, 2004. - 704с.
35. Клінічна та медична психологія: навчальний посібник / В.Д. Менделевич. - 5-те видання. - Москва: МЕДпрес-інформ, 2005. - 432 с.
36. Томчук С.М., Томчук М.І. Монографія «Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі» (2018 р.)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норахідзе

Інструкція: Опитувальник складається з 60 тверджень. На кожне запропоноване питання треба відповісти «так» чи «ні».

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим .
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і покійно виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не занадто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші .
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все приймати занадто серйозно.
25. Коли я нервую, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я віддаю перевагу швидше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші.
31. Мій шлунок турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами.
33. Я настоєжено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко приходжу в замішання .
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не спізнивався на побачення або роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе марним .
41. Іноді мені хочеться вилятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервовий і збуджується.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щось зробити.
48. Майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що варто зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Обробка результатів

Оцінка результатів дослідження за опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності. В 1 бал оцінюються:

- відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60
- і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Брехливими вважаються відповіді «так» до пунктів 2, 10, 55 і «ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Сумарна оцінка:

- 40-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25-40 балів свідчить про високий рівень тривоги;
- 15-25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень;
- 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень;
- 0-5 балів – про низький рівень тривоги.

2. Шкала тривожності Спілбергера (STAI) адаптована Ю. Л. Ханіним

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

STAI: клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльній особистості. У індивідуума існує свій оптимальний

(або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Шкала тривоги Спілберґера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілберґера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

- Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.
- На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.
- Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за під завданнями.

Низько тривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відсвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Шкала ситуативної тривожності

№п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірн о	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

№п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтесь	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

3. Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія - це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатические тенденції випробуваного, такі її параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншої і ступінь відповідності/невідповідності знака переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким випробуваний міг співпереживати в повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу - як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сірих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Стать _____

Вік _____

Дата _____

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				

7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				

16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Обробка результатів

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

Номер упідтвердження	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
Σ				

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стіни

Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

Аналіз і інтерпретація результатів

- 82-90 балів - високий рівень;
- 37-81 бал - середній рівень;
- 0-26 балів - низький рівень;

Методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В. Г. Норахідзе

Ім'я	Кількість балів	Рівень тривожності
A — 1	15	Середній з тенденцією до вис.
A — 2	31	Високий рівень
A — 3	45	д/високий рівень
A — 4	23	Середній з тенденцією до вис.
A — 5	20	Середній з тенденцією до вис.
A — 6	17	Середній з тенденцією до вис.
A — 7	17	Середній з тенденцією до вис.
A — 8	15	Середній з тенденцією до вис.
A — 9	22	Середній з тенденцією до вис.
A — 10	49	д/високий рівень
A — 11	43	д/високий рівень
A — 12	19	Середній з тенденцією до вис.
A — 13	21	Середній з тенденцією до вис.
A — 14	39	Високий рівень
A — 15	15	Середній з тенденцією до вис.
A — 16	25	Високий рівень
A — 17	21	Середній з тенденцією до вис.
A — 18	18	Середній з тенденцією до вис.

A — 19	26	Високий рівень
A — 20	15	Середній з тенденцією до вис.
A — 21	17	Середній з тенденцією до вис.
A — 22	34	Високий рівень
A — 23	15	Середній з тенденцією до вис.
A — 24	27	Високий рівень
A — 25	25	Високий рівень

Шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)

Ім'я	Кількість балів	Рівень тривожності
A — 1	31	помірний
A — 2	45	високий
A — 3	31	помірний
A — 4	44	помірний
A — 5	45	високий
A — 6	35	помірний
A — 7	47	високий
A — 8	38	помірний
A — 9	25	низький
A — 10	49	високий
A — 11	27	низький
A — 12	45	високий
A — 13	15	низький
A — 14	31	помірний
A — 15	45	високий
A — 16	34	помірний
A — 17	29	низький
A — 18	47	високий
A — 19	21	низький
A — 20	33	помірний

A — 21	35	помірний
A — 22	31	помірний
A — 23	45	високий
A — 24	45	високий
A — 25	31	помірний

Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна.

6 юнаків (24%) – низький рівень емпатії.

Ім'я	Кількість балів	Рівень емпатії
A — 1	36	середній
A — 2	82	високий
A — 3	66	середній
A — 4	62	середній
A — 5	11	низький
A — 6	45	середній
A — 7	90	високий
A — 8	48	середній
A — 9	51	середній
A — 10	39	середній
A — 11	85	високий
A — 12	18	низький
A — 13	11	низький
A — 14	87	високий
A — 15	40	середній
A — 16	43	середній
A — 17	13	низький
A — 18	83	високий
A — 19	85	високий
A — 20	46	середній
A — 21	18	низький
A — 22	62	середній
A — 23	11	низький
A — 24	65	середній
A — 25	84	високий

Перевірка даних на нормальність розподілу (за критерієм Колмагорова-Смірновим)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Шкала Шкала тривоги В. Г. Норакідзе	Шкала тривожності Спілбергера- Ханіна	Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна
N		25	25	25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	24.56	36.16	51.24
	Std. Deviation	10.125	9.177	27.318
	Most Extreme Differences	Absolute	.173	.204
Positive		.165	.113	.128
Negative		-.173	-.204	-.150
Test Statistic		.173	.204	.150
Asymp. Sig. (2-tailed)		.053 ^c	.009 ^c	.151 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Correlations

		Шкала тривоги В. Г. Норакідзе	Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна
Шкала тривоги В. Г. Норакідзе	Pearson Correlation	1	.404*
	Sig. (2-tailed)		.045
	N	25	25
Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна	Pearson Correlation	.404*	1

	Sig. (2-tailed)	.045	
	N	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Шкала тривоги В. Г. Норакідзе	Шкала тривожності Спілбергера- Ханіна	Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна
Spearman's rho	Шкала тривоги В. Г. Норакідзе	Correlation Coefficient	1.000	-.231	.447 [*]
		Sig. (2-tailed)	.	.267	.025
		N	25	25	25
Шкала тривожності Спілбергера- Ханіна	Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна	Correlation Coefficient	-.231	1.000	-.081
		Sig. (2-tailed)	.267	.	.700
		N	25	25	25
Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна	Шкала тривоги В. Г. Норакідзе	Correlation Coefficient	.447 [*]	-.081	1.000
		Sig. (2-tailed)	.025	.700	.
		N	25	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			рівень тривоги В. Г. Норакідзе	рівень тривожності Спілбергера- Ханіна	рівень емоційного відгуку А. Меграбяна
Spearman's rho	рівень тривоги В. Г. Норакідзе	Correlation Coefficient	1.000	-.082	.484 [*]
		Sig. (2-tailed)	.	.698	.014
		N	25	25	25

	N	25	25	25
рівень тривожності Спілбергера- Ханіна	Correlation Coefficient	-.082	1.000	-.016
	Sig. (2-tailed)	.698	.	.939
	N	25	25	25
рівень емоційного відгуку А. Меграбяна	Correlation Coefficient	.484 [*]	-.016	1.000
	Sig. (2-tailed)	.014	.939	.
	N	25	25	25

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).