**Вивчення професійної тривоги**

**Опитувальник Є. Ейдеміллера, В. Юстицького**

**Інструкція.**Пропонований опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття на роботі. Читайте по черзі. Якщо Ви в загальному згодні з твердженням, поставте знак «+», якщо ні – «-». Якщо Ви не знаєте як відповісти, поставте знак питання – «?», але пам’ятайте, щоб таких невпевнених відповідей було не більше трьох. Свої відповіді помістіть у бланк.

**Бланк**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 4. | 7. | 10. | 13. | 16. | 19. | сума – |
| 2. | 5. | 8. | 11. | 14. | 17. | 20. | сума – |
| 3. | 6. | 9. | 12. | 15. | 18. | 21. | сума – |

**Твердження**

1. Знаю, що мої колеги часто бувають незадоволені мною.
2. Почуваю, що як би не вчинив, все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше виявляюся винним у всіх неприємностях.
5. Часто почуваю себе безпомічним.
6. На роботі мені часто доводиться нервуватися.
7. Коли приходжу на роботу, почуваю себе незграбним і неспритним.
8. Думаю, що деякі члени мого колективу вважають мене нерозумним.
9. Коли я на роботі, увесь час через щось переживаю.
10. Часто почуваю на собі критичні погляди колег.
11. Йду на роботу і думаю з тривогою, які ще неприємності готує мені сьогоднішній день.
12. На роботі в мене постійне відчуття, що треба ще багато зробити, а я не встигаю.
13. Нерідко почуваю себе зайвим у своєму колективі.
14. На роботі в мене таке положення, що просто опускаються руки.
15. На роботі мені постійно доводиться стримуватися.
16. Мені здається, що якби я раптом зник, то ніхто б цього не помітив.
17. Йдеш на роботу, думаєш, що будеш робити одне, а, як правило, доводиться робити зовсім інше.
18. Як подумаю про свої справи на роботі, починаю хвилюватися.
19. Я думаю, що часто допускаю незручності в роботі.
20. Часто буває: хочу зробити добре, але, виявляється, усе погано.
21. Мені багато чого в нас не подобається, але я намагаюся не показувати цього.

**Обробка результатів**

«+», «?», «-» переводимо в бали: за кожну позитивну відповідь – 2 бали, невизначений – 1 бал. Підраховуємо суму балів у **трьох колонках по горизонталі** і записуємо в останню графу.

**Перша група** відповідей характеризує **стан провини**, що відчуває людина в колективі. Стан розцінюється як домінуючий з кількістю позитивних відповідей у групі, що дорівнюють або перевищують 5 (10 балів).

**Друга група** відповідає **стану тривоги**, що вважається вираженим з кількістю позитивних відповідей, що дорівнюють або перевищують 5 (10 балів).

**Третя група** відповідей відбиває **стан напруженості**. Високий показник – 6 і більше позитивних відповідей (12 балів).