**Шкала реактивної та особистісної тривожності**

**(Спілбергер – Ханін)**

Підвищена тривога є основним механізмом не адаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини. Кожний має свій рівень тривоги і тривожності. Самоконтроль і самооцінка цього стану є істотним компонентом адаптивної саморегуляції, тому що підвищений рівень тривожності є провідним «облігатним механізмом» дезадаптивних розладів.

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість людини, що характеризує її тенденцію сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, небезпечних для самооцінки і самоповаги.

Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію.

Високотривожні особистості схильні сприймати загрозу самооцінці і життєдіяльності і реагувати вираженим станом тривоги. Якщо результати тесту виявляють високий рівень особистісної тривожності, то це дає підставу прогнозувати виникнення станів тривожного ряду в різноманітних ситуаціях, пов’язаних з оцінкою компетенції і престижу.

***Шкала ситуативної тривожності (СТ)***

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Судження* | *Ні, це не так* | *Мабуть, так* | *Правильно* | *Зовсім*  *правильно* |
|  | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я знаходжуся в напрузі | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я внутрішньо скутий | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я почуваюся вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я розстроєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я відчуваю ду­шевний спокій | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я стривожений | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я відчуваю почут­тя внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я упевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я не почуваю ску­тості, напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я заклопотаний | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я занадто збудже­ний і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Шкала особистісної тривожності (ОТ)***

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі право­руч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки пра­вильних і неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Судження* | *Ні, це не так* | *Мабуть, так* | *Правильно* | *Зовсім*  *правильно* |
|  | У мене буває піднесений настрій | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я буваю дратівливим | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я легко роз­строююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я хотів би бути таким же щасливим, як інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я сильно пе­реживаю не­приємності і довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я відчуваю прилив сил і бажання пра­цювати | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я спокійний, холоднокров­ний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мене триво­жать можливі труднощі | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я занадто пе­реживаю че­рез дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я буваю ціл­ком щасли­вий | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я все прий­маю близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мені не вис­тачає впев­неності в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я почуваюся беззахисним | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я намагаюся уникати кри­тичних ситу­ацій і труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | У мене буває нудьга | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я буваю за­доволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Будь-які дріб­ниці відво­лікають і хви­люють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Буває, що я почуваюся невдахою | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Я врівнова­жена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Мене охоп­лює занепо­коєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Обробка та інтерпретація*

Результати тесту обробляються за допомогою ключа.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ситуативна тривожність*** | | | | | ***Особистісна тривожність*** | | | | |
| *№ з/п* | *Ні, це не так* | *Мабуть, так* | *Правильно* | *Зовсім правильно* | *№ з/п* | *Ніколи* | *Іноді* | *Часто* | *Майже завжди* |
| *1* | 4 | 1 | 3 | 2 | *21* | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *2* | 4 | 1 | 3 | 2 | *22* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *3* | 1 | 4 | 2 | 3 | *23* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *4* | 1 | 4 | 2 | 3 | *24* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *5* | 4 | 1 | 3 | 2 | *25* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *6* | 1 | 4 | 2 | 3 | *26* | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *7* | 1 | 4 | 2 | 3 | *27* | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *8* | 4 | 1 | 3 | 2 | *28* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *9* | 1 | 4 | 2 | 3 | *29* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *10* | 4 | 1 | 3 | 2 | *30* | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *11* | 4 | 1 | 3 | 2 | *31* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *12* | 1 | 4 | 2 | 3 | *32* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *13* | 1 | 4 | 2 | 3 | *33* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *14* | 1 | 4 | 2 | 3 | *34* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *15* | 4 | 1 | 3 | 2 | *35* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *16* | 4 | 1 | 3 | 2 | *36* | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *17* | 1 | 4 | 2 | 3 | *37* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *18* | 1 | 2 | 3 | 4 | *38* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *19* | 4 | 1 | 3 | 2 | *39* | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *20* | 4 | 1 | 3 | 2 | *40* | 1 | 2 | 3 | 4 |

Під час аналізу результатів самооцінки треба ма­ти на увазі, що загальний підсумковий показник за шкалами ситуативної й особистісної тривожності може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи осо­бистісної).

Орієнтовні оцінки рівня тривожності:

* + Від 0 до 30 балів – низька тривожність;
  + Від 31 до 44 балів – помірна тривожність;
  + Від 45 і більше – висока тривожність.

**Тест нервово-психічної адаптації**

*Інструкція.* Необхідно вибрати найбільш підходящу відповідь із запропонованих:

Є і завжди було — 4 бали;

Є вже тривалий час — 3 бали;

З'явилося останнім часом — 2 бали;

Було в минулому, але зараз уже немає — 1 бал;

Немає і не було — 0 балів.

* 1. Безсоння.
  2. Відчуття, що оточення осудливо до вас ставиться.
  3. Головний біль.
  4. Зміна настрою без явних причин.
  5. Страх темряви.
  6. Почуття, що Ви гірші за інших людей.
  7. Схильність до сліз.
  8. Відчуття «комка» у горлі.
  9. Страх висоти.
  10. Швидка стомлюваність, почуття втоми.
  11. Невпевненість у собі й у власних силах.
  12. Сильне почуття провини.
  13. Побоювання з приводу важкого захворювання (не підтвердже­ного під час обстеження).
  14. Страх знаходитися самому в приміщенні чи на вулиці.
  15. Побоювання почервоніти «на людях».
  16. Труднощі в спілкуванні з людьми.

17. Необґрунтований страх за себе, інших людей, боязнь яких-небудь ситуацій.

18. Тремтіння рук, ніг.

19. Неможливість стримувати прояви своїх почуттів.

20. Знижений чи пригнічений настрій.

21. Сильне серцебиття.

22. Безпричинна тривога, «передчуття», відчуття, що може відбутися щось неприємне.

23. Байдужність до усього.

24. Дратівливість, запальність.

25. Підвищена пітливість.

26. Почуття слабкості.

**Обробка та інтерпретація результатів**.

Слід скласти результати відповідей.

Мах – 104 балів – стан нервово-психічної дезадаптації.

Міn – 0 балів – стан нервово-психічної адаптованості.

**ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА - "ЛЮДИНА ПІД ДОЩЕМ"**

Малюнок значною мірою несе на собі відбиток особистості дитини, її настрою, стану, почуттів, переживань, стосунків тощо.   
Малопоширеною, але цікавою і інформативною є методика «Людина під дощем». Вона орієнтована на діагностику сили «его» дитини, її здатності долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Вона дозволяє також здійснити діагностику особистісних резервів і особливостей захисних механізмів.

**Матеріали**Аркуш паперу формату А4, олівці (простий або кольорові), ручка.   
**Інструкція**  
На чистому аркуші паперу формату А4, який вертикально орієнтований, намалюйте людину, а потім, на іншому такому ж аркуші — людину під дощем.   
**Інтерпретація**Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як дитина реагує на стресові, несприятливі ситуації, в які вона потрапляє.   
Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його цілком. Необхідно «увійти» в малюнок і відчути, в якому настрої перебуває персонаж (радісному, тріумфуючому, пригніченому тощо), чи почувається він безпорадним або, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає, труднощі, вважаючи їх звичним життєвим явищем. Таким чином, важливо відстежити глобальне враження від малюнка. Це інтуїтивний процес.   
Тільки після цього можна перейти до аналізу всіх специфічних деталей з погляду логіки, спираючись при цьому на основні положення керівництва з інтерпретації.   
**Зміна** **експозиції**   
У малюнку «Людина під дощем» у порівнянні з малюнком «Людина», як правило, виявляються істотні відмінності. Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо зображена людина віддаляється, це може бути пов'язано з наявністю тенденції до уникнення важких життєвих ситуацій, неприємностей (особливо якщо фігура людини зображується такою, ніби її спостерігають з висоти пташиного польоту).   
Положення фігури в профіль або спиною указує на прагнення утекти від світу. Якщо людина під дощем розміщена у верхній частині аркуша, можна передбачити схильність дитини до втрати опори під ногами, фантазування, нічим не виправданого оптимізму.   
Зображення, розміщене внизу аркуша, може свідчити про наявність депресивних тенденцій, відчуття незахищеності.   
Зображення, зміщене вліво, можливо, пов'язане з наявністю імпульсивної поведінки, орієнтацією на минуле, у ряді випадків із залежністю від матері. Зображення, зміщене управо, указує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.   
**Трансформація фігури**   
Збільшення розміру фігури іноді зустрічається у підлітків, яких мобілізують неприємності, роблять сильнішими і впевненішими. Зменшення фігури має місце тоді, коли досліджуваний потребує захисту і заступництва, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших. Діти, які малюють маленькі фігурки, зазвичай соромляться проявляти свої почуття і мають тенденцію до стриманості і деякої загальмованості у взаємодії з людьми. Вони схильні до депресивних станів у результаті стресу.   
Зміна віку вказує на самопочуття дитини в ситуації життєвих негараздів.   
Якщо в малюнку «Людини під дощем» в зображенні фігури пропускаються які-небудь частини тіла (ноги, руки, вуха, очі), то це указує на специфіку захисних механізмів і особливості проявів «его»-реакцій.   
Функція одягу — «формування захисту від стихії». Велика кількість одягу указує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсом реагування.   
**Атрибути дощу**   
Дощ — перешкода, небажана дія, що спонукає людину закритися, сховатися. Характер його зображення пов'язаний з тим, як дитиною сприймається важка ситуація: рідкісні краплі — як тимчасова, переборна; важкі, замальовані краплі або лінії — важка, постійна. Необхідно визначити, звідки дощ «приходить» (справа або зліва від людини) і яка частина фігури піддається його дії більшою мірою. Інтерпретація проводиться відповідно до значень правої та лівої сторони аркуша або фігури людини.   
Калюжі, бруд символічно відображають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу». Слід звернути увагу на манеру зображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо відзначити, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків, або вона сама стоїть у калюжі).   
**Додаткові деталі**   
Всі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина гримас в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як віддзеркалення потреби в додатковій зовнішній опорі, в підтримці, у прагненні відійти від розв'язання проблем шляхом переключення і заміщаючої діяльності.   
Повніша розшифровка деталей ґрунтується на символічному значенні представлених образів.   
Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини. Веселка, що нерідко виникає після грози, передвіщає появу сонця, символізує мрію про нездійсненне прагнення до досконалості.   
Парасолька є символічним зображенням психічного захисту від неприємних зовнішніх дій. З погляду трактування образів парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол — материнське начало, а ручка — батьківське. Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й бути відсутньою.   
**Спотворення і пропуск деталей**   
Відсутність істотних деталей може указувати на зону конфлікту й бути наслідком витіснення захисним механізмом психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки в малюнку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.   
**Колір у малюнках**   
Малюнки можна виконувати простим олівцем, проте краще використовувати кольорові олівці. Слід пам'ятати, що точна інтерпретація колірного рішення не може бути зроблена, якщо у досліджуваного немає всього набору кольорових олівців.