***Тревога –*** переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Понятие тревоги было введено в психологию З. Фрейдом (1925), разводившим конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер.

Современные психологи считают, что в отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы. Согласно другой точке зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию организма, человека как живого существа), а тревога – при угрозе социальной (личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе). Во многих контекстах понятия «тревога» и «страх» используются как взаимозаменяемые.

На физиологическом уровне тревога проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принять решение и др.

***Тревожность –*** индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге ее возникновения. Тревожность рассматривается как личностное образование и / или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Выделяют тревожность частную (в какой-либо сфере) и общую («разлитýю»), адекватную и неадекватную.

Различают ***ситуативную (реактивную) тревожность***, характеризующую состояние субъекта в определенный момент как реакцию в конкретной ситуации, и ***личностную тревожность*** как относительно устойчивое образование, личностное свойство (Р. Кеттелл, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

Под личностной тревожностью понимается относительно устойчивая индивидуальная характеристика, черта, дающая представление о предрасположенности человека к тревожности, т.е. о его склонности или тенденции:

а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие,

б) реагировать на эти ситуации появление состояния тревоги различного уровня.

Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт человека, т.е. как часто испытывал состояние тревоги, и позволяет прогнозировать характер его эмоциональных реакций в аналогичных ситуациях в будущем.

Тревожность как состояние (ситуационная тревожность) характеризуется объективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности, сопровождаемыми активацией вегетативной нервной системы. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги как эмоциональная реакция может быть различной интенсивности и является достаточно динамичным и изменчивым во времени.

Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий – дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности.

***Депрессия –*** аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает прежде всего тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей сочетаются с чувством бесперспективности. Таким образом, в структуре депрессии можно выделить три компонента:

1) аффективный – нарушение эмоциональной сферы, пониженное настроение, чувства тревоги, вины и т.п.;

2) когнитивный – отрицательная познавательная установка, нарушение познавательных процессов и представлений;

3) конативный (поведенческий) – состояние «обученной беспомощности» (Селигман), чувство неспособности контролировать события собственной жизни, неспособность получать положительное подкрепление. Для поведения в состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость; все это приводит к резкому падению продуктивности.

Учитывая, что личностная тревожность – устойчивое свойство личности, а ситуативная тревожность – это реакция человека, зависящая от конкретной ситуации, изменчивая во времени, высокую ретестовую надежность следует ожидать именно в отношении личностной тревожности, а не ситуативной.

Что касается депрессии, однозначно прогнозировать высокую ретестовую надежность трудно, поскольку, с одной стороны, депрессия является состоянием, а не устойчивой чертой личности, а с другой стороны, оно может быть длительным во времени. Поэтому возможны разные варианты коэффициента ретестовой надежности: низкий и высокий. Ввиду самой специфики депрессии коэффициент ретестовой надежности может служить критерием длительности протекания депрессии (более подробно это свойство депрессии изучается в клинической психологии).

1. Повторное проведение тестов Ч.Д. Спилбергера и В.В.К. Цунга

Тест-опросник Ч.Д. Спилбергера (Spielberger)

**Цель:** выявить уровень ситуативной и личностной тревожности.

**Материал:** бланк опросника Ч.Д. Спилбергера.

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и отметьте справа соответствующий ответ («галочкой») в зависимости от того, как себя чувствуете в данный момент (1-20 утверждения) и как себя чувствуете обычно (21-40 утверждения). Над предложениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов здесь нет».

**Критерии оценки полученных результатов** (одинаковые для *СТ* и *ЛТ*):

1) 20-30 баллов – низкий уровень тревожности;

2) 31-45 баллов – средний уровень тревожности;

3) 46-80 баллов – высокий уровень тревожности.

Тест-опросник тревоги – депрессии В.В.К. Цунга (Zung)

**Цель:** выявить уровень личностной тревоги и состояния депрессии.

**Материал:** бланк опросника В.В.К. Цунга.

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и отметьте справа соответствующий ответ («галочкой») в зависимости от того, как себя чувствуете обычно (41-80 утверждения). Над предложениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов здесь нет».

**Критерии оценки полученных результатов** (одинаковые для *Тц* и *Дц*):

1) 20-30 баллов – низкий уровень;

2) 31-45 баллов – средний уровень;

3) 46-80 баллов – высокий уровень.

Анализ тест-опросников

а) Почему более «чистые» результаты изучения тревожности и депрессии получаются, когда испытуемый оперирует лишь качественными характеристиками?

Правильно (для российской популяции):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  ОтветыВопросы | Вовсе нет | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1. Я спокоен |  |  |  |  |

Неправильно (для российской популяции):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  ОтветыВопросы | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Я спокоен |  |  |  |  |

1 – вовсе нет,

2 – пожалуй, так,

3 – верно,

4 – совершенно верно.

Для испытуемого, учащегося (учившегося) в российской школе, использованные в шкале ответов цифры, ассоциируются с отметками, следовательно, может возникнуть тенденция бессознательно давать более «высокие» ответы: «4» – это хорошо, во всяком случае лучше, чем «1» или «2». Часто испытуемые хотят казаться лучше, чем они есть на самом деле, хотя бы в собственных глазах (подробнее это явление будет изучаться в теме «Валидность»).

Поскольку Ч.Д. Спилбергер – американский психолог, то в оригинальном варианте его опросника в шкале ответов были использованы именно цифры. И это было допустимо, поскольку ассоциаций, подобных возникающим у русскоязычных испытуемых, у американских испытуемых не стоит ожидать (в американских школах используется буквенная система оценок: А, В, С, D, Е, G). Но для российской выборки это методически неверно.

б) Представим, что вариантов ответа было бы не четыре, а пять.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ОтветыВопросы | Никогда | Редко | Иногда | Часто | Почти всегда |
| 23. Я легко могу заплакать |  |  |  |  |  |

Пользуясь такой шкалой, хочется выбрать ответ «иногда», т.е. медианный балл (к этому вопросу мы вернемся в теме «Построение первичной формы теста»).

2. Обработка результатов первичного тестирования и ретеста.

Ключи тестов Ч.Д. Спилбергера и В.В.К. Цунга содержат «прямые» и «обратные» вопросы. «Прямые» вопросы – такие, положительный ответ на которые свидетельствует в пользу изучаемого качества, «обратные» вопросы – такие, негативный ответ на которые свидетельствует в пользу изучаемого качества, а положительный ответ указывает на наличие у испытуемого качества, противоположного изучаемому.

*1-й способ обработки данных по тестам*: ответы на «прямые» вопросы оцениваются заданными в тесте баллами, а ответы на «обратные» вопросы переводятся в баллы по следующей таблице:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| «Прямые» вопросы | 1 | 2 | 3 | 4 |
| «Обратные» вопросы | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Ключ к тесту тревожности Ч.Д. Спилбергера**

«Обратные» вопросы: *СТ* – 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

 *ЛТ* – 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Остальные вопросы – «прямые».

**Ключ к тесту тревоги – депрессии В.В.К. Цунга**

«Обратные вопросы»: *Тц* – 45, 49, 53, 57, 59.

 *Дц* – 62, 65, 66, 71, 72, 74, 76, 77, 78, 80.

Остальные вопросы – «прямые».

Студенты под диктовку преподавателя обводят кружком номера «обратных» вопросов на бланке 1-го замера, затем делают это самостоятельно на бланке 2-го замера и подсчитывают общее количество баллов (в соответствии с таблицей) по каждому из четырех субтестов (т.е. по шкалам ситуативной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру, личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру, личностной тревожности по В.В.К. Цунгу, депрессии по В.В.К. Цунгу).

В результате каждый студент должен получить 8 значений (4 для первичного тестирования и 4 для ретеста).

*2-й способ обработки данных по тестам*: отдельно по каждому из четырех субтестов (т.е. по шкалам ситуативной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру, личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру, личностной тревожности по В.В.К. Цунгу, депрессии по В.В.К. Цунгу) подсчитываются суммы баллов по «прямым» и «обратным» вопросам (см. ключи к тестам), а затем – итоговые результаты с помощью формул:

*СТ* = Σ пр. – Σ обр. + 50 *Тц* = Σ пр. – Σ обр. + 25

*ЛТ* = Σ пр. – Σ обр. + 35 *Дц* = Σ пр. – Σ обр. + 50

Оба способа обработки данных по тестам дают одинаковые результаты, в чем нетрудно убедиться.

Примечание: в случае большого количества испытуемых психолог для быстроты обработки должен изготовить шаблоны с прорезями.

3. Построение таблицы первичных результатов исследования с помощью тестов Ч.Д. Спилбергера и В.В.К. Цунга.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фамилия, и.о.испытуемого | Тест | Ретест |
| *СТ* | ЛТ | *Тц* | *Дц* | *СТ* | *ЛТ* | *Тц* | *Дц* |
| 1. Арбузов |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Виноградов |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ……… |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  ……… |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ф.И.О.

*Прочитайте каждое утверждение и поставьте знак ( или ) в соответствующей клетке в зависимости от того, как вы чувствуете себя:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ* ***В ДАННЫЙ МОМЕНТ*** |  | *КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ* ***ОБЫЧНО*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Вовсе нет** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |  | Вопросы | **Почти** **никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти** **всегда** |
| 1. Я спокоен |  |  |  |  |  | 21. Я испытываю удовлетворение |  |  |  |  |
| 2. Мне ничто не угрожает |  |  |  |  |  | 22. Я очень быстро устаю |  |  |  |  |
| 3. Я нахожусь в напряжении |  |  |  |  |  | 23. Я легко могу заплакать |  |  |  |  |
| 4. Я испытываю сожаление |  |  |  |  |  | 24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую себя свободно |  |  |  |  |  | 25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения |  |  |  |  |
| 6. Я расстроен |  |  |  |  |  | 26. Обычно я чувствую себя бодрым |  |  |  |  |
| 7. Меня волнуют возможные неудачи |  |  |  |  |  | 27. Я спокоен, хладнокровен и собран |  |  |  |  |
| 8. Я чувствую себя отдохнувшим |  |  |  |  |  | 28. Ожидаемые трудности обычно тревожат меня |  |  |  |  |
| 9. Я встревожен |  |  |  |  |  | 29. Я слишком переживаю из-за пустяков |  |  |  |  |
| 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения |  |  |  |  |  | 30. Я вполне счастлив |  |  |  |  |
| 11. Я уверен в себе |  |  |  |  |  | 31. Я принимаю всё близко к сердцу |  |  |  |  |
| 12. Я нервничаю |  |  |  |  |  | 32. Мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |
| 13. Я не нахожу себе места |  |  |  |  |  | 33. Обычно я чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |
| 14. Я взвинчен |  |  |  |  |  | 34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей |  |  |  |  |
| 15. Я не чувствую скованности |  |  |  |  |  | 35. У меня бывает хандра |  |  |  |  |
| 16. Я доволен |  |  |  |  |  | 36. Я доволен |  |  |  |  |
| 17. Я озабочен |  |  |  |  |  | 37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня |  |  |  |  |
| 18. Я слишком возбужден и мне не по себе |  |  |  |  |  | 38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть |  |  |  |  |
| 19. Мне радостно |  |  |  |  |  | 39. Я уравновешенный человек |  |  |  |  |
| 20. Мне приятно |  |  |  |  |  | 40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах |  |  |  |  |

*Прочитайте каждое утверждение и отметьте те варианты ответов, которые, по Вашему мнению,*

*НАИБОЛЕЕ ТОЧНО СООТВЕТСТВУЮТ* ***ВАШЕМУ СОСТОЯНИЮ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы** | **Очень****редко** | **Редко** | **Значитель­ную часть времени** | **Бóльшую часть** **времени** |  | Вопросы | **Крайне** **редко** | **Редко** | **Часто** | **Бóльшую часть** **времени** |
| 41. Чувствую себя более нервным и тревожным, чем обычно |  |  |  |  |  | 61. Я чувствую угнетенность, подавленность |  |  |  |  |
| 42. Испытываю чувство страха совершенно без причины |  |  |  |  |  | 62. Я лучше всего чувствую себя утром |  |  |  |  |
| 43. Легко огорчаюсь или впадаю в панику |  |  |  |  |  | 63. Я много плачу |  |  |  |  |
| 44. У меня возникает ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки |  |  |  |  |  | 64. Я плохо сплю ночью |  |  |  |  |
| 45. Испытываю ощущение полного благополучия, чувствую, что со мной не случится ничего плохого |  |  |  |  |  | 65. Я ем столько же, сколько и раньше |  |  |  |  |
| 46. Мои руки и ноги дрожат и трясутся |  |  |  |  |  | 66. Я получаю удовольствие от того, что нахожусь среди привлекательных людей или общаюсь с ними |  |  |  |  |
| 47. У меня бывают головные боли, боли в шее и спине |  |  |  |  |  | 67. Я заметно теряю в весе |  |  |  |  |
| 48. Чувствую разбитость и быстро устаю |  |  |  |  |  | 68. Меня беспокоят запоры |  |  |  |  |
| 49. Я спокоен, могу сидеть спокойно без особых усилий |  |  |  |  |  | 69. Мое сердце бьется чаще, чем обычно |  |  |  |  |
| 50. У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения |  |  |  |  |  | 70. Я чувствую усталость без видимой причины |  |  |  |  |
| 51. У меня бывают приступы головокружения |  |  |  |  |  | 71. Я мыслю так же четко, как и раньше |  |  |  |  |
| 52. У меня бывают приступы слабости |  |  |  |  |  | 72. Мне легко выполнять привычную работу |  |  |  |  |
| 53. Я дышу свободно |  |  |  |  |  | 73. Я беспокоен и не нахожу себе места |  |  |  |  |
| 54. Ощущаю онемение и покалывание в пальцах рук и ног |  |  |  |  |  | 74. Я полон светлых надежд на будущее |  |  |  |  |
| 55. Страдаю болями в желудке и расстройством пищеварения |  |  |  |  |  | 75. Я более раздражителен, чем раньше |  |  |  |  |
| 56. У меня бывают частые позывы на мочеиспускание |  |  |  |  |  | 76. Мне легко принимать решения |  |  |  |  |
| 57. Мои руки обычно сухие и теплые |  |  |  |  |  | 77. Я чувствую, что полезен и нужен людям |  |  |  |  |
| 58. Мое лицо горит и краснеет |  |  |  |  |  | 78. Я живу полной и интересной жизнью |  |  |  |  |
| 59. Я легко засыпаю и сплю глубоким и освежающим сном |  |  |  |  |  | 79. Я считаю, что другим было бы лучше, если бы я умер |  |  |  |  |
| 60. Меня мучают ночные кошмары |  |  |  |  |  | 80. Я по-прежнему получаю удовольствие от того, что мне нравилось и раньше |  |  |  |  |