

## Методика «Шкала самооценки и оценки тревожности»

### ЦЕЛЬ:

- выявить общее эмоциональное состояние пожилого человека;
- узнать сохранность памяти, интеллекта, способностей к логике, анализу и т.п.;
- понять сохранность навыков коммуникации;
- наличие и степень выраженности страхов, тревожности, других расстройств;
- наличие негативных эмоций: чувство одиночества, грусть, отчаяние;
- степень риска возрастных нарушений психического состояния, снижения памяти, мыслительных способностей;
- уровень сохранности социальных навыков;
- риск развития или стадия болезни Альцгеймера, деменции, других возрастных заболеваний;
- уровень вовлеченности в жизнь семьи (или другой социальной группы), активность социального взаимодействия;
- причины имеющихся страхов, проявлений тревожности;
- склонность к негативному поведению, ее причины.

**Методика** позволяет определить уровни реактивной и личностной тревожности. Реактивная тревожность - тревожность, возникающая непосредственно перед эмоциогенной ситуацией или в течение нее. Личностная тревожность - тревожность как свойство личности, как ее устойчивая характеристика.

### Инструкция

Испытуемому предлагается оценить свое текущее и обычное состояние, отмечая на бланках выбранные ответы по четыре балльной системе.

### Оценка реактивной тревожности

	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжение	1	2	3	4
4.	Я испытываю	1	2	3	4

	сожаление				
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнует возможные удачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

## Оценка личностной тревожности

	Утверждение	Почти иногда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как	1	2	3	4
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудности обычно очень тревожит меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Утверждение	1	2	3	4
11.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
12.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
13.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
14.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
15.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
16.	У меня бывает хандра	1	2	3	4

17.	Я доволен	1	2	3	4
18.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
19.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них	1	2	3	4
20.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
21.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### **Обработка результатов**

Прямые вопросы для оценки реактивной тревожности — 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,17, 18,

для оценки личностной тревожности — 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17,18,20.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Результаты психодиагностики пожилых пациентов используется для оценки психологического состояния пожилого человека. По ее результатам можно получить следующую информацию:**

Применение методов психодиагностики в работе с пожилыми людьми позволяет точнее диагностировать их эмоциональное и психическое состояние, предлагать наиболее эффективные варианты терапии или реабилитации, организовывать лечение или уход за такими пациентами с максимальным комфортом для них.