

**Racu Iulia**, lector asistent, doctorandă UPS „Ion Creangă”

Problema anxietății ocupă un loc aparte în cadrul științelor contemporane. Analizând literatura științifică cu referire la problema anxietății depistăm o largă preocupare pentru problema anxietății în întreaga lume.

Anxietatea este un termen psihologic cu multe semnificații care este descris de obicei ori fie ca o anumită stare a individului într-o perioadă limitată de timp (S. Freud, 1923, A. Freud, 1999, R. Cattell, 1966, P. Pichot, 2006, U. Șchiopu, 1997, V. Suvorova, 1975), fie ca o însușire (trăsătură) stabilă de personalitate (H. Sullivan, 1989, C. Spielberger, 1972, H. Laborit, 1975, I. Holdevici, 1993, R. Nemov, 1998).

Anxietatea este o problemă acută a timpurilor în care trăim. Este un factor care contribuie la orice problemă cu care se confruntă o persoană, stă la baza multor dificultăți psihologice și la un nivel înalt poate incapacita o persoană.

Studierea aprofundată și detaliată a anxietății prin intermediul metodelor special elaborate este foarte importantă, atât pentru descoperirea esenței acestui fenomen, cât și pentru o ulterioară diminuare sau chiar înlăturare a acesteia.

Actualmente în psihologie există o gamă largă de metode și tehnici utilizate în vederea studierii anxietății. Dintre toate metodele cele mai des utilizate și cele care oferă cea mai multă informație sunt testele și chestionarele.

Prima probă psihometrică pentru studierea anxietății a fost elaborată de psihologii americani Janet Taylor (n. 1923) și Kenneth Spence (1907 – 1967) la începutul anilor 50, ai secolului XX, la Universitatea din Iowa (SUA).

La 30 aprilie 1953 în revista „Journal of Abnormal and Social Psychology” este publicat articolul Janetei Taylor „A Personality Scale of Manifest Anxiety”, care conține chestionarul **Scala de Manifestare a Anxietății Taylor / TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale)**.

J. Taylor și K. Spence împreună cu un grup de experți aleg 50 de afirmații din 550 de itemi (propoziții) ai testului M.M.P.I. (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) elaborat de psihologii americani Starke Hathaway (1903 – 1984) și James McKinley (1900 – 1986) în 1942.

Afirmațiile alese corespund reprezentărilor clinice despre reacțiile cronice de anxietate.

Chestionarul este destinat examinării gradului de anxietate. El conține 50 de afirmații, la care persoana examinată răspunde prin „Da” sau „Nu”. Testul se poate aplica individual sau colectiv. Timpul acordat pentru îndeplinirea testului este de 15 – 30 de minute. Testul se poate aplica de la 13 ani (J. Taylor, 1953).

Scala de Manifestare a Anxietății mulți ani a fost foarte populară și în diferitele sale modificări este larg utilizată și în prezent pentru studierea anxietății (A. Prihojan, 2000).

**Scala de Manifestarea a Anxietății la Copii / CMAS-ul (Children Manifest Anxiety Scale)** – este o altă probă psihometrică ce permite studierea anxietății ca o însușire stabilă a personalității la copiii cuprinși între vârsta de 8 – 12 ani. Chestionarul a fost elaborat în 1956 de un grup de psihologi americani A. Castaneda, B. McCandless și D. Palermo, pe baza Scalei de Manifestare a Anxietății Taylor. Pentru Scala de Manifestare a Anxietății la Copii au fost selectați 42 de itemi fiind apreciați ca semnificativi din punct de vedere a manifestării reacțiilor cronice de anxietate. În afară de aceasta în varianta pentru copii a fost adăugată o scală suplimentară numită „scala minciunii” formată din 11 puncte care evidențiază tendința copilului de a distorsiona conștient răspunsurile sau altfel spus tendința individului de a da răspunsuri social acceptate.

Spre deosebire de Scala de Manifestare a Anxietății Taylor, în chestionarul pentru copii toate simptomele anxietății sunt prezentate în formă afirmativă.

Testul conține 53 de afirmații. Fiecărei afirmații îi corespund două variante de răspuns: „corect” sau „incorect”.

Chestionarul poate fi aplicat atât individual cât și colectiv, respectând toate exigențele cercetării în grup. Pentru copii de 7 – 8 ani se recomandă aplicarea testului individual. Dacă copilul întâlnește dificultăți în citirea afirmațiilor, atunci acesta va fi ajutat de psiholog care îi va citi propozițiile și va fixa răspunsul oral al copilului. Timpul acordat îndeplinirii acestui chestionar este de 15 – 25 de minute.

În prezent este cunoscută și **Scala de Manifestarea a Anxietății la Copii Revizuită / RCMAS (Revised Children Manifest Anxiety Scale)** – prezintă o versiune revizuită a Scalei de Manifestare a Anxietății la Copii.

Acest chestionar conține 37 itemi (propoziții), 29 din ei se referă la anxietate și 9 formează „scala minciunii”. Poate fi aplicat de la 6 la 19 ani. Timpul pentru îndeplinirea testului este de 10 minute și poate fi administrat atât colectiv cât și individual.

**Inventarul de Expresie a Anxietății ca Stare și Trăsătura / STAI (State Trait Anxiety Inventory)** – este o probă psihometrică pentru detecția și descrierea diferențială a anxietății. Are marele avantaj ca, deși are uz clinic, nu este o probă exclusiv clinică, ci are utilizări multiple și în terapia de dezvoltare, în selecția de personal, în coaching, etc. Chestionarul este un instrument dezvoltat de psihologul american Charles Spielberger (n. 1927), pe baza celebrei sale teorii și abordări psihometrice care diferențiază starea (stait) de trăsătura (trait), starea de anxietate a unei persoane de trăsătura de personalitate care o face a avea o propensiune generalizată către anxietate (Ch. Spielberger, L. Sydeman, 1994).

Inventarul de Expresie a Anxietății ca Stare și Trăsătură este utilizat cu precădere în: psihodiagnostic clinic/terapie, dezvoltare personală, delicvență și devianță, selecție de personal, consiliere vocațională. Este un instrument de 40 de itemi și conține scale separate pentru măsurarea anxietății ca stare și trăsătura: scala A – Anxiety (STAI Form Y – 1) și Scala T – Anxiety (STAI Form Y – 2). Pentru fiecare item (propoziție) sunt patru variante de răspuns (1 – nu este așa; 2 – cred că este așa; 3 – așa este; 4 – fără îndoială așa este).

În timp Inventarul de Expresie a Anxietății ca Stare și Trăsătura a obținut o mare popularitate. În prezent este adaptat și tradus în 52 de limbi și dialecte, fiind un inventar internațional de măsurare a anxietății (I. Hanin, 1989).

**Inventarul de Expresie a Anxietății ca Stare și Trăsătură pentru Copii / STAIC (Stait Trait Anxiety Inventory for Children)** este versiunea pentru copii. Chiar dacă este folosit în mod special pentru evaluarea anxietății copiilor cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani, chestionarul poate fi folosit și pentru copiii cu vârstă mai mică ce au abilități medii sau peste medii de citit. Este un chestionar format din două blocuri a câte 20 de itemi. Administrarea testului durează 10 – 20 de minute.

O altă modalitate de diagnosticare a anxietății este **Chestionarul „C” Cattel privind nivelul Anxietății / ASQ (Anxiety Scale Questionnaire)**.

Testul este elaborat de Raymond Bernard Cattel (1905 – 1998), împreună cu psihologul american I. Scheier (1914 – 1986).

Mai târziu testul a fost revizuit și a fost numit **IPAT (Institute for Personality Assessment and Testing) Anxiety Scale**, în corespundere cu Institutului creat de R. Cattel.

Chestionarul este un instrument standardizat și eșalonat, cuprinde 40 de itemi, primii 20 cuprind anxietatea voalată, ascunsă, inconștientă, următorii 20 au în vedere anxietatea manifestată. Testul cuprinde 5 subscale a câte 2 – 6 puncte fiecare care determină 5 factori primari ai anxietății și anume: integritatea conștiinței de sine (Q3), forța Eu-lui (C), insecuritatea de tip paranoic (L); sentimentul de culpabilitate (O) și tensiunea ergică (Q4) (R. Cattel, I. Scheier, 1963). Testul poate fi aplicat individual sau colectiv.

În același timp a fost elaborată de psihologul american M. Zuckerman, și colaboratorii săi, **Lista Adjectivelor Emoționale (LAE) / AACL (The Affect Adjective Check List)**. Lista este formată din 21 de adjective care descriu prezența anxietății sau absența acesteia (liniște, bucurie). Testul măsoară atât anxietatea situativă („aici și acum”) cât și anxietatea ca trăsătură (cum aceasta este trăită de obicei).

O altă tehnică pentru studierea anxietății este **Scala Anxietății Generale pentru Copii / GASC (General Anxiety Scale for Children)**. Chestionarul a fost elaborat în 1960 de vestitul

psiholog american, specialist în problemele educației Seymour Sarason (n. 1919). Scala Anxietății Generale pentru Copii este formată din următoarele subscale PASC (Personal Anxiety Scale), care conține itemi ce oferă informații despre frici ce provoacă daune personale și FASC (Family Anxiety Scale) care conține itemi cu referire la frica de boală, despărțirea (separarea) de părinți și pierderea acestora. Testul este folosit pentru studierea anxietății la copiii cu vârsta între 7 – 15 ani.

Tot Seymour Sarason împreună cu psihologul american de origine engleză George Mandler (n. 1924) au propus încă o probă pentru diagnosticarea anxietății. Testul elaborat de ei în anii 60 ai secolului XX se numește **Chestionarul Anxietății în Situații de Examinare / TAQ (Test Anxiety Questionnaire)**. Chestionarul constă din 37 de întrebări cu privire la trăirile în timpul situații de examinare (testare).

**Scala Anxietății A. Prihojan / Шкала Личностной Тревожности А. Прихожан** – este o tehnică de studiere a anxietății care a fost elaborată între anii 1980 – 1983 după principiul „Scalei social-situative a fricii, anxietății” a lui O. Kondaș. Caracteristic acestei scale este faptul că anxietatea se determină în baza aprecierii omului a anumitor situații din viața cotidiană ca fiind anxiogene.

Chestionarul este elaborat în două forme: Forma A care se aplică copiilor cu vârsta cuprinsă între 10 – 12 ani și Forma B pentru copii de 13 – 16 ani. Testul conține 40 de situații, pentru fiecare din ele există 5 variante de răspuns (0 puncte dacă situația nu este deloc neplăcută; 1 punct dacă situația te neliniștește puțin; 2 puncte, dacă anxietatea și frică sunt suficient de puternici și nu ai dori să nimeriști în asemenea situații; 3 puncte dacă situația este foarte neplăcută pentru tine și îți trezește neliniște, anxietate semnificativă (puternică); 4 puncte în cazul neliniștii și anxietății foarte puternice).

Avantajul acestei scale constituie faptul că ne permite să evidențiem domeniile de activitate care trezesc anxietate. Acestor domenii le corespund patru tipuri de anxietate: anxietate școlară, anxietatea de autoapreciere, anxietatea interpersonală și anxietatea magică.

Metoda poate fi aplicată atât individual cât și colectiv. Timpul acordat pentru completarea acestui test este de 15 – 25 minute.

O altă modalitate de studiere a anxietății este **Metoda de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips / Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**.

Testul este elaborat de psihologul B. Phillips și reprezintă o metodă de studiere a nivelului anxietății și a specificului anxietății legate de școală la elevii mici și la preadolescenți.

Tehnica conține 58 de întrebări, pentru fiecare fiind propuse două variante de răspuns „Da” sau „Nu”. Testul poate fi citit sau prezentat în formă scrisă. Se poate aplica atât individual cât și colectiv.

**Metoda de Studiere a Anxietății la Copii (R. Tămpl, M. Dorki, V. Amen) / Методика изучения тревожности детей (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)** – este o tehnică proiectivă de studiere a anxietății. Permite determinarea anxietății față de anumite situații tipice cotidiene și este destinată copiilor cu vârsta cuprinsă între 4 – 7 ani. Se aplică doar individual. Testul conține un material stimul format din 14 fișe diferite pentru fete și băieți.

**Scala de Depresie și Anxietate / Depression and Anxiety in Youth (DAY)** – este un test care măsoară nivelul depresiei, anxietății și dezadaptării sociale. Conține 3 subscale: una este destinată copiilor și tinerilor cu vârsta cuprinsă între 6 – 19 ani și este alcătuită din 40 de itemi, a doua subscală este destinată părinților acestor copii și este formată din 45 de itemi și ultima subscală, a treia are 30 de itemi și este pentru profesorii subiecților testați.

Fiecare subscală ia 5 – 20 de minute pentru completare.

**Inventarul de Anxietate pentru Tineri / Beck Anxiety Inventory For Youth (BYI)** – este o parte componentă a celor 5 blocuri **Beck Youth Inventories of Social and Emotional Impairment**. Inventarul studiază îngrijorările specifice a copiilor cu privire la performanțele școlare, viitor, reacțiile negative a celor din jur, frici ce includ pierderea autocontrolului și simptomele fiziologice asociate cu anxietatea. Este format din 20 de itemi ce permite identificarea timpurie a simptomelor anxietății în copilărie și preadolescență de la 7 – 14 ani.

### Summary

This article briefly describes the methods of studying anxiety. From all the methods that exist most popular in use are tests and questionnaires. The tests described don't cover all the methods that exist.

### Bibliografie

1. Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, p. 81-92.
2. Șchiopu U., *Dicționar de psihologie*, București, Editura Babel; 1997, p. 72;
3. Овчарова Р., *Справочная книга школьного психолога*, 2-е изд. перераб. и доп., Москва, Издательство Просвещение, 1996, 351 с.;
4. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пос. 2-е изд. доп. и пер. // Под ред. Л. Головей, Е. Рыбалко, Санкт – Петербург, Издательство Речь, 2002, 694 с.;
5. Райгородский Д., *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*, Самара, Издательский дом Бахрам, 1998, 672 с.;

Primit 07.12.07.