Министерство образования Российской Федерации Байкальский государственный университет экономики и права Кафедра социальной и экономической психологии

Курсовая работа Взаимосвязь уровня тревожности с характерологическим портретом личности

Исполнитель:

Распопин Андрей Михайлович Группа ЗП – 07

Руководитель:

Трофимова Елена Леонидовна

Иркутск, 2009

## Cодержание

Введение 3

Гипотеза 4

Объект: 4

Предмет 4

Актуальность: 4

Глава 1. Понятие тревожности и причины ее возникновения 5

Глава 2. Характер 9

2.1. Понятие характера 9

2.2. Типологии характеров 10

Глава 3. Практическая часть 20

Выводы 23

Список использованной литературы 24

Приложения 25

КАРТОЧКА «А» 26

КАРТОЧКА «Б» 27

КАРТОЧКА «В» 28

КАРТОЧКА «Г» 28

КАРТОЧКА «Д» 29

КАРТОЧКА «Е» 29

КАРТОЧКА «Ж» 30

КАРТОЧКА «З» 31

КАРТОЧКА «И» 31

КАРТОЧКА «К» 32

КАРТОЧКА «Л» 33

КАРТОЧКА «М» 33

КАРТОЧКА «Н» 34

## Введение

Согласно данным отечественных и зарубежных исследователей [6] в современном мире наблюдается рост количества тревожных людей вне зависимости от половых, возрастных и других характеристик. Более того, тревожность принимает форму глубинной тревоги, т.е. может проявляться в психической неустойчивости, невротических реакциях, в меньшей степени поддается коррекции.

В настоящее время ученые придают большое значение не только разработке новых методов снижения уровня тревожности, но и возможности предупреждения возникновения этой личностной черты. Тревога, как явление ситуативное, достаточно легко поддается коррекции с помощью различных методов релаксации и саморегуляции, а тревожность, как черта личности, рассматривается, как относительно постоянная характеристика. Высокая тревожность оценивается отрицательно, но для эффективной коррекции необходимо знать причины, ее породившие. Если же считать тревожность чертой характера, врожденной, а не сложившейся при жизни, то следует оставить всякие поиски ее психологических причин и надежду на ее изменение.

Высокая тревожность является негативной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, вызывает неуверенность в своих силах, является условием формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создает предпосылки для агрессивного поведения. Тревожность может повышать активность, способствовать предвидению возможной опасности, а может порождать ощущение беспомощности и неуверенности [7]. Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности.

Поскольку высокая тревожность, играет отрицательную роль в регуляции поведения и деятельности человека и ухудшает адаптацию индивида к ряду жизненных ситуаций, - cтепень адаптации во многом зависит от объективных и субъективных условий, целей жизни, способа их достижения, враждебного или комфортного восприятия реальности, - нам представляется целесообразным изучение зависимости характерологического портрета личности (далее –характер личности) с уровнем тревожности.

Гипотеза: предположим взаимосвязь характера личности с высоким уровнем тревожности.

Объект: высокий уровень тревожности и характер личности.

Предмет: взаимосвязь характера личности с высоким уровнем тревожности.

Актуальность: выявление условий, определение степени и возможная коррекция уровня высокой тревожности относится к числу значимых задач практической психологии.

## Глава 1. Понятие тревожности и причины ее возникновения

Тревожность - устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлений. Как и любое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный и операциональной аспекты при доминировании эмоционального [6]. Выделяют два аспекта в изучении тревоги и тревожности: «тревога», как эмоциональное состояние; «тревожность» как свойство личности, предрасполагающее к проявлению состояния тревоги [10].

Принято считать, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда [9].

З. Фрейд признавал необходимость разграничения страха и тревоги, считая, что страх - реакция на конкретную опасность, тогда как тревожность - реакция на опасность, не известную и не определяемую. Считая, что понимание тревожности имеет чрезвычайно большое значение для объяснения психической жизни человека, Фрейд очень скрупулезно подходил к анализу данного явления, неоднократно пересматривал и уточнял свою концепцию - главным образом в тех ее частях, которые касаются причин и функций тревожности. Фрейд определял тревожность как неприятное переживание, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности. Содержание тревожности - чувства неопределенности и беспомощности.

Тревожность характеризуется тремя основными признаками - специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения); осознанием этого переживания. Первоначально Фрейд допускал и существование бессознательной тревожности, однако затем пришел к заключению, что это состояние переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения справляться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго.

Что касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она стала рассматриваться в русле исследований психологической защиты (А. Фрейд и др.) По мнению Фрейда, тревожность выступает повторением в наших фантазиях ситуаций, связанных с испытанными в прошлом опыте переживаниями беспомощности. Прообразом таких ситуаций является травма рождения. Эта идея в дальнейшем, вплоть до наших дней, активно разрабатывалась в разных формах.

Фрейд выделял три основных вида тревожности: 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью; 2) невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной; 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Анализ невротической тревожности позволил Фрейду выделить два ее основных отличия от объективной, то есть от реального страха. Невротическая тревожность отличается от объективной «в том, что опасность является внутренней, а не внешней, и в том, что она сознательно не признается». Основной источник невротической тревожности - боязнь потенциального вреда, который может причинить освобождение влечений. Невротическая тревожность, по Фрейду, может существовать в трех основных формах. Во-первых, это «свободно плавающая», «свободно витающая» тревожность, или «готовность в виде тревоги», которую, как образно замечает Фрейд, тревожный человек носит повсюду с собой и которая всегда готова прикрепиться к любому более или менее подходящему объекту (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания. Во-вторых, это фобические реакции, которые характеризуются несоразмерностью вызвавшей их ситуации, - боязнь высоты, змей, толпы, грома и т.п. В-третьих, это страх, возникающий при истерии и тяжелых неврозах и характеризующийся полным отсутствием связи с какой-либо внешней опасностью.

Правда, с точки зрения Фрейда, разграничение объективной и невротической тревожности весьма условно, поскольку невротическая тревожность имеет тенденцию проецироваться вовне («прикрепляться к объекту»), приобретая вид реального страха, так как от внешней опасности избавиться легче, чем от внутренней.

Несмотря на то, что в наши дни идеи классического психоанализа уже не столь популярны в психологическом сообществе, как в прежние времена, необходимо признать, что представления Фрейда на долгие годы, вплоть до наших дней, определили основные направления изучения тревожности.

В состав тревожности входят понятия: «тревога», «страх», «беспокойство». Рассмотрим сущность каждого. Страх – аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия. Тревога – эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха – не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в наличии лишних движений или, наоборот, неподвижности. Человек теряется, говорит дрожащим голосом, либо совсем замолкает.

Разные исследователи выделяют различные виды и уровни тревожности, мы рассмотрим схему Ч. Спилбергера [11], который выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная). Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком, как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

## Глава 2. Характер

## 2.1. Понятие характера

В буквальном переводе с греческого характер означает чеканка, отпечаток. В психологии под характером понимают совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, которые проявляются у личности в типичных условиях и выражаются в присущих ей способах деятельности в подобных условиях.

Характер - это индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении, в его поступках [1].

Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями. Характер, как и темперамент, является достаточно устойчивым и малоизменяемым. Темперамент как форму проявления характера, своеобразно окрашивает те или иные его черты. Так, настойчивость у холерика выражается кипучей деятельности, у флегматика - в сосредоточенном обдумывании. Холерик трудится энергично, страстно, флегматик - методично, не спеша. С другой стороны, и сам темперамент перестраивается под влиянием характера: человек с сильным характером может подавить некоторые отрицательные стороны своего темперамента, контролировать его проявления.

В общении с людьми характер человека проявляется в манере поведения, в способах реагирования на действия и поступки людей. Манера общения может быть более или менее деликатной, тактичной или бесцеремонной, вежливой или грубой. Характер в отличие от темперамента обусловлен не столько свойствами нервной системы, сколько культурой человека, его воспитанием.

Существует разделение черт личности человека на мотивационные и инструментальные. Мотивационные побуждают, направляют деятельность, поддерживают ее, а инструментальные придают ей определенный стиль. Характер можно отнести к числу инструментальных личностных свойств. От него больше зависит не содержание, а манера выполнения деятельности. Правда, как было сказано, характер может проявляться и в выборе цели действия. Однако, когда цель определена, характер выступает больше в своей инструментальной роли, т.е. как средство достижения поставленной цели.

Перечислим основные черты личности, которые входят в состав характера человека. Во-первых, это те свойства личности, которые определяют поступки человека в выборе целей деятельности (более или менее трудных). Здесь как определенные характерологические черты могут проявиться рациональность, расчетливость или противоположные им качества. Во-вторых, в структуры характера включены черты, которые относятся к действиям, направленным на достижение поставленных целей: настойчивость, целеустремленность, последовательность и другие, а также альтернативные им. В этом плане характер сближается не только с темпераментом, но и с волей человека. В-третьих, с состав характера входят чисто инструментальные черты, непосредственно связанные с темпераментом: экстраверсия - интроверсия, спокойствие – тревожность, сдержанность – импульсивность, переключаемость – ригидность и др. своеобразное сочетание всех этих черт характера у одного человека позволяет отнести его к определенному типу, на основе типов было создано несколько авторских типолологий, некоторые из них будут рассмотрены ниже.

## 2.2. Типологии характеров

Под типологией характеров понимают классификацию типов характеров, которые чаще всего встречаются у людей. Черт характера довольно много, как минимум несколько десятков, и они могут сочетаться друг с другом в личности человека различными способами. Обычно друг с другом сочетаются, например, взаимодополняющие черты характера человека, скажем, открытость, порядочность, принципиальность и честность. Речь может идти о сочетаниях черт характера, которые не противоречат друг другу. В характере человека обычно сохраняются, подкрепляя и поддерживая друг друга, такие черты, которые делают его целостной, гармоничной личностью, а его поступки последовательными.

Следует заметить, что существует не только множество различных; черт характера, но и немалое количество их всевозможный типов.

Немецкий врач-психиатр Э. Кречмер [3] известен как создатель типологии конституций (строения тела человека), в которой были выделены три основные типа конституции: астенический, пикнический и атлетический. Первый тип конституции отличается слабым развитием всех основных составляющих организма - скелета, мышц, жирового покрова, люди данного типа обычно невысокого роста, худые и физически слабые. Второй тип конституции отличается средним ростом, средне развитым скелетом, хорошо развитым жировым покровом и внутренними полостями организма, а также слабо развитыми мышцами. О таком человеке говорят, что он полный и достаточно упитанный, но физически слабый. Третий тип отличается средним или высоким ростом, хорошо развитыми мышцами, большой физической силой и гармоничным телосложением.

Кречмер высказывает и обосновывает гипотезу о том, что астеникам, пикникам и атлетикам свойственны типичные для них черты характера. Так появилась первая в современной психологии типология характеров людей.

Астеникам Кречмер приписал следующие черты характера: аналитический ум, склонность к углубленному самоанализу, любовь к философии, к точным наукам, к религии, ограниченный, избирательный круг общения, склонность к одинокому образу жизни, относительное безразличие к окружающим людям, слабо выраженная эмоциональность.

Пикники, по Кречмеру, напротив, представляют собой достаточно эмоциональных людей, общительных, имеющих склонность к различного рода искусствам: живописи, музыке, театру, литературе. Они любят веселиться, развлекаться, получать от жизни удовольствия, часто являются душой разного рода компаний.

Атлетики - это люди с достаточно сильной волей, настойчивые, целеустремленные, упрямые. Какими-либо иными способностями они, по Кречмеру, не отличаются.

Под влиянием достаточно серьезной и основательной критики концепция Кречмера была к середине XX в. признана ненаучной, и интерес к ней постепенно иссяк, по крайней мере в научных кругах. Однако спустя примерно 30 лет, оказалось, что в целом Кречмер был все-таки прав: поскольку тип строения тела человека на самом деле является врожденным, - а люди с определенным типом строения тела чаще, чем другие, страдают определенными нервными и психическими заболеваниями, - то можно предполагать, что общий генетический фактор влияет как на тип строения тела, так и на склонность человека к некоторым заболеваниям и делает весьма вероятным появление у соответствующего человека определенных акцентуированных черт характера.

Немецкий врач-психиатр К. Леонгард [4] и русский врач-психиатр А. Личко [5] в середине XX в. предложили свои типологии характеров людей. Леонгард распространил созданную им типологию на взрослых, а Личко адресовал ее подросткам и юношам. Оба врача в основу своей типологии положили представление о типичных случаях проявлений у людей акцентуированных черт характера, причем описания и терминологические определения соответствующих типов характеров у обоих авторов достаточно близки.

К. Леонгард выделил 12 типов акцентуированных характеров, которые часто встречаются у людей, больных различными неврозами:

1. Гипертимный тип. Характерны повышенная общительность, эмоциональность, нарушения логики мышления, нередкие конфликты с окружающими людьми из-за несерьезного отношения к своим обязанностям. Наиболее встречающиеся отрицательные черты характера: легкомыслие, склонность к аморальным поступкам, раздражительность, прожектерство. Положительные черты характера: энергичность, инициативность, оптимизм.

2. Дистимный тип. Он отличается необщительностью, немногословием, преобладающим плохим настроением, избегает шумных компаний, предпочитает быть один, находиться дома, вести замкнутый образ жизни, редко вступает в конфликты с окружающими людьми. Наряду с этим высоко ценит дружбу, серьезен, справедлив и добросовестен.

Циклоидный тип. Отличается частой, периодической сменой настроения, манеры общения с людьми. В периоды хорошего настроения люди такого типа общительны и добры, а в периоды плохого настроения бывают замкнутыми и злыми.

Возбудимый тип. Быстро возбуждается, часто выходит из себя, склонен к хамству, причем в конфликтах с людьми является активной, провоцирующей стороной. Часто бывает раздражительным, угрюмым, необщительным. Среди положительных черт характера: добросовестность, аккуратность, любит животных и маленьких детей.

5. Застревающий тип. Отличается склонностью к нравоучениям, негибкостью мышления и упрямством. В конфликтах нередко является активной стороной, инициатором. Обидчив, подозрителен и мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, предъявляет непомерные требования к людям. Может обладать следующими положительными чертами: справедливостью, стремлением к хорошим результатам в работе.

Педантичный тип. Ведет себя как бюрократ, предъявляя людям много чисто формальных требований. Иногда изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Его привлекательные черты характера: добросовестность, аккуратность, надежность и ответственность в делах.

Тревожный тип. Неуверенный в себе, робкий и малообщительный, с преобладанием плохого настроения. Редко конфликтует с окружающими людьми, выступая в конфликтах в основном в пассивной роли. Положительные черты характера: дружелюбие, самокритичность, добросовестность, исполнительность.

Эмфтивный тип. Чрезмерно эмоционален, слезлив. Имеет достаточно узкий, ограниченный круг общения. Однако людей, с которыми близко общается, такой человек понимает с полуслова. Редко вступает в конфликты с окружающими, обиды носит в себе. Положительные черты характера: доброта, сострадание к людям, чувство долга, исполнительность.

Демонстративный тип. Самоуверенный, имеет завышенные притязания, провоцирует конфликты, но при этом сам активно защищается, если на него нападают. Характеризуется стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы, эгоистичен, лицемерен, хвастлив, отлынивает от работы. Среди положительных черт: обходительность, способность увлекать других людей, артистичность, неординарность поступков и мышления.

10. Экзальтированный тип. Отличается высокой контактностью и общительностью, словоохотливостью и влюбчивостью. Привязан и внимателен к друзьям и близким. Часто вступает в споры с людьми, но не доводит дело до конфликта. Подвержен сиюминутным настроениям и панике. Другие положительные особенности: имеет хороший вкус, проявляет сострадание к людям, обладает искренними чувствами.

11. Экстравертированный тип. Отличается высокой контактностью, имеет массу знакомых и друзей. Словоохотлив, проявляет интерес ко всему. Редко вступает в конфликты с окружающими людьми, играя в них обычно пассивную роль. Не претендует на лидерство, уступая его другим людям, предпочитает подчиняться другим и находиться в тени. Неприятные черты характера: легкомыслие, необдуманность поступков, подверженность влиянию других людей, страсть к развлечениям. Располагает такими положительными чертами характера, как внимание к людям, готовность выслушать, помочь, исполнительность.

12. Интровертированный тип. Отличается замкнутостью, низкой контактностью, склонностью к философствованию, оторванному от реальности. Любит одиночество, редко вступает в конфликты с окружающими людьми. Отрицательные черты характера: упрямство, негибкость мышления, упорное отстаивание своих, не всегда правильных, идей. Обладает также такими привлекательными чертами как сдержанность, наличие твердых убеждений, принципиальность.

В типологии характеров А. Личко представлены одиннадцать типов акцентуированных характеров подростков:

1. Гипертимный тип. Отличается общительностью, подвижностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события вносит много шума, любит шумные компании сверстников. Неусидчив, недостаточно дисциплинирован, учится неровно, при общих достаточно хороших способностях. Настроение всегда приподнятое. С взрослыми людьми, с родителями и учителями, нередко провоцирует конфликты.

2. Циклоидный тип. Отличается повышенной, периодически наступающей раздражительностью, склонностью к апатии, которая также появляется время от времени. Подростки данного типа предпочитают оставаться дома вместо того, чтобы находиться в шумных компаниях среди сверстников, на улице или вне дома. На замечания в свой адрес реагируют раздражительно, тяжело переживают происходящие с ними неприятности.

Лабильный тип. Крайне изменчив и непредсказуем в своем настроении, причем поводы для смены настроения: могут оказаться самыми незначительными. Вместе с тем, подростки этого типа хорошо понимают и чувствуют отношение к себе со стороны окружающих людей.

Астеноневротический тип. Характеризуется повышенной капризностью и мнительностью, утомляемостью и раздражительностью, особенно в моменты выполнения сложной умственной работы.

Сенситивный тип. Этому типу людей свойственна повышенная чувствительность к людям. Они не любят больших, шумных компании, азартных игр, обычно бывают робкими и застенчивыми и нередко производят впечатление замкнутости. В действительности же бывают вполне открытыми и общительными, но только в узком кругу знакомых людей. У них довольно рано обнаруживается выраженное чувство долга, высокие моральные требования к себе и к окружающим людям, повышенное старание и усердие.

Психастенический тип. Подростки такого типа отличаются ранним и ускоренным психологическим развитием, нередко обгоняя в развитии своих сверстников. Они склонны к самоанализу. Самоуверенность у них нередко сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений - с их непродуманностью и склонностью к преждевременным действиям.

Шизоидный тип. Отличается повышенной замкнутостью, предпочитает быть один. Нередко проявляет безразличие к окружающим людям, плохо понимает их состояние, не погружается в фантазии и грезы, оторванные от реальной действительности.

Эпилептоидный тип. Такие подростки часто плачут, изводят окружающих людей. Любят мучить животных, дразнить младших по возрасту детей, издеваться над беспомощными. В компаниях сверстников ведут себя как диктаторы. Типичные черты: жестокость, властность, эгоизм.

Истероидный тип. Обладает склонностью впадать в истерику. Отличается эгоизмом, стремлением привлекать к себе особое внимание. Нередко наблюдается позерство, театральность поведения. С трудом выносит, когда кому-либо уделяют больше внимания, чем ему. Отличается чрезмерными претензиями на исключительное положение среди сверстников.

Неустойчивый тип. Это - слабовольный человек, обнаруживающий склонность подчиняться складывающимся обстоятельствам. Стремится к развлечениям, причем без разбора, а также к праздности и безделью. Отсутствуют какие-либо серьезные интересы и увлечения, практически не думает о своем, в том числе профессиональном, будущем.

Конформный тип. Демонстрирует постоянную склонность и готовность менять свои взгляды и поведение по соображениям личной выгоды, в угоду тем людям, от которых он зависит. Это - приспособленец, готовый ради собственных интересов предать других людей, покинуть их в трудную минуту, причем почти всегда такой человек находит оправдание своим аморальным поступкам.

Интересно сопоставить между собой эти две типологии характеров для того, чтобы установить, что в них общее и что различное. Общее, по-видимому, говорит о том, что акцентуации характеров у детей и у взрослых людей являются типичными и достаточно устойчивыми. Различное в этих двух типологиях позволяет определить, чем акцентуации характеров у подростков отличаются от акцентуаций характеров взрослых людей. На основе такого сравнения можно сделать вывод о том, какие из акцентуаций характера свойственны подросткам и не присущи взрослым людям.

Э. Фромм [8] выделяет и описывает следующие социальные типы характеров людей:

1. Мазохист-садист. Этот тип характера отличается склонностью человека видеть причины своих неудач или в самом себе (мазохист), или в окружающих людях (садист). Соответственно, борясь против неудач, такой человек или изводит самого себя, проявляя мазохистские склонности, или подавляет, издевается над другими людьми, демонстрируя садистские склонности. Этот тип людей обладает тщательно скрываемым от окружающих людей чувством собственной неполноценности. Такие люди публично могут упиваться самокритикой, принимать на себя вину и тем самым привлекать к себе, вызывать сочувствие окружающих людей. Вместе с тем, получив в свои руки власть над людьми, они подчиняют их себе, своим планам или идеям при помощи различного принуждения.

2. Разрушитель. Это тип человека, который отличается ярко выраженной агрессивностью, активным стремлением к уничтожению того, что, по его мнению, представляет для него серьезную угрозу, порождает его неудачи и фрустрацию. Стремясь как-то избавиться от гнетущего чувства бессилия, люди такого типа начинают все разрушать. В периоды революций, социальных потрясений, государственных переворотов они выступают в качестве основной социальной силы, разрушающей старое, в том числе и то, что не стоило бы разрушать.

3. Конформист-автомат. Это человек, который, столкнувшись с трудностями, угрожающими ему неудачей предпочитает не бороться с этими трудностями, а обходить их, приспосабливаясь к сложившейся ситуации. Он бездумно и беспрекословно подчиняется обстоятельствам, авторитетам, любым требования и любым социальным влияниям, даже если они противоречат его собственным принципам и взглядам, и делает это исключительно из соображений конъюнктуры и личной выгоды.

Типология социальных характеров людей, предложенная Э. Фроммом, достаточно правдиво отражает типы характеров значительной части людей, живущих в современном обществе, и поэтому, несмотря на то что она была разработана почти 50 лет назад, представляет интерес в наши дни в связи с тем, что наше общество в настоящее время проходит через исторический этап своего развития, похожий на тот, в который создавалась типология социальных характеров Э. Фромма.

Характер не является застывшим образованием, он формируется на всем жизненном пути человека. Анатомо-физиологические задатки не предопределяет абсолютно развитие того или иного характера. Признание же зависимости характера от таких факторов, как внешний облик, конституция тела, дата рождения, имя и т.п., ведет к признанию невозможности сколько-нибудь существенным образом изменять и воспитывать характер. Однако вся практика воспитания опровергает тезис о постоянстве характера, подобные случаи возможны лишь в случае патологии личности.

Характер несмотря на свою многогранность, лишь одна из сторон, но не вся личность. Человек способен подняться над своим характером, способен изменить его, поэтому, когда говорят о прогнозировании поведения, не забывают, что оно имеет определенную вероятность и не может быть абсолютным. Личность может бросить вызов обстоятельствам и стать другой.

## Глава 3. Практическая часть

В качестве методов исследования использовалась шкала ситуативной (реактивной) тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптирована Ю.Л. Ханиным) и личностная шкала проявления тревоги (тревожности) Д. Тейлора (адаптирована Т.А. Немчиным) [2], а также метод аутоидентификации и идентификации по словесным характерологическим портретам Э.Г. Эйдемиллера [10].

Была проведена выборка в количестве 17 человек в возрасте от 16 до 37 лет, из которых 13 мужчин и 4 женщины. Выбранные являются родственниками и знакомыми автора.

Получены следующие результаты:

**шкала ситуативной (реактивной) тревожности (далее ШСТ):**

средний уровень тревожности у 16 чел.

низкий уровень у 1-го по личностной шкале проявления тревоги (тревожности) (далее ШЛТ):

высокий уровень у 3-х средний уровень с тенденцией к высокому у 4-х средний уровень с тенденцией к низкому у 8-ми низкий уровень у 2-х характерологические портреты:

гипертимный 3 чел.

циклоидный 3 чел.

инертно-импульсивный 4 чел.

конформный 2 чел.

паранояльный 2 чел.

эмоционально-лабильный 1 чел.

неустойчий 1 чел.

тревожно-мнительный 1 чел.

характерологические портреты + уровень тревожности:

по ШСТ у 1-го респондента с тревожно – мнительного типа выявлен низкий (?) уровень тревожности у оставшихся 16-ти средний по ШЛТ данные для удобства сведены в таблицы:

Таблица № 1: Высокий или средний с тенденцией к высокому уровень тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Характер | Пол | | | Высокий или средний с тенденцией к высокому уровень тревожности |
| М | Ж | |
| 1 | Гипертимный | 1 | | - | Высокий |
| 2 | Циклоидный | 1 | | 1 | Высокий |
| 1 | | - | Средний тенденцией к высокому |
| 3 | Инертно-импульсивный | 2 | | - | Средний с тенденцией к высокому |
| 4 | Конформный | 1 | | - | Средний с тенденцией к высокому |

Таблица № 2: Низкий или средний с тенденцией к низкому уровень тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Характер | Пол | | | Низкий или средний с тенденцией к низкому уровень тревожности |
| М | Ж | |
| 1 | Гипертимный | 1 | | - | Низкий |
| 1 | | - | Средний с тенденцией к низкому |
| 2 | Эмоционально-лабильный | - | | 1 | Средний с тенденцией к низкому |
| 3 | Тревожно-мнительный | - | | 1 | Низкий |
| 4 | Паранояльный | 1 | | 1 | Средний с тенденцией к низкому |
| 5 | Инертно-импульсивный | 2 | | - | Средний с тенденцией к низкому |
| 6 | Неустойчивый | - | | 1 | Средний с тенденцией к низкому |
| 7 | Конформный | 1 | | - | Средний с тенденцией к низкому |

По логике высокий уровень тревожности можно предположить у индивидуумов тревожно мнительного типа, однако единственный представитель данного типа демонстрирует низкие показатели по обеим шкалам, что можно объяснить как курьез, получившийся из-за малого объема выборки.

Полученные же данные говорят о том, что наибольшее число индивидов с высоким или с тенденцией к высокому уровню личной тревожности находится в группе циклоидов. Кроме этого гипертим, имеющий высокий уровень личной тревожности выявил у себя черты циклоида, которые поставил на второе место в порядке значимости (использовавшаяся методика позволяет испытуемым выбирать 3 портрета в порядке важности), поэтому данного гипертима мы условно можем расположить в группе циклоидов (все прочие участники выборки циклоидных черт у себя не обнаружили, следовательно данную условность можно считать вполне правомерной).

Принимая во внимание вышеуказанное, попытаемся объяснить данные факты и предположим, что высокий уровень тревожности вызван у циклоидов основным проявлением их характера, а именно беспричинной сменой периодов разного настроения. По-видимому данные испытуемые находились, в момент тестирования, в цикле пониженного настроения, который характеризуется унынием, ипохондрией, неверием в собственные силы и потерей ощущения безопасности. Помимо этого все представители данной группы пребывали в достаточно сложной жизненной ситуации, обусловленной социальными и экономическими причинами, что в свою очередь является дополнительным фактором, влияющим на уровень общей тревожности.

## Выводы

Несмотря на явно недостаточный объем выборки можно говорить о том, что лица, у которых в характере доминируют циклоидные черты, предрасположены к высокому уровню тревожности в момент цикла пониженного настроения.

Гипотезу о взаимосвязи характера личности с уровнем тревожности можно считать первоначально подтвержденной.

В дальнейшем для получения более достоверных результатов следует значительно увеличить объем выборки и поменять методологический аппарат исследования в части определения характера личности.

## Список использованной литературы

1. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь. М.: Политиздат, 1985.
2. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2002.
3. Кречмер Э. Строение тела и характера. - М.: Педагогика, 1995.
4. Прихожан А.Н. Причины и профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образование, 1998г., №2.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика, - М. 2000.
6. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. – Самара: Бахрах, 1997.
7. Леонгард К. Акцентурированные личности. - Ростов н / Д: Феникс, 2000.
8. Личко Е.А. Подростковая психология. - М., 1985.
9. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. - СПб, 1997.
10. Эйдемиллер Э.Г., Юститцкий В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1997.
11. http: // psyjournals. ru

## Приложения

Метод аутоидентификации и идентификации по словесным характерологическим портретам Э.Г. Эйдемиллера.

Методику достаточно трудно отнести к какому-либо типу тестов.

С одной стороны, ее можно рассматривать как объективный тест личности, так как истинная цель диагностики не просматривается достаточно четко.

Процедурно тест носит проективный характер и имеет признаки импрессивных методик.

Цель теста - типологическая диагностика личности. Этому подчинены 13 словесно характерологических портретов, которые и являются стимульным материалом методики. Они составлены на основании классических клинических описаний типов характеров. С их помощью осуществляется аутоидентификация и идентификация. Авторами выделяются следующие акцентуированные типы:

А - меланхолический

Б - гипертимный

В - циклоидный

Г - эмоционально-лабильный

Д - неврастенический

Е - сензитивный

Ж - психастенический

3 - шизоидный

И - паранойяльный

К - эпилептоидный

Л - истерический

М - неустойчивый

Н - конформный

Психолог обращается к испытуемому с предложением ознакомиться с содержанием всех карточек, на каждой из которых приведено описание одного характерологического типа. После предварительного ознакомления испытуемому предлагается выбрать одну или несколько карточек, на которых, по его мнению, наиболее полно и похоже описан его характер. Испытуемые предупреждаются о том, чтобы выбор строился на основании общего, суммарного впечатления от прочтения карточек, а не на основании каких-либо отдельных черт. Если испытуемый выбирает несколько подходящих для него карточек, то его просят разложить их в порядке важности, что и регистрируется в протоколе соответствующим образом. Например, пациент с акцентуацией характера по гипертимному типу выбрал 3 карточки: на первое место поставил описание гипертимного характера, на второе - неустойчивого и на третье - демонстративно-гиперкомпенсаторного, оговорив, что последняя карточка подходит не полностью, а только в некоторых конкретных пунктах. Рекомендуется испытуемому выбирать максимум 3 подходящих портрета и 3 неподходящих.

Тексты карточек приводятся со словесными характерологическими портретами для подростков мужского пола. Для девочек вносятся соответствующие грамматические и незначительные текстовые изменения.

Исходя из процедуры тестирования, интерпретация предусматривает в основном качественный анализ полученных выборов, использование их в дальнейшем для проведения углубленного психодиагностического изучения, психологической коррекции личности.

## КАРТОЧКА «А»

Я - прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя - нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

## КАРТОЧКА «Б»

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я - не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я - галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

## КАРТОЧКА «В»

Пожалуй, главное в моем характере - беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время - на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

## КАРТОЧКА «Г»

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер - немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

## КАРТОЧКА «Д»

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается - расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

## КАРТОЧКА «Е»

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я - человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо-, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня неспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

## КАРТОЧКА «Ж»

Основные черты моего характера - крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня - принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство - таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я - педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

## КАРТОЧКА «З»

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

## КАРТОЧКА «И»

Я - человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами.

Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить - ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

## КАРТОЧКА «К»

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспылю, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираться, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распущенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присуши аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

## КАРТОЧКА «Л»

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть. Ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты? я достигаю такого положения, что мне все завидуют' и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее, удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

## КАРТОЧКА «М»

Я - человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

## КАРТОЧКА «Н»

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда - не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома - хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства - всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Шкала ситуативной (реактивной) тревожности Спилбергера-Ханина Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы». Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность - состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности.

Обследуемому предлагается - «Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

2. Проводится тестирование с использованием бланка опросника (Таблица1).

Таблица 1. Бланк опросника ситуативной тревожности (Спилбергера-Ханина)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «СИТУАЦИЯ» | 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 НАПРЯЖЕНИИ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я ИСПЫТЫВАЮ СОЖАЛЕНИЕ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНО | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я РАССТРОЕН | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | МЕНЯ ВОЛНУЮТ ВОЗМОЖНЫЕ НЕУДАЧИ | 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 | 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 |

3. Показатель ситуативной (реактивной) тревожности подсчитывается по формуле:

, где - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18



- сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 1,2,5,8,10,11,15,16, 19, 20



Если РТ не превышает 30, то, следовательно, испытуемый не испытывает особой тревоги, т.е. у него в данный момент низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31–45, то это означает умеренную тревожность. При 46 и более - тревожность высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, ареактивное, с низким уровнем мотиваций. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова).

Методика предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого. Шкала лживости, введенная В.Г. Норакидзе в 1975 г., позволяет судить о демонстративности и неискренно. Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Инструкция.

Распределите карточки на две группы, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования 20-25 мин.

Текст опросника 1. Я могу долго работать не уставая.

2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.

3. Обычно руки и ноги у меня теплые.

4. У меня редко болит голова.

5. Я уверен в своих силах.

6. Ожидание меня нервирует.

7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.

9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.

10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.

11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.

14. Я не слишком застенчив.

15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.

16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

17. Я краснею не чаще, чем другие.

18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.

19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.

20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.

21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.

22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.

23. Меня часто мучают ночные кошмары.

24. Я склонен все принимать слишком серьезно.

25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.

26. У меня беспокойный и прерывистый сон.

27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.

28. Я более чувствителен, чем большинство людей.

29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.

30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие 31. Мой желудок сильно беспокоит меня.

32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо 43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я - человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею, даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильною беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обработка и интерпретация данных В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.

Ответы «Нет» к пунктам 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.