**Содержание**

Введение ……………………………………………………. 3

Глава 1. Теоретические аспекты темы ……………………. 4

* 1. Характеристика интровертного типа ………………. –
	2. Понятие тревожности………………………………... 6
	3. Различение ситуативной и личностной тревож- ности ……………….……………………………….. 12

Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи активной и реактивной тревожности интроверта …...……..……… 14

Заключение ………………………………………………... 20

Список литературы ……………………………………….. 21

**Введение**

В данной работе предпринята попытка установить соотношение между ситуативной и личностной тревожностью интроверта.

Для этого в эмпирической части работы нами использовалась **шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.[[1]](#footnote-1)** Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Эта методика является развернутой субъективной характеристикой личности, что вовсе не уменьшает ее ценности в психодиагностическом плане.

**Цель** работы состоит в исследовании взаимосвязи между ситуативной и личностной тревожностью, для чего следует решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Провести эмпирическое исследование на основе методики Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.
3. Обобщить сделанные выводы.

**Гипотеза** исследования такова: интроверта характеризует высокая реактивность при средней личностной тревожности.**Глава 1. Теоретические аспекты темы**

**1.1. Характеристика интровертного типа**

Отличительной чертой интраверсии, в отличие от экстраверсии, которая прежде всего связывается с объектом и данными, является ориентация на внутренние личностные факторы.[[2]](#footnote-2)

Интроверты прежде всего интересуются собственными мыслями, своим внутренним миром. Для них больше характерны фантазии, чем для экстравертов. Интровертированная установка предполагает субъективный подход к миру. Каждый объект в восприятии интроверта выступает как субъект. Поэтому для интроверта характерен внутренний диалог. Письменная речь удается легче устной. Многие интроверты ведут дневники, куда заносят собственные мысли и чувства. Для интровертов выражение “лентяй” не является оскорблением, а излюбленной похвалой. Опасность для них заключается в том, что если слишком глубоко погрузиться в свое внутреннее Я, то можно утратить контакты с внешним окружением.

Характерна некоторая стилизация, используемая Юнгом в описании черт данного типа: «Интроверт не идет вперед, не приближается, он как будто находится в постоянном отступлении перед объектом. Он держится в стороне от внешних событий, не вступает в них, сохраняя отчетливую неприязнь к обществу, как только оказывается среди большого количества людей. В большом собрании он чувствует себя одиноким и потерянным. Чем многолюдней коллектив, тем сильнее возрастает сопротивление… Он человек необщительный… Его собственный мир – это безопасная гавань, заботливо выращенный за крепкой стеной сад, закрытый для публики и спрятанный от любопытных глаз. Самым лучшим остается своя собственная компания»[[3]](#footnote-3)

Неудивительно, что интровертная установка часто рассматривается как автоэроцентрическая, эгоцентрическая, эгоистическая и даже патологическая.

Кратко охарактеризовав проявления интроверсии, перейдем к эмпирическому исследованию.

**1.2. Понятие тревожности**

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Разобраться в феномене тревоги, а также в причинах ее возникновения достаточно сложно. В состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у разных людей может вызываться разными эмоциями. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх.

Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога - реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определённую опасность). Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Наряду с попытками прийти к согласованному определению для описания состояния тревоги, исследователи пытаются выявить, в чем кроются истинные причины возникновения этого состояния. Среди возможных причин называются и физиологические особенности (особенности нервной системы - повышенная чувствительность или сензитивность), и индивидуальные особенности, и взаимоотношения со сверстниками и с родителями, и проблемы в школе и многое другое. Многие специалисты сходятся во мнении, что среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте - неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью.

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием личности в наиболее значимых областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности.

В целом, тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности, является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальность при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному телу при постоянной тревожности.

Следовательно, тревожность – это черта личности, готовность к страху. Это состояние целесообразного подготовленного повышения внимания сенсорного и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх.

Так как, страх – самая главная составляющая тревожности, она имеет свои особенности. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избежания. В случае, когда он достигает силы аффекта, он способен навязать стереотипы поведения – бегство, оцепенения, защитную агрессию. Если источник опасности не определен или неопознан, в этом случае, возникающее состояние называется тревогой. Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Л. И. Божович, определила тревогу, как осознаваемую, имевшую место в прошлом опыте, интенсивную болезнь или предвиденье болезни.

В отличие от Л. И. Божович, Н. Д. Левитов, дает следующее определение: «Тревога – это психическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке, деятельности, задержкой приятного, желательного, и выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях».

Психодинамический подход рассматривает тревожность следующим образом. Согласно З. Фрейду: «страх – это состояние аффекта, т.е. объединение определенных ощущений ряда «удовольствие – неудовольствие с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятия, а также, вероятно и отражение определенного значимого события». Страх возникает из либидо, согласно З. Фрейду, и служит самосохранению, является сигналом новой, обычно внешней опасности.

З. Фрейд выделил 3 типа тревоги: реалистическую, невротическую и моральную. Он полагал. Что тревога играет роль сигнала, предупреждающего «Эго» о надвигающейся опасности, исходящей от интенсивных импульсов. В ответ «Эго» использует ряд защитных механизмов, включая: вытеснение, проекцию, замещение, рационализацию и др. Защитные механизмы действуют несознательно и искажают восприятие реальности индивидом.

Представительница того – же направления, К. Хорни, утверждает, решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между ребенком и взрослым. В социальной теории личности К. Хорни выделяет две потребности, которые характерны для детства: потребность в удовольствии (в этом она согласна с З. Фрейдом) и потребность в безопасности, которую она считает главной потребностью, мотив которой быть мобильным, желанным и защищенным от опасности или враждебного мира. И в этом ребенок полностью зависит от своих родителей. Возможны 2 пути развития такой личности: если родители обеспечивают эту потребность, результат которой здоровая личность и второй путь, если защиты нет, то формирование личности идет патологическим путем. Однако основным результатом подобного дурного обращения со стороны родителей является развитие у ребенка установки базальной враждебности. Ребенок, с одной стороны, зависит от родителей, а с другой, испытывает по отношению к ним чувство обиды, негодования, что естественно приводит к защитным механизмам. В результате поведение ребенка, не ощущающего безопасность в родительской семье, направляется чувствами безопасности, страха, любви и вины, выполняющими роль психологической защиты, цель которой подавление враждебных чувств по отношению к родителю, чтобы выжить, все это ведет к базальной тревоге.

Согласно К. Хорни, чтобы преодолеть базальную тревогу, ребенок вынужден прибегать к защитным стратегиям, которые К. Хорни, назвала «невротическими потребностями». Всего выделила 10 таких стратегий. Все эти стратегии она подразделила на 3 основных категории: ориентация на людей, от людей и против людей. Иначе говоря, каждая из этих категорий направлена на снижение тревоги.

Согласно, Ч. Д. Спилбергеру, различают тревогу - как состояние и тревожность – как свойство личности. Концепция Ч. Д. Спилбергера находится под влиянием психоанализа, переоценивая влияние родителей в детстве на возникновение тревожности, недооценивая роль социального фактора. Различия в оценке, равных практических ситуаций у людей с разной тревожностью, приписывают, прежде всего, влиянию опыта и детства и отношением родителей к ребенку.

Сходную точку зрения имеет функциональный подход в изучении состояния тревоги. В. М. Астапов, утверждает, что для развития общей теории тревоги, как приходящего состояния и личностного свойства, необходимо выделить и проанализировать функции тревоги.

Функциональный подход позволяет рассматривать состояние тревоги, не только как ряд реакций, характеризующих состояние, но и как субъективный фактор, влияющий на динамику протекания деятельности.**1.3. Различение ситуативной и личностной тревожности**

С 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности как личностного свойства и тревоги как состояния. С годами эти два понятия постепенно сблизились в наименовании «тревожность», разделившись в то же время в определениях: «реактивная» и «активная», «ситуативная» (СТ) и «личностная» (ЛТ).

По Ю. Л. Ханину, состояния тревоги или ситуативная тревожность, обозначаемые одинаково: «СТ», возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т. е. Насколько часто ему приходилось испытывать СТ».

Понятие ситуативной (актуальной), т. е. реактивной тревожности и понятие личностной, т. е. активной тревожности имеют не только специальный, описанный выше, но и более общий психологический смысл. Диагностика реактивной и активной тревожности позволяет достаточно определенно судить о проявлении двух основных особенностей поведения личности в плане ее отношения к деятельности, а именно:

1. По значению в баллах, полученному для реактивной тревожности, открывается возможность оценки параметра реактивности личности в смысле ее включенности, погруженности в деятельность, в ситуацию взаимодействия внутреннего и внешнего. В частности, в реактивности видится проявление индивидных свойств и отчасти свойств индивидуальности человека, а именно проявление психодинамики и темперамента в структуре свойств его личности. Высокая реактивность, по Я. Стреляу, отвечает темпераменту меланхолика, менее высокая – флегматика, а низкая реактивность – холерика и вслед за ним – сангвиника.

2. Рассуждая подобным же образом, по значению (в баллах), полученному для активной, личностной тревожности, можно предварительно оценить активность личности в плане ее характерологических свойств. Высокая активность соответствует сангвинии и меланхолии, а низкая – флегматии и холерии, - личностным состояниям и свойствам, адекватным мыслительному и практико-мыслительному типам характера.

Поскольку к интровертному типу, как правило, относятся меланхолики и флегматики, можно предположить, что интроверта характеризует высокая реактивность при средней личностной тревожности. Проведем эмпирическое исследование для доказательства этого предположения.**Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи активной и реактивной тревожности интроверта**

Эмпирическое исследование проводилось нами в два этапа. На **первом этапе** из группы студентов нами были отобраны 10 типичных интровертов, для чего нами был использован следующий тест:

**Вы – интроверт?[[4]](#footnote-4)**

1. Даже незначительное событие может повлиять на важное для вас решение?

2.      Вы часто “уходите в себя”, предаетесь воспоминаниям? Вы можете очень долго находиться под впечатлением от хорошего спектакля, фильма?

3.      У вас немного друзей, вы с трудом сходитесь с людьми, незнакомыми компаниями? У вас один-два близких друга?

4.      Вы лучше запоминаете какую-то ситуацию в целом, чем подробности?

5.      Вам не нравится шум магнитофонов, транзисторов, громкий смех, разговоры в компаниях?

6.      Вы предпочитаете иметь немного вещей, но только те из них, которые, как считаете, вам подходят?

7.      Вы любите фотографироваться, вам нравятся сувениры, золотые или какие-то другие украшения?

8.      Вы любите готовить?

9.      Вы чувствуете себя уютно в большой компании, где можно остаться незамеченным (уединиться), в отличие от компании маленькой, где все на виду?

10.  Вы трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, ситуации, коллективу?

11.  Вы упорно отстаиваете свои принципы?

12.  Вы слишком мнительны в отношении своего здоровья? Вы все время думаете, что оно у вас не вполне хорошее, и это вас угнетает?

13.  Вы способны долго заниматься волнующей вас проблемой прежде чем принять какое-то решение?

14.  Иногда вам говорят, что вы видите мир не таким, какой он есть. Но вы не верите, что это так?

Нами были отобраны испытуемые, которые на 60 и более процентов вопросов ответили утвердительно.

На **втором этапе исследования** мы использовали шкалуреактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.[[5]](#footnote-5)

Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычном. Поскольку ниже тревожность оцениваться может и по другим методикам, СТ и ЛТ имеют индексы: (СТ) и (ЛТ). Результаты оцениваются обычно в градациях:

До 30 баллов – низкая;

31 – 45 баллов – средняя;

46 баллов и более – высокая тревожность.

Такого рода градации позволяют на универсальной шкале 20 – 80 соотнести полученные результаты с диапазонами (квартилями) нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

**Текст методики ШРЛТ**

**Инструкция к первой группе суждений о самочувствии.** В зависимости от самочувствия *в данный момент* зачеркните наиболее подходящую для вас цифру: «1» – нет, это совсем не так; «2» – пожалуй, так; «3» – верно; «4» –совершенно верно.

1. Вы спокойны 1 2 3 4

2. Вам ничто не угрожает 1 2 3 4

3. Вы находитесь в напряжении 1 2 3 4

4. Вы испытываете сожаление 1 2 3 4

5. Вы чувствуете себя свободно 1 2 3 4

6. Вы расстроены 1 2 3 4

7. Вас волнуют возможные неудачи 1 2 3 4

8. Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком 1 2 3 4

9. Вы встревожены 1 2 3 4

10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4

11. Вы уверены в себе 1 2 3 4

12. Вы нервничаете 1 2 3 4

13. Вы не находите себе места 1 2 3 4

14. Вы взвинчены 1 2 3 4

15. Вы не чувствуете скованности и напряжения 1 2 3 4

16. Вы довольны 1 2 3 4

17. Вы озабочены 1 2 3 4

18. Вы слишком возбуждены и вам не по себе 1 2 3 4

19. Вам радостно 1 2 3 4

20. Вам приятно 1 2 3 4

*Ситуативная тревожность* (СТ1) определяется по ключу:

(СТ1) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 = \_

**Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии.** Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете *обычно*. Цифры справа означают: «1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» –почти всегда.

1. Вы испытываете удовольствие 1 2 3 4

2. Вы быстро устаете 1 2 3 4

3. Вы легко можете заплакать 1 2 3 4

4. Вы хотели бы быть таким же счастливым

человеком, как и другие 1 2 3 4

5. Бывает, что вы проигрываете из-за того, что

недостаточно быстро принимаете решения 1 2 3 4

6. Вы чувствуете себя бодрым человеком 1 2 3 4

7. Вы спокойны, хладнокровны и собраны 1 2 3 4

8. Ожидание трудностей очень тревожит вас 1 2 3 4

9. Вы слишком переживаете из-за пустяков 1 2 3 4

10. Вы бываете вполне счастливы 1 2 3 4

11. Вы принимаете все слишком близко к сердцу 1 2 3 4

12. Вам не хватает уверенности в себе 1 2 3 4

13. Вы чувствуете себя в безопасности 1 2 3 4

14. Вы стараетесь избегать критических

ситуаций и трудностей 1 2 3 4

15. У вас бывает хандра, тоска 1 2 3 4

16. Вы бываете довольны 1 2 3 4

17. всякие пустяки отвлекают вас 1 2 3 4

18. Вы так сильно переживаете свои разочарования,

что потом долго не можете о них забыть 1 2 3 4

19. Вы уравновешенный человек 1 2 3 4

20. Вас охватывает сильное беспокойство,

когда вы думаете о своих делах и заботах 1 2 3 4

*Личностная тревожность* (ЛТ1) определяется по ключу:

(ЛТ1) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 = \_

Результаты оцениваются обычно в градациях:

До 30 баллов – низкая;

31 – 45 баллов – средняя;

46 баллов и более – высокая тревожность.

Проведя исследование, мы получили следующие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | **Ситуативная тревожность** | **Личностная тревожность** |
| ***Ольга***  | 48 | 31 |
| ***Алексей*** | 54 | 36 |
| ***Нина*** | 72 | 44 |
| ***Галина*** | 61 | 37 |
| ***Олег*** | 60 | 39 |
| ***Александр*** | 55 | 32 |
| ***Дмитрий*** | 49 | 34 |
| ***Валентина*** | 69 | 38 |
| ***Екатерина*** | 63 | 40 |
| ***Анастасия*** | 71 | 45 |

Поскольку показатели личностной тревожности испытуемых колеблются в среднем диапазоне величин: от 31 до 45, а показатели ситуативной весьма высоки – от 48 до 74 баллов, следовательно, эмпирическое исследование доказало выдвинутую во введении **гипотезу** о том, что интроверта характеризует высокая ситуативная тревожность при средней личностной тревожности.

**Заключение**

Отличительной чертой интраверсии, в отличие от экстраверсии, которая прежде всего связывается с объектом и данными, является ориентация на внутренние личностные факторы. Как показывают результаты исследований, различие между интравертами и экстравертами проявляются также в соотношении ситуативной и личностной тревожности.

В данной работе перед нами стояла **цель**, заключающаяся в исследовании взаимосвязи между ситуативной и личностной тревожностью. Для ее достижения в ходе исследования мы решили следующие **задачи**:

1. Проанализировали литературу по теме исследования.
2. Провели эмпирическое исследование на основе методики Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина.
3. Обобщили сделанные выводы.

Проведенное исследование 10 интровертов показало, что их ситуативная тревожность весьма высока: от 48 до 74 баллов, а показатели личностной тревожности колеблются в среднем диапазоне величин: от 31 до 45. Таким образом, мы доказали **гипотезу** исследования, выдвинутую во введении: интроверта характеризует высокая ситуативная тревожность при средней личностной тревожности.

**Список литературы**

1. Астапов В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 1992. №5.

2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.

3. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. СПб., 2002.

4. Психологический словарь. / Общ. ред. А. В. Петровского. М. Г. Ярошевского. М., 1990.

5. Психология и психоанализ характера. М., 2000.

6. Энциклопедия тестов. М., 1997.

1. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. СПб., 2002. [↑](#footnote-ref-1)
2. Психология и психоанализ характера. М., 2000. С. 203. [↑](#footnote-ref-2)
3. Там же. С. 203 – 204. [↑](#footnote-ref-3)
4. Энциклопедия тестов. М., 1997. [↑](#footnote-ref-4)
5. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. СПб., 2002. [↑](#footnote-ref-5)