

Методика «САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ»

(Ч.Д. Спилбергер-Ю. Л. Ханин)

Так как тревожность является одним из ведущих параметром индивидуальных различий, то необходимо сопоставить ее с другими, так или иначе, связанными с нею параметрами. И частности, устанавливаются проявления фрустрированности, агрессивности и ригидности.

Фрустрированность, как форма проявления подверженности психологическому стрессу есть состояние переживания человеком объективно существующей или воображаемой неудачи. Объективная или субъективная непреодолимость жизненных затруднений вызывает отрицательные эмоции и повышение тревожности, восходящей до личностной. Одной из возможных реакций при этом является агрессия, питаемая всей обстановкой фрустрации, гневом, ненавистью или отчаянием человека. Таким образом, может сформироваться *личностная агрессивность* — как готовность к агрессивному поведению, в частности направленному и на самого субъекта (в случаях самоубийств,—суицидного поведения). Преодоление состояния фрустрации требует повышения устойчивости (фрустрационной толерантности) личности к неблагоприятным обстоятельствам жизни на основе адекватного их осознания. Это осознание предполагает перестройку мотивов, эмоций и восприятия человеком содержания его социальной адаптации, возможных путей разрешения конфликтов и проблем. Относительная неспособность к переосмыслению поведения и его перестройке, затрудненность выхода из состояний зависимости и приобретенной беспомощности выражается в *ригидности личности*. Когнитивная, мотивационная и аффективная ригидность нейтрализуется изменением характера активности личности, когда ситуация, кажущаяся безвыходной и неизменной, воспринимается как вполне разрешимая при соответствующем изменении представлений, мотивов и эмоций.

Личностная тревожность. Это стабильное свойство личности, склонность индивида к переживанию, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Тревожность характеризуется напряжением,

беспокойством, нервозностью. Очень высокая тревожность вызывает нарушение внимания и иногда точной координации. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги, которая мобилизует человека.

Фрустрированность – эмоциональное состояние, возникающее вследствие препятствий к достижению актуальной цели. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т.д. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, повышенной возбудимости. Важным понятием при изучении фрустрации является фрустрационная толерантность – устойчивость к фрустраторам, в основе которой лежит способность человека адекватно оценить фрустрационную ситуацию и предвидеть выход из нее. Характер фрустрационных реакций зависит от сложившихся у человека устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности.

Агрессивность – одна из возможных реакций или способов психологической защиты в ответ на переживания человека или непреодолимые трудности, готовность к агрессивному поведению, в частности, направленному и на самого себя. Агрессивность может рассматриваться как естественное проявление природной агрессивности, как необходимый механизм самосохранения и самозащиты, как черта формирующейся личности, не находящая возможности выражения в социально – приемлемых формах. Агрессивность может выступать и как способ психической разрядки.

Социальная ригидность – относительная неспособность к переосмыслению своего поведения, его перестройке, затрудненность выхода из приобретенной беспомощности. Высокий показатель ригидности (или низкий социальной пластичности) характеризует человека, которому будет очень

сложно овладеть, а главное, применять на практике навыки и саморегуляции, и конструктивных методов психологической защиты. Трудность отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий, а также трудность изменения характера поведения.

Инструкция

В зависимости от того насколько суждения точно характеризуют ваше состояние ОБЫЧНО, обведите против номера каждого суждения цифру 1,2,3 или 4:

«1»-почти никогда; «2»-иногда; «3»-часто; «4»-почти всегда.

Самооценка тревожности

1. Обычно Вы не чувствуете в себе уверенности.
2. Вы часто из-за пустяков краснеете.
3. Ваш сон беспокоен.
4. Вы легко впадаете в уныние.
5. Вы беспокоитесь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Вас пугают трудности.
7. Вы любите копаться в своих недостатках.
8. Вас легко убедить.
9. Вы мнительный человек.
10. Вы с трудом переносите время ожидания.

Самооценка фрустрированности

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
6. Я нередко чувствую себя беззащитным.
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
8. Чувствую растерянность перед трудностями.
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

Самооценка агрессивности

1. Оставляю за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня легко рассердить.
4. Люблю делать замечания другим.
5. Хочу быть авторитетом для окружающих.
6. Не довольствуюсь, хочу наибольшего.
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен.

Самооценка ригидности

1. Мне трудно менять привычки.
2. Нелегко переключаю внимание.
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому,
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
6. Нелегко сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Неохотно иду на риск.
9. Нередко я проявляю упрямство.
10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Максимальное количество баллов по каждому свойству—40.

Низкий уровень - 10—15 баллов, Средний - 16—22 баллов, Высокий - 23 и выше.

Литература

1. Тестирование детей. /Автор -составитель В. Богомолов Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

Тест

Инструкция: В зависимости от того насколько суждения точно характеризуют ваше состояние ОБЫЧНО, обведите против номера каждого суждения цифру 1,2,3 или 4:

«1»-почти никогда; «2»-иногда; «3»-часто; «4»-почти всегда.

Т

1. Обычно Вы не чувствуете в себе уверенности.
2. Вы часто из-за пустяков краснеете.
3. Ваш сон беспокоен.
4. Вы легко впадаете в уныние.
5. Вы беспокоитесь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Вас пугают трудности.
7. Вы любите копаться в своих недостатках.
8. Вас легко убедить.
9. Вы мнительный человек.
10. Вы с трудом переносите время ожидания.

Ф

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
6. Я нередко чувствую себя беззащитным.
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
8. Чувствую растерянность перед трудностями.
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

А

1. Оставляю за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня легко рассердить.
4. Люблю делать замечания другим.
5. Хочу быть авторитетом для окружающих.
6. Не довольствуюсь, хочу наибольшего.
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен.

Р

1. Мне трудно менять привычки.
2. Нелегко переключаю внимание.
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому,
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
6. Нелегко сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Неохотно иду на риск.
9. Нередко я проявляю упрямство.
10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Бланк ответов

ФИО _____ Класс _____

№	Т	№	Ф	№	А	№	Р
1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4
2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4
5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4
6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4
7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4
8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4
10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4
Сумма -		Сумма -		Сумма -		Сумма -	

Бланк ответов

ФИО _____ Класс _____

№	Т	№	Ф	№	А	№	Р
1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4
2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4
5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4
6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4
7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4
8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4
10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4
Сумма -		Сумма -		Сумма -		Сумма -	

Бланк ответов

ФИО _____ Класс _____

№	Т	№	Ф	№	А	№	Р
1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4
2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4
5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4
6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4
7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4
8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4
10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4
Сумма -		Сумма -		Сумма -		Сумма -	