

**Психологическое исследование поведения студентов группы
на основе шкалы ситуативной и личной тревожности
(тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина) с целью формирования
самооценки личности**

Холодкова О.А., Кумпан Н.Е.

Белорусский национальный технический университет

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человека своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

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, личностная 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.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, т.е. 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.

По Ю. Л. Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) возникает 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). Личностная тревожность дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров, следовательно, речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» с самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности.

Шкала ситуативной и личностной тревожности имеет две самостоятельные подшкалы для измерения той или другой формы тревожности:

- подшкала оценки ситуативной тревожности с главным вопросом о самочувствии в данный момент;
- подшкала оценки личностной тревожности с формулировкой о самочувствии обычном.

Результаты оцениваются в баллах:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31-45 баллов - средняя тревожность;
- свыше 46 баллов – высокая тревожность.

Данный тест выражает у испытуемых высокий показатель личностной тревожности, это дает основание предполагать у них появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Экспериментальные исследования проводились в учебной группе 11201716 студентов 1 курса специальности «Промышленное и гражданское строительство» строительного факультета БНТУ. Количество студентов – 24 чел., из них 5 девушек. По результатам опроса в данной группе преобладают студенты (51,1%) с высокой ситуативной и личностной тревожностью. Тестирование проводилось с 01.09.2016 по 28.12.2016.