

Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

- **Тест Спилбергера-Ханина — это единственная методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.**
- ***Этот тест поможет определить выраженность тревожности в структуре личности.***

- Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое 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.
- Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

- Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.
- Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие
- Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Оценка уровня притязаний Ф. Хоппе

- Объективный тест личности. Предназначен для изучения таких личностных особенностей, как: самолюбие, самооценка, уровень притязаний, а также адекватности или неадекватности его формирования в зависимости от успеха или неуспеха.
- Стимульный материал представляет собой набор несложных заданий, воспринимаемых как тест на общую эрудицию. Перед началом тестирования испытуемому дается следующая **инструкция**:
- «Перед Вами разложены два ряда карточек от 1 до 12 и от 1а до 12а. Каждая карточка содержит задание, сложность которого возрастает соответственно номеру карточки. Карточки с одинаковыми номерами имеют задания одинаковой сложности. Вы можете поочередно выбирать карточку с любым номером и давать ответ на задание в карточке. Время решения строго ограничено и фиксируется по секундомеру».
- В процессе выполнения испытуемым заданий теста психолог, следя по секундомеру, может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать время для выполнения задания и тем самым произвольно создавать ситуацию "успеха- или "неуспеха-. Это обстоятельство придает данной методике экспериментальный характер. Порядок выбора (№ карточек) фиксируется в протоколе. Выполненные задания отмечают знаком «+», невыполненные - знаком «-».

- При оценке результатов психолога должны интересоваться не интеллектуальные возможности испытуемого (объем его знаний), а особенности его поведения в зависимости от успеха или неуспеха, наличие или отсутствие тенденций к усложнению задания (формирование уровня притязаний). У людей с устойчивым характером колебания в выборе (переход к легким задачам после неудач и более сложным после успеха) носят плавный характер, а при эмоциональной неустойчивости личности эти колебания более резки. После небольшого успеха они могут выбрать самую трудную задачу а после однократной неудачи - самую легкую. При выборе, не зависящем от успеха или неуспеха необходимо дополнительное исследование, т.к. речь может идти о нарушениях психической деятельности.
- Необходимость постоянного отслеживания хода выполнения заданий испытуемым, гибкого изменения хода тестирования (временных параметров) экспериментатором не позволяют проводить только индивидуальное тестирование. Экспериментальный характер, относительно небольшой объем предлагаемых заданий делает данную методику весьма информативным и эффективным средством экспресс диагностики указанных особенностей личности.

- **Стимульный материал:**
- 1. Написать три слова на букву М
- 2. Написать названия четырех животных на букву Л
- 3. Написать названия пяти городов на букву Л
- 4. Написать шесть имен на букву А
- 5. Написать три названия цветов на букву Г
- 6. Написать названия шести животных на букву К
- 7. Написать пять названий цветов на букву Г
- 8. Написать четыре названия деревьев на букву О .
- 9. Написать названия городов на букву Л
- 10. Написать фамилии пяти писателей на букву С
- 11. Написать фамилии четырех композиторов на букву С
- 12. Написать фамилии семи французских художников
-
- 1а. Написать три слова на букву Н
- 2а. Написать названия четырех фруктов на букву А
- 3а. Написать шесть имен на букву Б
- 4а. Написать названия шести государств на букву П
- 5а. Написать названия пяти городов на букву К
- 6а. Написать двадцать слов на букву С
- 7а. Написать какие части света начинаются на букву О
- 8а. Написать названия пятнадцати городов на букву М
- 9а. Написать названия пяти фильмов на букву М
- 10а. Написать фамилии пяти известных советских киноартистов на букву Л
- 11а. Написать фамилии известных русских писателей, композиторов, художников на букву Р
- 12а. Написать фамилии пяти известных русских художников на букву К

Задание для практической работы:

1. Оценка уровня личностной тревожности спортсмена (опросник Спилбергера).
2. Оценка уровня притязаний (методика Ф.Хоппе)
3. Методика Ю.Ю.Палайма
4. Составить паспорт методики, провести и написать интерпретация результатов