

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт  
(филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»

Кафедра педагогики и психологии

**ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА НА  
ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ  
НТГСПИ (Ф) РГППУ**

Курсовая работа по дисциплине  
«Методология и методика психолого-педагогических исследований»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
профиль «Физика-информатика»

Оценка: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Исполнитель: Жулимова  
Степанида Игоревна  
студентка ФЕМИ  
группы Нт-302о ФИ

Научный руководитель:  
Кузнецова Е.Н.  
доцент кафедры педагогики и  
психологии, к.пс.н.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА .....	6
1.1 Психологические особенности понятия «юность» .....	6
1.2. Психологические подходы к определению понятия «тревожность» .....	10
1.3. Общая характеристика понятия адаптация .....	13
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА НА ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НТГСПИ (Ф) РГППУ, ФЕМИ И ФППО .....	16
2.1. Методология и организационные принципы проведения экспериментального исследования влияния влияние личностного адапционного потенциала на формирование тревожности студентов первого курса .....	16
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования влияния личностного адапционного потенциала на уровень тревожности студентов первого курса .....	17
2.3. Рекомендации по снижению тревожности для студентов-первокурсников .....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	37
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	39

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе характерна тенденция стремительных социальных изменений во всех сферах человеческой деятельности. В таких быстро меняющихся внешних условиях человеку очень важно уметь быстро приспосабливаться к новой окружающей среде, чтобы успешно в ней взаимодействовать. Отсутствие способности быстрой и лёгкой адаптации приводит к формированию высокого уровня тревожности, что сказывается на интеллектуальном, физическом и эмоциональном состоянии человека.

Основной характеристикой адаптивности личности является личностный адаптационный потенциал (ЛАП) – системное свойство личности, заключающееся в способности человека адаптироваться к условиям социальной среды. Оно характеризуется тремя показателями: нервно-психической устойчивостью, моральной нормативностью и коммуникативными способностями. Нормативно-психическая устойчивость оценивает уровень эмоциональной устойчивости, согласованности и стабильности поведения, а также вероятность нервно-психического срыва при значительном психическом и физическом напряжении. Коммуникативные способности характеризуют способность человека строить контакт с окружающими, умение избегать конфликтные ситуации. Моральная нормативность показывает, насколько адекватно человек оценивает своё место в коллективе и насколько ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Проблема адаптивности личности уже давно исследована в психологии. Но несмотря на наличие теоретической базы по изучению данной проблемы, продолжение её исследования является актуальным в настоящее время. Так как социальная среда динамично развивается, приобретая с каждым разом всё новые, ранее не изученные, условия, из чего следует необходимость разработок новых механизмов приспособления, так как старые методы уже могут быть неактуальными. Повышение эффективности старых разработок с помощью их модернизации, поиск и введение новых путей решения по

проблеме социальной адаптации является важным вкладом в будущее, так как без умения быстро приспосабливаться невозможно дальнейшее развитие как отдельной личности, так и общества в целом.

Изучением тревожности занимались многие известные психологи, такие как Зигмунд Фрейд, Г. Изард, А. Прихожан. Исследованием феномена социальной адаптации занимались как отечественные, так и зарубежные ученые. Различные теоретические аспекты проблемы социальной адаптации личности рассматривали Добряк С. Ю., Карпов А. В., У. Томас, Х. Хартман, Ж. Пиаже.

Исходя из актуальности данной проблематики была выбрана тема курсовой работы: «Влияние личностного адаптационного потенциала на формирование тревожности студентов-первокурсников НТГСПИ (Ф) РГППУ».

**Цель:** Теоретически обосновать и эмпирически выявить влияние личностного адаптационного потенциала на формирование тревожности студентов первого курса.

**Объект:** Тревожность студентов-первокурсников НТГСПИ (ф) РГППУ.

**Предмет:** Влияние личностного адаптационного потенциала на тревожность студентов-первокурсников НТГСПИ (ф) РГППУ.

**Задачи:**

1) Раскрыть значение ключевых понятий темы (адаптация, личностный адаптационный потенциал, тревожность).

2) Подобрать комплекс методик для выявления личностного адаптационного потенциала и уровня тревожности студента и провести исследование.

3) Выявить взаимосвязь личностного адаптационного потенциала на тревожность студентов-первокурсников.

4) Разработать рекомендации студентам по снижению тревожности.

**Гипотеза:** Уровень личностного адаптационного потенциала влияет на формирование тревожности у студентов: чем эффективнее студенты приспосабливаются к среде, тем меньше вероятность развития у них тревожности.

Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, сравнение, дедукция, анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, тест, количественная и качественная обработка результатов.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

## **1.1 Психологические особенности понятия «юность»**

Юность определяется как период развития личности, который соответствует переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. В зависимости от источника, границы юности варьируются от 17 лет до 19-20 лет у девушек и до 22-23 лет у юношей.

По Б.Д. Эльконину с 11 до 18 лет человек находится в эпохе «подростничества», где выделяются 2 периода: младшие подростки (с 10-12 лет по 14-15 лет) и старшие подростки (с 14-15 лет по 17-18 лет). Основой для данной возрастной периодизаций является ведущий вид деятельности, а не физическое развитие, поэтому Эльконин для младших подростков ВВД назвал общение со сверстниками или работа в группах, а для старших подростков – учебно-профессиональную деятельность или самоопределение. Так как вектор развития в первый период «подростничества» направлен на развитие психосоциальной области, а вектор развития во второй период делает уклон на когнитивную сферу, это объясняет формирование самосознания, определение познавательных интересов и углубление в изучение конкретных областей и предметов, связанных с будущей профессиональной деятельностью подростка.

Л. И. Божович определяет старший школьный возраст как юношеский, сосредоточив все свое внимание на развитии мотивационной сферы личности: определении старшеклассником своего места в жизни и внутренней позиции, формировании мировоззрения и его влиянии на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание [3].

В социологической литературе делается уклон на свойства юношества в качестве социально-демографической группы. «Социологов интересует не столько грань между отрочеством и юностью, сколько рубежи и критерии перехода к взрослости, в которых тоже много спорного» [12, с.74].

Таким образом, можно выделить 3 главных подхода к юношескому возрасту:

#### 1. Биогенетический.

Данный подход за основу определяет процессы биологического созревания, другие же процессы идут как производные от него. Представителями этого направления являются американские психологи С. Холл, А. Гезелл, немецкие «конституциональные психологи» Э. Кречмер, Э. Иенш, а также последователь Кречмера – К. Конрад, и другие.

#### 2. Социогенетический.

Здесь акценты идут на социальные факторы развития, «стараясь объяснить свойства юности исходя из структуры общества, способов социализации, взаимодействия подростка с другими людьми» [12, с. 119]. Ярким представителем является немецкий психолог К. Левин.

#### 3. Психогенетический.

Подход выходит на анализ собственных психологических процессов, при этом не учитывая ни влияние биологических, которые влияют на человека изнутри, ни события, происходящие в социальной среде, действующие на личность извне.

Здесь выделяют 3 направления:

- a. Психодинамическое (теории З. Фрейда и Э. Эриксона);
- b. Персонологическое (работами Э. Шпрангера, Ш. Бюлер);
- c. Когнитивистское (труды школы Ж. Пиаже, Л. Кольберга).

В целом, в юношестве умственные способности уже сформированы. В этот период акцентированно внимание на развитие теоретического мышления и, в следствии этого, появляется стремление к абстрагированию и выделению общих законов. Также с увеличением базы знаний, развивается критичность мышления. «Развитие познавательных функций и интеллекта

в юности, как и во всяком другом возрасте, имеет две стороны – количественную и качественную. Количественные изменения суть изменения в степени, в уровне развития: подросток решает интеллектуальные задачи легче, быстрее и эффективнее, чем ребенок младшего возраста. Качественные изменения – сдвиги в структуре мыслительных процессов: важно не то, какие задачи решает человек, а каким образом он это делает» [12, с. 133].

В связи с вхождением в новую среду и постоянно меняющимися ситуациями, у личности в период юности всё больше активизируется творческий потенциал, где преобладает дивергентный характер мышления. Поиски множества новых путей решения старых проблем расширяют кругозор юноши, а в следствии познания различных аспектов в какой-либо области способствуют формированию самостоятельности в суждениях, устойчивых взглядов. «Экспериментальные исследования советских психологов Д. В. Богоявленской, В. А. Петровского и др. доказывают, что, в отличие от простой целесообразной адаптивной деятельности, творчество имеет целеполагающий характер. Интеллектуальное творчество является, по-видимому, частным случаем более общего свойства активности субъекта, его готовности выходить за пределы ситуативной необходимости и способности к самоизменению» [12, с. 168].

Развитие умственных способностей в юности характеризуется формированием собственного стиля мышления. Под индивидуальным стилем умственной деятельности Е. А. Климов понимает «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» [10, с. 245]. Стиль мышления тем больше прослеживается, чем больше проявляется индивидуальность личности. Также на формирование стиля мышления имеет влияние типа нервной системы. Например, подростку с инертной нервной системой сложнее учиться в условиях большой учебной загрузки, чем подростку с подвижной нервной



системой, так как он не будет успевать и за преподавателем, если его темп будет очень быстрый, и переключаться с одного вида деятельности урока на другую в силу своей усидчивости, детального планирования собственной деятельности и более медленной скорости реакции на изменения.

Юность более устойчивый период в плане эмоционального состояния, нежели подростковый возраст, где большое влияние играют особенности протекания физиологических и гормональных процессов. «Юношеский возраст характеризуется, таким образом, большей (по сравнению с подростковым) дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Юношеские настроения значительно более устойчивы и осознанны, чем подростковые, и соотносятся с гораздо более широким кругом социальных условий» [12, с. 199].

Повышенный контроль над эмоциями, самоконтроль и саморегуляция ведут за собой формирование центрального новообразования юношеского возраста – устойчивый «Я-образ». «Образ «Я» с возрастом заметно меняется: некоторые качества осознаются легче, четче, иначе; меняются уровень и критерии самооценки; изменяется степень сложности представлений о себе; возрастают цельность личности, стабильность и ценность ее, а также уровень самоуважения» [27, с. 423].

Юность есть завершающий этап процесса первичной социализации - сферы межличностных отношений. Первичной социальной ситуацией развития, в которой личность находится с рождения, является семья. «Семейные условия, включая социальное положение родителей, род занятий, материальный уровень и уровень образования родителей, в значительной мере определяют жизненный путь ребенка. Помимо сознательного, целенаправленного воспитания, которое дают ему родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная атмосфера, причем эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в структуре личности» [12, с. 267].

Воздействие семейных условий на личность происходит под действием следующих механизмов:

1. Подкрепление, то есть система поощрений или санкций при поведении ребёнка, которая формирует определённую систему норм.

2. Идентификация, то есть подражание родительскому примеру.

3. Понимание, то есть эмоциональный отклик на переживания и проблемы ребёнка, в процессе которого происходит формирование коммуникативных способностей.

Неблагоприятная атмосфера в семье может вызвать у ребёнка проявления враждебности, которые не найдут выхода и в последствие будут выливаться в заниженную самооценку, агрессивное поведение и высокий уровень тревожности.

## **1.2. Психологические подходы к определению понятия «тревожность»**

В первые об эмоциях упоминалось ещё в Древней Греции Платоном и Аристотелем. В современности же исследование эмоций начинается с появлением статьи Джеймса «Что такое эмоция» в 1884 г. Немного позже немецким психологом К. Г. Ланге была опубликована работа «Эмоции», где описывались схожие идеи с Джеймсом.

О центральном месте эмоций в психике человека известно довольно давно. Тесная связь эмоций не только с сознанием, но и с биологической составляющей организма человека объясняется наличием в мозгу человека скоплений нервных клеток под корой головного мозга, близко к центру, где происходит управление кровообращением и пищеварением.

Итак, эмоции – это «психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека» [17, с. 337].

К. Изард выделял фундаментальные эмоции, которые разделял на положительные (интерес, радость) и отрицательные (страдание, страх, гнев, отвращение, презрение и стыд).

В своей теории К. Изард [8], говорил о комплексном сплетении этих фундаментальных эмоций: страха, гнева, вины и интереса, которые в совокупности образуют тревожность, при этом самой главной составляющей тревожности является страх.

Существуют различные подходы к понятию тревожность. Так, первые упоминания о тревожности принадлежат З. Фрейду, психодинамический подход, согласно которому есть 3 типа тревоги: реалистическую, невротическую и моральную. Фрейд 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 [26].

С точки зрения функционального подхода по В.М. Астапову, для развития общей теории тревоги, и как состояния, и как личностного свойства, требуется выделение и анализ её функции. Такой подход рассматривает состояние тревоги не только в качестве ряда реакций, как характеристик состояния, но и в качестве субъективного фактора, который влияет на организацию деятельности личности [1].

По Р. С. Немову, «тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [20].

А. М. Прихожан пишет о тревожности как о переживании эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [23]. В. В. Суворова говорит, что «тревожность – переживание

эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [25, с. 247].

Так, выделяя общие признаки, под тревожностью можно понимать состояние человека, которое имеет отрицательный эмоциональный окрас и характеризуется повышенному уровню переживания и беспокойства.

Тема исследования тревожности в качестве свойства личности и её состояния в научной литературе имеет разнообразный выбор статей. Например, Ю. Л. Ханин говорит, что ситуативная тревожность (СТ) появляется «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» [27, с. 468].

По Ч. Д. Спилбергу существуют 2 вида тревожности: личностная и ситуативная тревожность, где личностная тревожность является качеством личности или чертой характера, а ситуативная тревожность полностью зависит от ситуации, вызывающей чувство беспокойства.

Таким образом, зарубежные авторы, такие как З. Фрейд (26), К. Изард (8) и Ч. Д. Спилберг, рассматривают понятие тревожности с точки зрения динамического подхода, опираясь на бессознательные импульсы, в то время как отечественные психологи, такие как В. В. Суворова (25), В. Н. Астапов (1), И. В. Дубровина, Л. И. Божович (3), и делают акцент на функциях тревожности, разделяя её по этому признаку на 2 типа: реактивную и личностную. Данная идея совпадает с идеей Ч. Д. Спилберга, который разделяет тревогу как состояние, а тревожность как свойство личности.

В функциональном подходе тревожность рассматривается в виде субъективного фактора, организующего деятельность личности всецело. Также по теории К. Изарда (8) тревожность выступает как комплексное сплетение ряда фундаментальных эмоций.

### **1.3. Общая характеристика понятия адаптация**

Следуя большому психологическому словарю, адаптация (от лат. *adaptare* – приспособлять), в широком смысле, является приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям [4]. Адаптация у человека бывает 2 видов: биологическая и психологическая. Биологическая адаптация присуща всем живым существам и заключается в приспособлении организма к условиям часто меняющейся среды. В свою очередь, психологическая адаптация присуща только человеку как личности и выступает в качестве приспособления для существования в социальной среде с собственными интересами, мотивами и потребностями. Психологическая составляющая адаптации может перекрываться понятием социальной адаптации.

Например, И. А. Милославова определяет социальную адаптацию как один из механизмов социализации, который обеспечивает активное включение личности в различные элементы социальной среды с помощью стандартизации повторяющихся друг друга ситуаций, в следствие чего у личности появляется возможность успешного функционирования при условии динамично развивающегося социального окружения [18].

Авторы Т.А. Василькова и Ю.В. Василькова пишут о социально-психологической адаптации как о специальном приспособлении человека для взаимодействия с окружающими его людьми, зависящего от ряда условий его существования, а также от наличия коммуникативных свойств личности, что обеспечивает ей комфортное пребывание в социальной среде [5].

В своих работах В. И. Ковалев говорит, что социально-психологическая адаптация на начальных этапах вхождения в коллектив является

приспособлением человека к новой среде, и на этой основе делая выводы о том, что для успешной адаптации одним из критериев выходит установление нормальных межличностных отношений [11].

По мнению других авторов, Карпова А. В., Никитиной И. Н. социальная адаптация рассматривается с точки зрения постоянного процесса вхождения личности в социум и его активного приспособления к новым условиям социальной среды [9,21].

В целом, социальную адаптацию можно понимать в качестве активного приспособления человека к условиям социальной среды с помощью приобретения норм, принятых в данном социуме. Нарушение же этой способности приводит к дезадаптации.

В свою очередь, социальная дезадаптация – это социально-психологический процесс, связанный с отклонениями личности в развитии способностей успешного вхождения в новую социальную среду. Одними из важнейших показателей дезадаптации являются неудовлетворённость, низкая мотивация к деятельности, заниженная самооценка и, как следствие, высокий уровень тревожности. Психологами давно доказано снижение способности соотношения состояний тревожности с отдельными социальными ситуациями, а также личностными проблемами при высоком уровне тревожности.

Личность на протяжении всей жизни находится в контакте с обществом в самых разнообразных коллективах. Одни люди могут быстро влиться в новый коллектив, чувствуя себя комфортно. Другим же нужно большее количество времени, чтобы привыкнуть к новым условиям среды. Обуславливает возможность личности и характеризует процесс её адаптации как ответной реакции на изменяющиеся факторы среды термин личностный адаптационный потенциал, впервые упомянутый в 1992 году А. Г. Маклаковым.

Процесс определения данного понятия продолжается до сих пор. Например, Д.А. Леонтьев говорит, что «личностный потенциал» это базовая индивидуальная характеристика, являющаяся стержнем личности.

С.Ю. Добряк приравнивает понятия «адаптивность» с «личностным потенциалом» и обозначает их за свойство, выражающее возможность человека к психической адаптации.

Итак, личностный адаптационный потенциал (ЛАП) рассматривают как системное свойство личности, которое обуславливает её адаптационные возможности и характеризует процесс адаптации как ответную реакцию на изменение факторов среды.

Учеными выделяются качества, которые входят в адаптационный потенциал. В них входят нервно-психическая устойчивость, регуляция собственного поведения, навыки коммуникации, целенаправленная внутренняя активность личности и мотивация, адекватная самооценка.

Из этого можно предположить, что уровень адаптационного потенциала влияет на такие качества личности, как организованность, развитие моральных качеств и ценностных ориентаций, инициативность, уровень толерантности, агрессии и тревожности.

Таким образом, можно отметить, что о тревожности, с одной точки зрения, можно говорить как о факторе, влияющем на появление дезадаптации и как о характеристике самого процесса адаптивности. Но с другой точки зрения, социальная адаптация и, следовательно, характеризующий её ЛАП, играют важную роль в формировании благополучного состояния личности, одним из показателей которого является уровень тревожности. Это говорит о том, что подробное изучение взаимосвязей двух данных аспектов продолжается быть актуальным.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА НА ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НТГСПИ (Ф) РГПСУ, ФЕМИ И ФППО**

### **2.1. Методология и организационные принципы проведения экспериментального исследования влияния личностного адапционного потенциала на формирование тревожности студентов первого курса**

Методологической основой исследования явились положения о возрастном периоде юность, тревожность, личностный адапционный потенциал. Под понятием «юность» понимается период развития личности, который соответствует переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Тревожность определяется как личностная черта, отражающая склонность индивида к переживанию тревоги и характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Под личностным адапционным потенциалом понимают системное свойство личности, которое обуславливает её адапционные возможности и характеризует процесс адаптации как ответную реакцию на изменение факторов среды.

На основании этого целью данного исследования было теоретически обосновать и эмпирически выявить влияние личностного адапционного потенциала на формирование тревожности студентов первого курса.

В соответствии с целью и задачами исследования был проведен констатирующий эксперимент.

Объектом исследования выступали 37 человек, из них 17 студентов ФППО (направление «Практическая психология и педагогика») и 21 студент ФЕМИ (направление «Математика и информатика»). Выборка состояла из 4 юношей и 33 девушки.

В рамках данного исследования были использованы следующие методики:



1. Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина [28]. Методика предназначена для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность, коммуникативные способности (Приложение 1).

2. Методика определения личностной и ситуативной тревожности Спилберга-Ханина [29]. Методика предназначена для независимого измерения тревожности как свойства личности и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Состоит из 40 вопросов и включает следующие шкалы (Приложение 2).

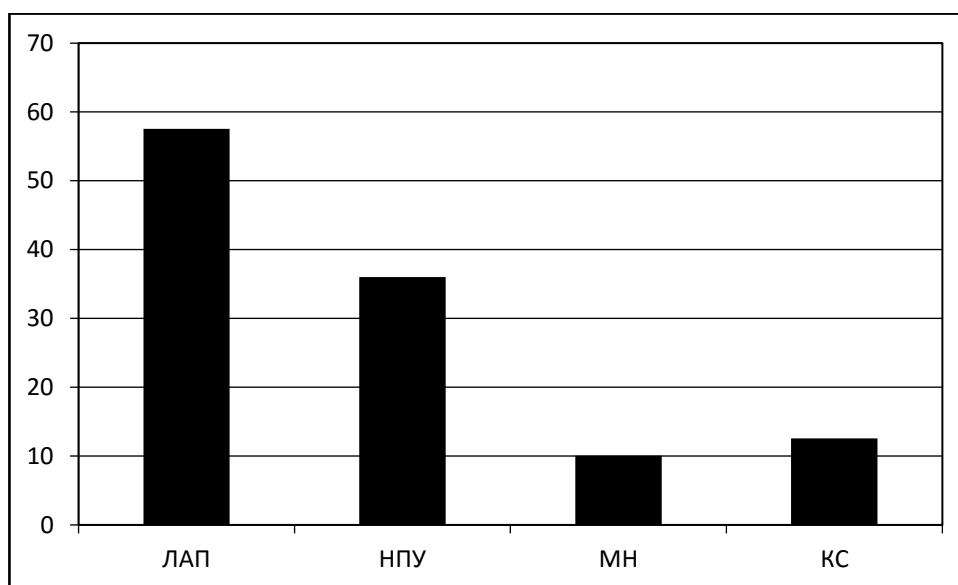
Выбранная методология и принципы организации исследований позволили решить поставленные задачи. На основании полученных данных были подобраны рекомендации, способствующие успешной адаптации и направленные на сохранение здоровья студентов-первокурсников.

По результатам диагностики составлена таблица «сырых данных» (Приложение 3).

## **2.2. Анализ результатов эмпирического исследования влияния личностного адаптационного потенциала на уровень тревожности студентов первого курса**

В целом установлено, что средний показатель личностного адаптационного потенциала в исследуемой выборке составил 57,54, что соответствует низкому уровню адаптации (Рисунок 2.1). Результаты исследования указывают на то, что студенты обладают нестабильными личностными характеристиками, которые обуславливают повышенную уязвимость в ситуациях воздействия на личность из вне, что и затрудняет их адаптацию к окружающей среде. Важной составляющей ЛАП является

нервно-психическая устойчивость, средние показатели по выборке которой составили 36,03, что соответствует низкому уровню поведенческой регуляции у испытуемых, отсутствия у них реального восприятия действительности, нестабильного эмоционального фона. Также в показатели ЛАП входят коммуникативные способности, средний балл которых составил 12,57, что соответствует среднему уровню по шкале интерпретации результатов тестирования (Приложение 2).



**Рисунок 2.1. Усредненные показатели первокурсников, обучающихся в НТГСПИ (ф) РГППУ в г. Нижний Тагил, по методике М.Г. Маклакова и С. Г. Чермянина «Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ)».**

**Условные обозначения (здесь и далее):**

**ЛАП** – личностный адаптационный потенциал;

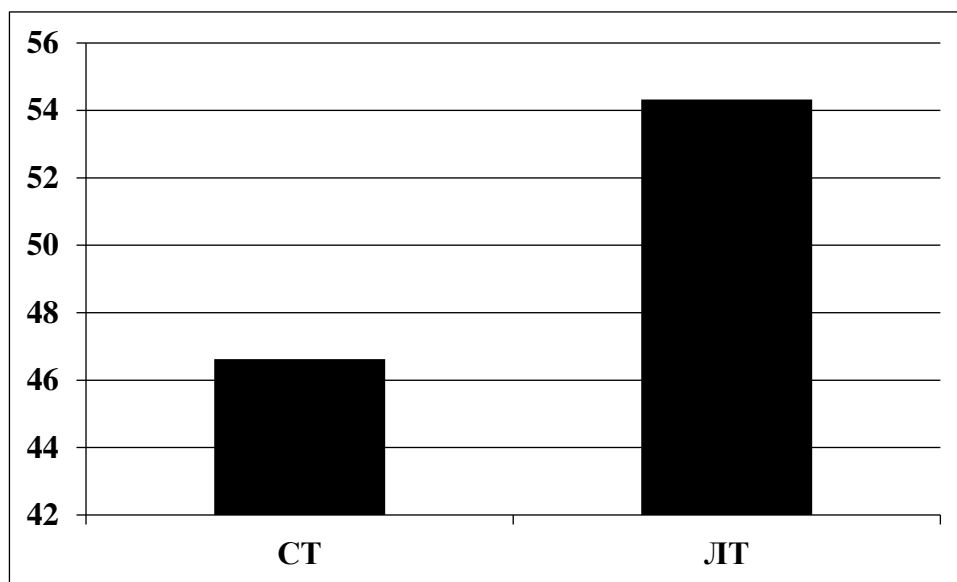
**НПУ** – нервно-психическая устойчивость;

**КС** – коммуникативные способности;

**МН** – моральная нормативность.

Из этого следует, что студенты первого курса обоих факультетов не испытывают сложностей с коммуникацией в социуме, активно заводя новые знакомства. По шкале моральной нормативности средний результат равен 10,05, который указывает на низкий уровень развития данной характеристики и отсутствия у студентов соблюдения общепринятых норм, культуры, и стремления им противоречить. Средние показатели уровня тревожности

у обучающихся в совокупности составили 46,62 по шкале ситуативной тревожности и 54,32 по шкале личностной тревожности, первый из них относится к умеренному уровню, а второй высокому уровню по методике Спилберга-Ханина (Рисунок 2.2).



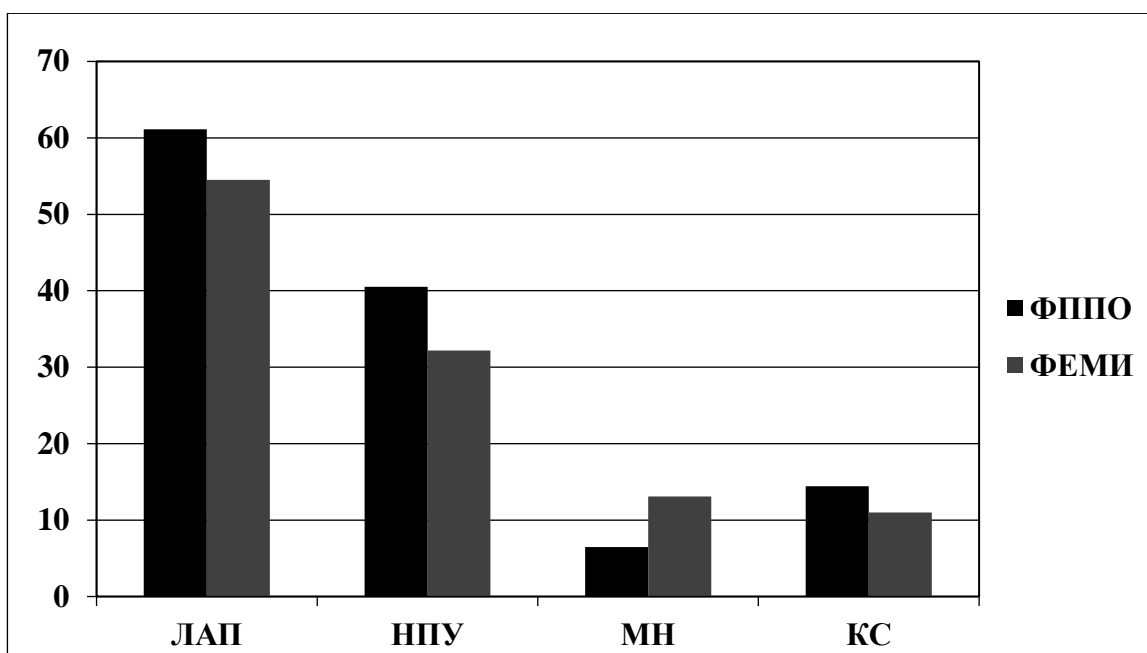
**Рисунок 2.2** Усредненные показатели первокурсников, обучающихся в НТГСПИ (ф) РГПШУ в г. Нижний Тагил, по методике определения личностной и ситуативной тревожности Спилберга-Ханина.

**Условные обозначения:**

СТ – ситуативная тревожность;

ЛТ – личностная тревожность.

Так как личностная тревожность это устойчивая индивидуальная характеристика, то из анализа данных следует, что личности испытуемых испытывают чувство тревоги, воспринимая различные ситуации как угрожающие. У них прослеживается реакция при восприятии стимулов, расцениваемых как опасных для самооценки, компетенции человека, его престижа. Ситуативная же тревожность это временное состояние психики, которое возникает при конкретных обстоятельствах в настоящем времени. Данный показатель у участников исследования ниже, чем показатель личностной тревожности, следовательно, при проведении тестирования они не испытывали чувство тревоги и находились в комфортных для себя условиях.



**Рисунок 2.3. Усредненные показатели студентов первого курса ФЕМИ и ФППО, обучающихся в НТГСПИ (ф) РГПУ в г. Нижний Тагил, по методике М.Г. Маклакова и С.В. Чермянина «Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ)».**

**Условные обозначения:**

**ЛАП** – личностный адаптационный потенциал;

**НПУ** – нервно-психическая устойчивость;

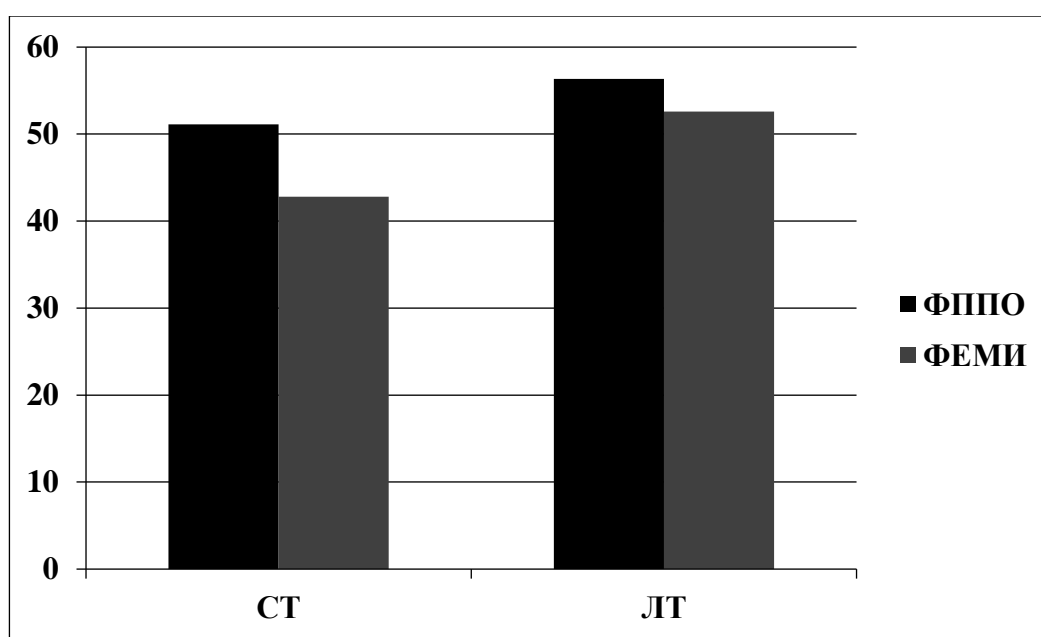
**МН** – моральная нормативность;

**КС** – коммуникативные способности.

Далее вся выборка была разделена на две группы по факультетам. Средние показатели по обеим выборкам сравнили, в результате было установлено, что студенты, обучающиеся на ФЕМИ имеют более высокий адаптационный потенциал, чем студенты, обучающиеся на ФППО.

В целом установлено, что средний показатель личностного адаптационного потенциала у студентов первой группы составил 61,11, у второй группы 54,4 (Рисунок 2.3). Следовательно, математики-информатики с большей быстротой адаптируются к новым ситуациям, они не испытывают трудностей при нахождении в незнакомом коллективе и им легко находить контакт с людьми, чем психологи.

Как следует из результатов исследования средний показатель нервно-психической устойчивости у группы ФППО составил 40,53, у группы ФЕМИ 32,2. Это определяет, что у студентов первой и второй группы отсутствует адекватная самооценка, они конфликтны и могут допустить поступки асоциального характера. Коммуникативные способности имеют показатели среднего уровня как у студентов ФППО, так и у студентов ФЕМИ (14,41 и 11 соответственно), из чего можно сделать вывод, что студенты достаточно свободно взаимодействуют с окружающими их людьми и адекватно оценивают их положение и роль в коллективе.



**Рисунок 2.4. Усредненные показатели студентов первого курса ФЕМИ и ФППО, обучающихся в НТГСПИ (ф) РГПУ в г. Нижний Тагил, по методике определения личностной и ситуативной тревожности Спилберга-Ханина.**

**Условные обозначения:**

СТ – ситуативная тревожность;

ЛТ – личностная тревожность.

Моральная нормативность составила у группы ФППО составила 6,74, а у группы ФЕМИ 13,1. Результаты показывают, что как математики, так и психологи позволяют себе употреблять ненормативную лексику, выводят любую ситуацию в свою пользу, не учитывая интересы своего окружения, не

соблюдая общепринятые нормы поведения. Данная составляющая ЛАП является самым низким показателем из представленных и соответствует уровню ниже среднего. Сравнивая зависимости трёх вышеперечисленных составляющих ЛАП, можно сделать вывод об отсутствии его влияния на моральную нормативность, так как её показатели обратно пропорциональны трем другим зависимостям.

Уровень личностной тревожности у обеих групп высокий, причём, у группы ФППО показатель личностной тревожности больше, чем у группы ФЕМИ (56,4 и 52,6 соответственно), что может быть связано с особенностями профиля обучения. Уровень ситуативной тревожности зависит от уровня личностной тревожности, поэтому у студентов ФЕМИ данный показатель ниже, чем у студентов ФППО (42,8 и 51,1 соответственно), и находится в пределах нормы, тогда как у психологов-первокурсников уровень тревожности остаётся высоким (Рисунок 2.4). Следовательно, первый курс математиков-информатиков в момент проведения исследования находился в более комфортных для себя психологических условиях, чем педагоги психологи того же курса.

Результаты исследования по личностной тревожности и личностному адаптационному потенциалу с низким и высоким уровнем по обоим показателям были подвержены сортировке. Полученные данные в двух группах подверглись сравнению (Рисунок 2.5).

Было выявлено, что у студентов-первокурсников с более низким уровнем адаптационного потенциала 51,5 наблюдается высокий уровень тревожности 62,11. Это говорит о том, что низкая способность адаптироваться к новым социальным условиям провоцирует человека испытывать состояние тревоги при постоянных переживаниях в различных ситуациях. У студентов-первокурсников с более высоким уровнем адаптивности 69,6 уровень тревожности доходит до среднего 44,33. То есть при нормальном уровне нервно-психической устойчивости и коммуникативных способностей, а, следовательно, уровне адаптивности, человек не испытывает сильного

дискомфорта в незнакомой среде, быстро ориентируясь в ней и не испытывая особых переживаний.

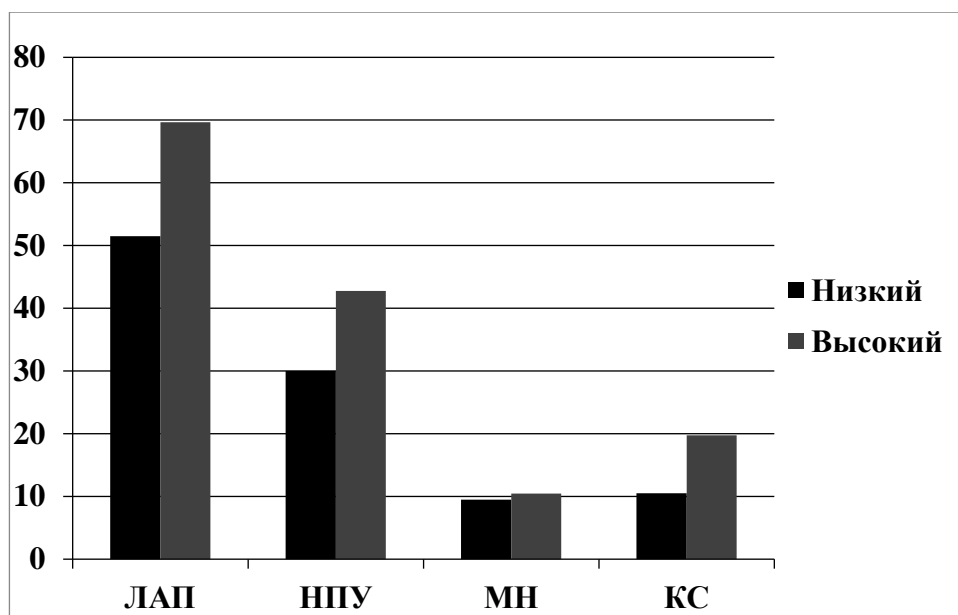


Рисунок 2.5. Усредненные показатели студентов первого курса ФЕМИ и ФШПО, обучающихся в НТГСПИ (ф) РГПШУ в г. Нижний Тагил, по высокому и низкому уровню личностного адаптационного потенциала по методике М.Г. Маклакова и С.В. Чермянина «Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ)».

**Условные обозначения:**

ЛАП – личностный адаптационный потенциал;

МН – моральная нормативность;

КС – коммуникативные способности;

НПУ – нервно-психическая устойчивость.

Как следует из результатов исследования, уровень личностного адаптационного потенциала обратно пропорционально влияет на формирование тревожности личности. То есть чем выше уровень адаптивности, тем меньше человек испытывает трудностей с вхождением в новую социальную среду, легко взаимодействуя с окружающими людьми, не чувствуя себя при этом некомфортно, следовательно, основания для развития тревожности до высокого уровня отсутствуют.

Таким образом, по данным исследования влияния личностного адаптационного потенциала на уровень тревожности среди студентов первого

курса двух групп факультетов ФЕМИ и ФППО было выявлено, что средние данные по двум группам студентов первого курса соответствуют низкому адаптационному потенциалу и не обладают способностями эффективного приспособления к среде. В целом, у испытуемых высокий уровень личностной тревожности, что говорит о их самокритичности и влиянии мнения окружающих о их самооценке. Уровень ситуативной тревожности оказался умеренным, при чём у математиков он ниже, чем у психологов, из чего следует, что первая группа находилась в более спокойных и комфортных для себя условиях во время проведения тестирования. Так как у студентов с низкими показателями личностного адаптационного потенциала выявился высокий уровень тревожности, можно сделать вывод о непосредственном влиянии первого свойства личности на второе.

### **2.3. Рекомендации по снижению тревожности для студентов-первокурсников**

Высокий уровень тревожности негативно влияет на успеваемость студентов и требует коррекции, поэтому существует множество методик по её снижению. Для нормализации уровня тревожности разработаны аутотренинги, которые способствуют подготовке человека к пребыванию в стрессовых ситуациях и для снятия эмоционального напряжения в целом.

1. Тренинг «Две минуты отдыха». Проведение упражнения: Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты.

2. Тренинг «Истерика». Проведение упражнения: Для его выполнения необходимо лечь на кровать, диван или на любую другую мягкую



поверхность, на твердой поверхности это упражнение выполнять не стоит. Смысл упражнения заключается в том, что нужно представить себя ребенком, бьющимся в истерике. Можно колотить руками и ногами о постель и одновременно с этим кричать или издавать любые другие звуки, которые просятся наружу. Делать это стоит столько времени, сколько хочется, пока всё напряжение не выйдет с криками и свободой движения. Затем нужно несколько минут спокойно полежать и отдохнуть. Это упражнение очень хорошо снимает эмоциональное напряжение.

Третий способ – это арт-терапия. Нужно изобразить на бумаге то, что вызывает тревогу, а затем порвать этот лист на кусочки, таким образом осознав негативные эмоции, переводя их из области подсознательного.

Также, для снижения уровня тревожности необходимо учиться критически отнестись к ситуации, которая вызывает повышенную тревожность, осознать, почему она вызывает такую реакцию. Поняв, что ситуация не несет в себе угрозу можно легко снизить уровень тревожности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная работа была направлена на выявление влияния личностного адаптационного потенциала на уровень тревожности у студентов первого курса, обучающихся в НТГСПИ (Ф) РГПУ по профилям «Математика-информатика» и «Практическая психология и педагогика». В ходе работы были рассмотрены понятие «юность» и присущие ему возрастные особенности; изучены 2 типа тревожности: личностная и ситуативная, а также рассмотрена такая характеристика социальной адаптивности как личностный адаптационный потенциал.

Под понятием «юность» принято понимать период развития личности, который соответствует переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Это завершающий этап первичной социализации, характеризующийся более устойчивым эмоциональным

состоянием, чем подростковый период и активным развитием самоконтроля и саморегуляции. Личностной тревожностью называют устойчивую черту характера человека, обусловленная не действительной ситуацией, а представлениями о ней как об угрозе для личности. Главным отличием ситуативной тревожности от личностной является временность состояния напряжённости психики, выражающейся в виде реакции на конкретный случай. Эффективность приспособления человека к новой социальной среде можно выразить с помощью личностного адаптационного потенциала - системного свойства личности, которое обуславливает её адаптационные возможности и характеризует процесс адаптации как ответную реакцию на изменение факторов среды.

Теоретический анализ литературы показал, что уровень тревожности формируется под влиянием личностного адаптационного потенциала, как системного свойства личности. В адаптационный период тревожность повышается как реакция на новые социальные условия, поэтому тревожность рассматривается как один из факторов адаптации личности к новой среде.

На базе НТГСПИ (ф) РГППУ было организовано и проведено эмпирическое исследование для изучения влияния темперамента на формирование уровня тревожности с применением нескольких методик: «Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность”» (МЛО-АМ) М. Г. Маклакова и С. В. Чермянина и методика определения личностной и ситуативной тревожности Спилберга-Ханина. Полученные результаты исследования были занесены в таблицу «сырых данных», анализ которой позволил сделать соответствующие выводы.

Эмпирическое исследование состояло в определении у студентов-первокурсников уровня личностного адаптационного потенциала и уровня личностной и ситуативной тревожности. В эксперименте участвовали студенты в количестве 37 человек, среди которых больше девушек, чем юношей (33 и 4 соответственно), из них 17 студентов ФППО (направление

«Практическая психология и педагогика») и 21 студент ФЕМИ (направление «Математика и информатика»).

В ходе исследования было установлено, что уровень личностного адаптационного потенциала обратно пропорционально влияет на формирование уровня тревожности. То есть чем выше уровень адаптивности, тем меньше человек испытывает трудностей с вхождением в новую социальную среду и легче взаимодействует с социумом, чувствуя себя при этом комфортно, из чего следует, что основания для развития тревожности до высокого уровня отсутствуют.

Таким образом, гипотеза о том, что чем эффективнее студенты приспосабливаются к среде, тем меньше вероятность развития у них тревожности, полностью подтвердилась.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. // Психологический журнал, 1992г. т.13 №5.
2. Албитова, Е. П. Сущность, факторы, механизмы, критерии процесса социальной адаптации студентов вуза [Текст] / Е. П. Албитова, С. Е. Каплина// Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 4. – С. 46-49.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., Просвещение, 1968.
4. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П.
5. Василькова, Ю. В., Василькова, Т. А. Социальная педагогика. Курс лекций [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Ю. В. Василькова, Т. А. Василькова. –2-е изд. стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 440 с.
6. Добряк С. Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе: Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб., 2004
7. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2003 – 672 с.
8. Изард К. Эмоции человека. - М. МГУ, 1980г.
9. Карпов, А. В. Психология профессиональной адаптации [Текст]: монография / А. В. Карпов, В. Е. Орел, В. Я. Тернопол. – Ярославль: Институт «Открытое общество», РПО, 2003. – 161 с.
10. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Издательство Казанского ун-та, 1969.
11. Ковалев, В. И. Мотивационная сфера личности и ее динамика в процессе профессиональной подготовки [Текст] / В. И. Ковалев, В. Н. Дружинин // Психологический журнал. – 1982. – № 6. – С. 33-44.
12. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.

13. Коновалова Н. Л. Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников. СПб., 2000.
14. Кулганов В. А., Шенберг Л. С., Короткова И. А. Исследование адаптационного потенциала личности у подростков и молодежи // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2005» / Под ред. Л. А. Цветковой, Л. М. Шипицыной. СПб., 2005.
15. Личностный потенциал: структура и диагностика. Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
16. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. Т. 22. 2001.
17. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: 2008. – 583 с.
18. Милославова, И. А. Адаптация как социально-психологическое явление [Текст]/ И. А. Милославова // Социальная психология и философия / под ред. Б. Ф. Парыгина. – 1973. – Вып. 2 – С. 111-120.
19. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
20. Немов Р.С. Психология. Кн. №2, - М., Просвещение Владос., 1995г
21. Никитина, И. Н. К вопросу о понятии социальной адаптации [Текст] / И. Н. Никитина // Вопросы теории и методов социологических исследований: матер. науч.-теор. конф. / под ред. М. Ф. Козлова. – М.: МГУ, 1980. – Вып. 3 – С. 57.
22. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. СПб., 2001.
23. Прихожан А. М. Причины и профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образования, 1998г., №2.
24. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с.
25. Суворова В.В. Психофизиология стресса. - М., 1975г.

26. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. - С-Пб., 1997г.
27. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте. // Вопросы психологии, 1997г., №3.
- 28.<http://www.psycademy.ru/pages/461>: МЛЮ Маклакова А.Г., Чермянина С.В.
- 29.[https://www.b17.ru/blog/uroven\\_trevognosti/](https://www.b17.ru/blog/uroven_trevognosti/): Уровень тревожности - тест Спилберга-Ханина.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Инструкция обследуемым.** Сейчас Вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей Вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете на вопрос «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен на - нести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.



73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко и возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

- | Нет,<br>это не<br>так | Пожалуй,<br>так | Верно | Совершенно<br>верно |
|-----------------------|-----------------|-------|---------------------|
| 1                     | 2               | 3     | 4                   |
1. Я спокоен
  2. Мне ничто не угрожает
  3. Я нахожусь в напряжении
  4. Я внутренне скован
  5. Я чувствую себя свободно
  6. Я расстроен
  7. Меня волнуют возможные неудачи
  8. Я ощущаю душевный покой
  9. Я встревожен
  10. Я испытываю чувство внутреннего
  11. Я уверен в себе
  12. Я нервничаю
  13. Я не нахожу себе места
  14. Я взвинчен
  15. Я не чувствую скованности, напряжения
  16. Я доволен
  17. Я озабочен
  18. Я слишком возбужден и мне не по себе
  19. Мне радостно
  20. Мне приятно
  21. У меня бывает приподнятое настроение
  22. Я бываю раздражительным
  23. Я легко расстраиваюсь
  24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
  25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
  26. Я чувствую прилив сил и желание работать
  27. Я спокоен, хладнокровен и собран
  28. Меня тревожат возможные трудности
  29. Я слишком переживаю из-за пустяков
  30. Я бываю вполне счастлив
  31. Я все принимаю близко к сердцу
  32. Мне не хватает уверенности в себе
  33. Я чувствую себя беззащитным
  34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
  35. У меня бывает хандра
  36. Я бываю доволен
  37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
  38. Бывает, что я чувствую себя неудачником
  39. Я уравновешенный человек
  40. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ФИ	Пол	МЛО				Спилберг-Ханин	
		ЛАП	НПУ	МН	КС	СТ	ЛТ
Большакова В	ж	48	36	4	8	43	57
Векшин Е	м	67	35	15	17	56	49
Овчинников К	м	38	15	8	15	37	36
Ванина Л	ж	42	19	10	13	49	53
Баразакова Л	ж	58	8	16	34	47	60
Фёдорова В	ж	46	16	14	6	40	39
Чундерова К	ж	40	32	16	8	40	54
Калугина Л	м	78	49	20	9	42	53
Мишина Е	ж	57	35	17	8	30	63
Талюк А	ж	41	24	12	6	38	48
Некрасова К	м	75	43	24	8	41	52
Глухова А	м	36	31	21	9	46	51
Подчинёнова К	м	66	44	14	8	45	62
Комарова С	м	32	17	10	5	46	50
Овчинникова О	м	57	40	8	9	48	54
Жистова М	м	60	33	10	19	43	51
Упорова В	м	52	33	9	10	40	51
Холодова С	м	83	60	9	13	47	61
Митина К	м	69	47	15	7	41	57
Панов М	м	45	27	10	8	37	51

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ППП	Пол	МЛО				Спилбрг -Ханин	
		ЛАП	НПУ	МН	КС	СТ	ЛТ
Каменных А	ж	74	40	9	25	51	63
Хайдукова	ж	47	31	7	9	48	56
Кривоносова А	ж	69	49	10	10	52	60
Мамедова С	ж	76	58	6	12	50	46
Мурзаханова	ж	52	32	9	11	55	56
Швидкий	м	60	35	7	18	48	60
Краснянская	ж	55	34	10	9	56	51
Пачина	ж	75	48	5	19	49	54
Шерстнева	ж	92	65	6	21	57	68
Дмитриева	ж	41	32	2	7	45	48
Ячменев А	ж	47	28	5	14	54	58
Буркова А	ж	94	67	9	18	50	56
16тая	ж	36	26	4	6	49	54
17ая	ж	68	49	6	23	50	62
18ая	ж	67	44	5	18	50	56
19ая	ж	42	26	6	10	50	52
21ая	ж	44	25	4	15	55	58
Сред знач		61,11765	40,52941	6,470588	14,41176	51,11765	56,35294