МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Гуманитарный факультет

Кафедра психологии

Курсовая работа

на тему: «Память в период молодости»

Москва, 2014

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПАМЯТИ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ

.1 Психологическая характеристика периода молодости

.2 Проблема тревожности во взглядах отечественных и зарубежных авторов

.3 Психологическая характеристика памяти

.4 Связь уровня тревожности и кратковременной памяти в период молодости

.5 Выводы по 1-й главе

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПАМЯТИ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ

.1 Исследование объема кратковременной памяти по методике Джекобсона

.2 Тест ситуативной тревожности Спилбергера

.3 Выводы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ВВЕДЕНИЕ**

Исследовательская проблема состоит в выявлении связи между ситуативной тревожностью и кратковременной памятью в период молодости. Память является одним из ценнейших свойств человеческой жизни. В период молодости память является своеобразной основой всякого познания, формирования умений и навыков.

Актуальность темы исследования. XX вeк часто нaзывают «вeком молодых». Настойчивость в отстаивании этого тезиса обычно основывается нa утверждении, что в молодежи заложены образцы и масштабы человеческого совершенства, которые в наше время бурного развития техники и информационного бума, казалось бы, неопровержимо устанавливают преимущество таких качеств молодости, как пластичность и умение быстро приспосабливаться к современным новациям. С молодежью вполне справедливо связывают непосредственное будущее нашей цивилизации и ее дальнейшие перспективы.

Именно в молодости люди чаще всего вступают в брак, большая часть которых в скором времени распадается, после чего остаётся масса взаимных обид.

Любопытно, что самими представителями молодого поколения их возраст часто воспринимается как переходный, а имeнно: 1) как своеобразный «аванс» жизни на будущее; 2) как право на ошибки; 3)как возраст разрешенного недомыслия; и отсюда, как следствие, заниженность у ряда представителей этого возраста требований к себе, неразвитое чувство ответственности за себя и свои поступки, а тем более - нежелание принимать ответственность за других (например, за сексуального партнера и детей).

Эти чисто эмоциональные оценки не стоило бы и упоминать, если бы в них не раскрывалась одна примечательная особенность молодости - ее противоречивость, ее переходный характер, характер «ожидания взрослости».

Как объект научного исследования молодежь выступает довольно своеобразно. Масса психологических данных, полученных психологией о закономерностях психических процессов человека, добыта в основном на «испытуемых» из разряда молодых людей, которые легче и охотнее всего идут на эту роль. Поэтому, когда мы говорим о взрослых «стандартах» и «нормах» в психологических экспериментах, речь чаще всего идет о выборке лиц от 18-20 до 30 лет.

Объект исследования: психологические характеристики памяти в молодости.

Предмет исследования: память в период молодости.

Цель исследования: изучение психологических особенностей памяти.

Задачи исследования:

Изучить психологические характеристики периода молодости;

Изучить проблемы тревожности во взглядах отечественных и зарубежных авторов;

Изучить психологические характеристики памяти;

Определить связь уровня тревожности и кратковременной памяти в период молодости;

Провести психолого-педагогические исследования.

Гипотеза исследования: в качестве гипотезы исследования выступило предположение о наличии связи между ситуативной тревожностью и кратковременной памятью в период молодости, а именно: чем выше уровень ситуативной тревожности, тем ниже показатели объема кратковременной памяти.

Теоретическая основа исследования:

Теоретико-методологической основой работы послужили:

взгляды на проблему психологической характеристики в период молодости Б.Г. Ананьева, Л. С. Выготского, Е.Ф. Рыбалко;

взгляды на проблему тревожности Я. Рейковского, Л.С. Выготского, Л.И. Божович;

взгляды на проблему уровня тревожности и кратковременной памяти в период молодости Ч.Д. Спилбергена, Ф.Е. Василюка, Ф.Б. Березина, В.М. Астапова.

Методы исследования: включают в себя метод сопоставительного анализа, синтеза, а также индукции.

Сопоставительный анализ дает возможность расчленить элементы психологии на отдельные части с рассмотрением каждого из них в отдельности. Затем синтез объединяет все данные, полученные в результате анализа. Индуктивный метод, в свою очередь, помогает исследовать их черты от частного к общему.

Характеристика выборки:

В процессе работы используются материалы из отечественных и зарубежных библиографических источников.

Всего в исследовании принимало участие 10 человек в возрасте от 20 до 24 лет. Гомогенность выборки обеспечивалась тремя критериями:

Возрастной критерий - средний возраст испытуемых 22 года;

Половой критерий - в исследовании принимали участие испытуемые мужского и женского пола: 5 мужчин и 5 женщин;

Образовательный критерий - в исследовании принимали участие испытуемые, обучающиеся в ВУЗе;

База исследования: данное исследование проводилось 30 марта 2014 года со студентами Государственного Университета Управления.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПАМЯТИ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ**

**.1 Психологическая характеристика периода молодости**

Возрастные границы молодости разными авторами определяются в разных промежутках развития. Так, В. Квин: (18-40 лет); Г. Крайг молодость включает в раннюю взрослость (20-40 лет).

Условно определяя молодость в пределах от 20-23 лет и до 30, надо иметь в виду, «...что "молодежь" не столько возрастное понятие, пишет И.В. Бестужев-Лада, сколько социальное и историческое». К этой категории в разные времена и в различных слоях общества относили людей разного возраста.

Здесь основным критерием часто служит понятие: «начинающий». «Молодой ученый», «Молодой работник», «Молодой поэт» и т. д.

Молодость для большинства молодых людей и студенческая пора.

Молодость - это и самоопределение, и начало профессиональной деятельности. Молодость - это и выбор спутника жизни, семейная жизнь, воспитание детей. Молодость - одно из самых драгоценных и самых трудных этапов жизни. Психофизиологические функции достигают в этот период оптимума своего развития:

оптимум цветовой чувствительности, остроты зрения, сенсомоторные реакции и многое другое наблюдаются около 20-25 лет (Е.Ф. Рыбалко);

средний возраст олимпийских чемпионов среди женщин 23,6 лет, для мужчин 25,3 года; активно развиваются интеллектуальные и вербальные функции (Б.Г. Ананьев);

в период молодости происходит общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание.

Если в начале молодости преобладают юношеские черты, то к 30 годам они замещаются характеристиками взрослости.

В молодости может сохраняться гетерохронность развития, согласно которой различные стороны личности развиваются независимо. Если Л.С. Выготский отмечал, что в отрочестве происходит несовпадение во времени трех сторон его развития: интеллектуального, полового и социального, то Б.Г. Ананьев указывает на несовпадение во времени наступления зрелости чело века как индивида (физическая зрелость), как личности (гражданской зрелости), как субъекта познания и труда (умственная зрелость и трудоспособность). В период молодости происходит выравнивание темпов развития отдельных сторон личности.

Одни авторы считают, что развитие когнитивной сферы индивида прекращается на рубеже 18-20 лет, в последующие годы происходит снижение интеллектуальных показателей. Другие доказывают, что в период молодости, ранней взрослости когнитивное развитие продолжается.

Динамика и направление развития когнитивной сферы может быть, как положительной, так и отрицательной. И динамика развития когнитивной сферы человека при достижении молодости (ранней взрослости) в значительной степени имеет индивидуально-ситуативную обусловленность. С. Пако считает, что в этом процессе участвуют внутренние и внешние факторы. К внутренним факторам относится одаренность индивида. У более одаренных индивидуумов интеллектуальный прогресс длительный, инволюция наступает позже и происходит медленнее, чем у менее одарённых. Внешние факторы - это социально-экономические и культурные условия. После школы образование носит не столько обязательную, сколько личностную обусловленность. Большую роль играет самообразование и самореализация. И развитие когнитивной сферы связано с развитием и формированием личности.

Начало молодости воспринимается как положительное и ценное чувство, человек начинает строить будущее, ориентируясь на жизненную перспективу в целом. Во всех сферах (социальной, профессиональной, эмоциональной, личностной) обнаруживается стремление к самовыражению. Профессиональная карьера набирает свои обороты.

В период молодости происходит выравнивание темпов развития отдельных сторон личности. Но, тем не менее, в зависимости от жизненной позиции, стиля жизни, развитие будет преобладать каком-то направлении.

Так же к концу периода молодости наступает кризис 30-летия (в 28-33 года). У людей изменяется представление о мире и о себе, часто даже разрушается прежний образ жизни. И.С. Кон отмечает, что никто не может реализовать себя полностью. Самоанализ выявляет эту нереализованность.

Представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, не удовлетворяют человека. Он, как бы оглядывается назад, на свой прожитый путь, обнаруживает, что жизнь его несовершенна, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, что он не достиг желаемого. Происходит критический пересмотр своего «Я», жизненных целей, планов и ценностей.

**1.2 Проблема тревожности во взглядах отечественных и зарубежных авторов**

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различение зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом.

При оценке состояния проблемы тревожности в психологической науке отмечаются две, на первый взгляд, взаимоисключающие тенденции. С одной стороны, ссылки на неразработанность и неопределенность, многозначность и неясность самого понятия «тревожность» как в нашей стране, так и за рубежом едва ли не обязательны для работ, посвященных проблеме тревожности. Указывается, что под данный термин зачастую подводятся достаточно разнородные явления и что значительные расхождения в изучении тревожности существуют не только между различными школами, но и между разными авторами внутри одного направления, подчеркивается субъективность использования данного термина. С другой стороны, между исследователями существует согласие по ряду основных моментов, позволяющих очертить некоторые «общие контуры» тревожности (рассмотрение ее в соотношении «состояние-свойство», понимание функций состояния тревоги и устойчивой тревожности и др.) и выделить тревожный тип личности.

В отечественной психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. В значительной степени это связано, по-видимому, с хорошо известными всем социальными причинами - условиями, не поощрявшими анализа явлений, отражающих восприятие человеком окружающей его действительности как угрожающей и нестабильной. В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Вместе с тем необходимо отметить, что и в настоящее время в нашей стране тревожность исследуется преимущественно в узких рамках конкретных, прикладных проблем (школьная, экзаменационная, соревновательная тревожность, тревожность операторов, летчиков-испытателей, спортсменов, при психотерапии и др.).

Подобное положение в изучении проблемы тревожности во многом обусловлено и логикой развития отечественной психологической науки, в которой изучение эмоций, эмоциональных состояний, доминирующих эмоциональных переживаний индивида проводилось преимущественно на психофизиологическом уровне, а область устойчивых образований эмоциональной сферы оставалась, по сути, не исследованной.

Изучение тревожности у детей и подростков (генетический аспект) также носит, как правило, ярко выраженный прикладной, «служебный» характер. Сравнительно большее количество работ посвящено детям 5-8 лет (что во многом связано с проблемой готовности к школе), исследований тревожности у более старших детей и у подростков явно недостаточно. Тревожность чаще всего изучается преимущественно в рамках одного какого-либо возраста. Работы, посвященные сравнительному проявлению тревожности в разные периоды детства, единичны.

Изучение тревожности на разных этапах детства важно, как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращений в психологическую службу образования.

Тревожность рассматривается как показатель «преневротического состояния», ее роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения, таких, например, как делинквентность и аддиктивное поведение подростков. Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

Тревожность рассматривается нами как эмоционально-личностное образование, которое, как всякое сложное психологическое образование, имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты.

Нас интересовали как общие характеристики уровня тревоги у детей разного возраста (средний уровень, половые различия, области фиксации страхов и тревог и пр.), так и особенно причины тревожности как устойчивого образования. При анализе причин устойчивой тревожности мы особое внимание уделили роли внутриличностного конфликта, прежде всего с точки зрения порождаемых им противоречивых мотивационных тенденций.

В этой связи значительный интерес для нас представляли работы, характеризующие связь тревожности с неудовлетворением ведущих потребностей, поскольку это едва ли не самое важное следствие внутриличностного конфликта. Разнонаправленность мотивационных тенденций, порождаемых столкновением различных компонентов «Я-концепции», ведет к неудовлетворению фундаментальных потребностей, которые польский исследователь Я. Рейковский удачно, на наш взгляд, обозначает как потребности «Я», относя к ним «потребность сохранения тождества (интегрального «Я»), потребность сохранения собственной ценности и потребность сохранения контроля над собой и окружающим.

Вопрос о том, насколько правомерным представляется выделение именно вышеперечисленных потребностей как фундаментальных для «Я», выходит за рамки настоящей работы. Укажем лишь на еще одну потребность, в определенной степени перекрывающую указанные Я. Рейковским, - потребность в привычном, устойчивом и вместе с тем удовлетворяющем отношении к себе, устойчивой, привычной самооценке. Анализ представлений о механизмах порождения устойчивой тревожности вследствие внутриличностного конфликта, «размещаемого» в «Я-концепции», свидетельствует о том, что как бы ни понимался конфликт - как противоречие между «Я-идеальным» и «Я-реальным» или как расхождение между высотой самооценки и уровня притязаний, - возникновение тревожности - сигнал опасности для удовлетворения этой потребности, а закрепление тревожности, по-видимому, - показатель того, что эта потребность, как и другие потребности «Я», не удовлетворены.

Предположение о том, что в основе тревожности как устойчивого образования лежит неудовлетворение ведущих социогенных потребностей, прежде всего потребностей «Я», легло в основу настоящей работы.

Теоретической основой исследования явились культурно-историческая концепция Л. С. Выготского и базирующаяся на ней теория личностного развития Л. И. Божович, прежде всего в тех их аспектах, которые касаются развития аффективно-потребностной сферы. Исходными для нас явились также представления о связи тревожности с ведущими потребностями, прежде всего потребностью в устойчивом, удовлетворяющем представлении о себе, о котором говорилось выше.

В подходе к тревожности мы ориентировались также на исследования Ф. Б. Березина, в том числе на его представлениях о явлениях тревожного ряда, Ю. Л. Ханина о «зоне оптимального функционирования» как основы для понимания влияния тревожности на деятельность, Л. М. Аболина о содержании и особенностях эмоционального опыта человека.

Конкретно мы основывались на представлениях Л. И. Божович о тесной связи развития эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности и закономерностей становления устойчивых функциональных структур эмоциональной жизни человека. В подходе к тревожности мы исходили из разработанного Л. И. Божович представления о том, что процесс онтогенетического развития личности характеризуется формированием системных новообразований психики, в том числе новообразований аффективно-потребностной сферы. Особенностью таких новообразований является то, что они приобретают побудительную силу и характеризуются собственной логикой развития. Как известно, Л. И. Божович рассматривала этот вопрос на примере образований, обеспечивающих сознательное управление своим поведением, а также планировала использовать его применительно к изучению высших чувств. Кроме того, подобным же образом она рассматривает и качества личности как систему, включающую устойчивый мотив и закрепленные, привычные формы его реализации в поведении и деятельности.

По нашему мнению, тревожность как личностное образование проходит тот же путь развития. Можно полагать, что наличие конфликта в сфере «Я» ведет к неудовлетворению потребностей, напряженность, разнонаправленность которых и порождает состояние тревоги. В дальнейшем происходит ее закрепление, и она, становясь самостоятельным образованием, приобретает собственную логику развития. Обладая достаточной побудительной силой, она начинает выполнять функции мотивации общения, побуждения к успеху и т. п., т. е. занимает место ведущих личностных образований.

Подобный подход, как представляется, должен позволить выявить собственно психологические причины тревожности и ввести данное явление в целостный контекст изучения закономерностей развития личности в онтогенезе.

Пожалуй, не много найдется таких психологических явлений, значение которых одновременно оценивается и чрезвычайно высоко, и достаточно узко, даже функционально. Но такова тревожность. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации», как важнейшая характеристика нашего времени: «XX век - век тревоги». Ей придается значение основного «жизненного чувства современности». С другой - психическое состояние, вызываемое специальными условиями исследования или ситуации (соревновательная, экзаменационная тревожность), «осевая симптома» невроза и т. п.

Неудивительно поэтому, что этой проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии. По некоторым источникам, количество публикаций по данной проблеме с каждым годом увеличивается в геометрической прогрессии.

Необходимо, правда, отметить, что все это в большей степени относится к западной науке. В отечественной литературе исследований по проблемам тревожности довольно мало, и они носят достаточно фрагментарный характер. Можно думать, что это обусловлено не только известными социальными причинами, но и тем влиянием, которое оказали на развитие западной общественной и научной мысли такие направления, как психоанализ (известно, что именно З. Фрейду мы обязаны введением проблемы тревожности в обиход психологии), экзистенциальная философия, психология и психиатрия.

И все же, несмотря на значительное количество работ, указания на неразработанность и неопределенность проблемы, многозначность и неясность самого термина «тревожность» занимают значительное место при ее обсуждении. Неоднократно ставился и вопрос о том, действительно ли тревожность представляет собой нечто единое или этим термином обозначается совокупность внешне сходных, но по сути совершенно разнородных явлений.

Список вопросов, которые являются очень важными как с научной, так и с практической точки зрения, и мнения исследователей по которым значительно расходятся, очень обширен. Наиболее существенными из них, на наш взгляд, являются проблемы соотношения, во-первых, тревожности и страха и, во-вторых, тревожности как переживания, не связанного с каким-либо конкретным объектом (общая, «свободноплавающая», «разлитая» тревога), и тесно «спаянной» с какой-либо сферой жизни (частная, локальная, парциальная тревожность). И, наконец, один из главных вопросов - о сути тревожности как устойчивого образования, его причинах и формах.

Вместе с тeм нельзя не отметить, что на практическом уровне (когда речь идет о влиянии тревожности на поведение и развитие личности, о саморегуляции состояния тревоги, о тревожном типе личности, о «работе с тревогой», способах преодоления устойчивой тревожности и т. п.) сравнительно легко достигается взаимопонимание, причем даже между специалистами, придерживающимися диаметрально противоположных теоретических взглядов. Это свидетельствует о том, что в представлении о феноменологии и функции этого явления существует достаточное согласие, а расхождения касаются, прежде всего, понимания его психологической природы.

Как уже отмечалось, в самом общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. То, что тревога наряду со страхом и надеждой - особая, предвосхищающая эмоция, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений. Образно это описал основатель гештальттерапии Ф. Перлз: «...формула тревоги очень проста: тревога - это брешь между сейчас и тогда».

Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревога) и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

В русском языке это обычно фиксируется соответственно в терминах «тревога» и «тревожность», причем последний используется и для обозначения явления в целом. Кроме того, состояние тревоги изучается как процесс, т. е. анализируются этапы его возникновения, возбуждения соответствующих проявлений вегетативной нервной системы, развития, закономерной смены состояний по мере нарастания тревоги и ее разрядки. При этом существенное значение придается восприятию и интерпретации индивидом качества физиологического возбуждения, что было впервые сформулировано еще З. Фрейдом.

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая и др. - ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную) и общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. В этих случаях частная тревожность является лишь формой выражения общей.

Значительная часть исследований посвящена установлению коррелятивных зависимостей между тревожностью и личностными, интеллектуальными особенностями, некоторыми особенностями восприятия (в частности, восприятия временымх интервалов), а также полом, национальностью и расой детей, параметрами социальной, школьной среды и т. д. Так, например, обнаружена прямая связь между тревожностью и крайними значениями когнитивного стиля «импульсивность - рефлексивность», а также полезависимостью. В основном же данные корреляций нередко носят достаточно противоречивый характер и обнаруживают связь с культурными и социальными условиями, что служит для исследователей дополнительным аргументом в пользу представлений о преимущественно личностной, социальной природе тревожности.

Сложность анализа этих данных усугубляется различиями в понимании тревожности и у разных авторов, а также тем, что, как точно отмечает К. Изард, авторское понимание и определение тревожности зачастую подменяется перечислением методов ее диагностики.

Большое внимание в литературе уделяется также конкретным, частным видам тревожности у детей: школьной тревожности, тревожности ожиданий в социальном общении. В последнее время к этому присоединились исследования так называемой «компьютерной» тревожности.

Важную группу исследований составляет изучение функции тревоги и тревожности. Экспериментальное изучение влияния тревоги на эффективность деятельности дает достаточно согласованные результаты. Данные, за небольшим исключением, свидетельствуют о том, что тревога способствует успешности деятельности в относительно простых для индивида ситуациях и препятствует и даже ведет к полной дезорганизации деятельности - в сложных. Это описывается в терминах теории научения как частный случай действия закона Йеркса-Додсона, наличия индивидуальной «зоны возбуждения», оптимальной для деятельности.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. В русле изучения проблем тревожности рассматривается и полное отсутствие тревоги как явление, препятствующее нормальной адаптации и так же, как и устойчивая тревожность, мешающее нормальному развитию и продуктивной деятельности.

Более неопределенно обстоят дела с доказательствами влияния тревожности на личностное развитие, хотя впервые его отметил еще С. Кьеркегор, считавший тревожность основным фактором, определяющим историю человеческой жизни. Позже эта точка зрения развивалась в философских работах экзистенциалистов и в психологическом плане - в психоаналитических исследованиях.

Современные представления о влиянии тревожности на развитие личности базируются в основном на данных клинических исследований, в том числе и полученных на материале пограничных расстройств. Кроме того, таким образом, интерпретируются установленные в эмпирических исследованиях связи между тревожностью и другими личностными образованиями: например, тревожностью и уровнем притязаний, тревожностью и типами акцентуаций. Естественно, столь же распространена и прямо противоположная интерпретация получаемых связей, когда тревожность рассматривается как производная от этих образований.

Немало исследований посвящены роли тревожности в возникновении неврозов и психосоматических расстройств, в том числе и у детей.

Значительные проблемы связаны с соотношением понятий «тревожность» («тревога») и «страх». Разграничение явлений тревоги и страха, закрепленное в соответствующих понятиях (Angst - нем., anxiety - англ., angiosse - фр. - безотчетный страх-тоска в отличие от Furcht - нем., fear - англ. и др. - конкретный, эмпирический страх-боязнь), произошло лишь в начале XIX в. и связано с именем С. Кьеркегора, последовательно разводившего конкретный страх (Furcht) и неопределенный, безотчетный страх-тоску (Angst). До этого времени все, что сегодня мы относим к явлениям тревожности и страха, описывалось и обсуждалось под общим понятием «страх» (что часто встречается и в настоящее время).

Сегодня наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность - как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы преимущественно воображаемого характера. Согласно другой позиции, страх испытывается при угрозе витальной, когда что-то угрожает целостности или существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревожность - при угрозе социальной, личностной. Опасность в этом случае грозит ценностям человека, потребностям «Я», его представлению о себе, отношениям с другими людьми, положению в обществе. Подобный подход лежит и в основе определения тревожности, данного в едва ли не первой работе по психологическому изучению тревожности в СССР - исследовании, проведенном грузинским психологом Н. В. Имедадзе в 1966 г. Тревожность понимается автором как «эмоциональное состояние, возникшее перед возможностью фрустрации социальных потребностей».

Своеобразным выражением этой точки зрения является положение Ф. Перлза: «Я склонен считать, что всякая тревога есть боязнь перед публикой. Если это не боязнь перед публикой (т. е. связанная с исполнением), тогда рассматриваемое явление есть страх. Или тревога является попыткой преодолеть страх «ничто», часто представляемое в форме «ничто=смерть». Вместе с тем в другом месте Ф. Перлз рассматривает тревожность и страх с точки зрения отношения к внешней и внутренней угрозе и рассматривает тревожность исходно как чисто физиологическую реакцию: «Страх вызывается некоторым опасным объектом в среде, с которым нужно что-либо сделать или избегать его. Тревожность же внутри - органическое переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам». И еще: «Тревожность - это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения... Само английское слово anxiety (беспокойство, тревога) происходит от латинского augusto - узость, сужение. Тревожность возникает вместе с непроизвольным сжатием груди...».

Выделение в качестве собственно психологического критерия разного характера, продуцируемого этими эмоциональными состояниями действий, - уходе от ситуации или борьбы с ней при страхе и недифференцированной поисковой активности при тревоге - подчеркивается и во многих экспериментальных работах. Существуют также экспериментальные данные о различии тревожности и страха по целому комплексу психологических, физиологических и биохимических показателей.

В некоторых исследованиях страх рассматривается как фундаментальная эмоция, а тревожность - как формирующееся на его основе, часто в комбинации с другими базовыми эмоциями, более сложное эмоциональное образование. Так, согласно теории дифференциальных эмоций, страх - фундаментальная эмоция, а тревожность - устойчивый комплекс, образующийся в результате сочетания страха с другими фундаментальными эмоциями: «Тревожность... состоит из доминирующей эмоции страха и взаимодействий страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями, особенно со страданием, гневом, виной, стыдом и интересом». Эта позиция имеет локальный характер и за пределами указанной теории находит сравнительно мало последователей, особенно в тех случаях, когда речь идет об изучении устойчивых форм тревожности. Нередко, однако, тревожность и страх используют как взаимозаменяемые понятия.

Сложность применения указанных точек зрения к анализу страха и тревоги у детей, как подчеркивалось неоднократно, связана, по крайней мере, с двумя обстоятельствами. Во-первых, с тем, что разграничение внешней и внутренней, определенной и неопределенной угрозы возникает в онтогенезе достаточно поздно. Во-вторых, разграничение «витальной» и «социальной» угрозы часто достаточно искусственно, во всяком случае, для детей. Определенные затруднения обусловлены еще и тем, что соответствующие термины, принятые в зарубежной психологической литературе (например, англ. - anxiety), на русский язык переводятся и как «тревожность», и как «страх», и требуется специальное обращение к первоисточнику, чтобы понять, как данный термин использовал автор. В целом же в современной психологической литературе, не посвященной специально проблеме тревожности и страха, в основном принято пользоваться понятием «страх», когда речь идет о переживании, имеющем конкретный объект, все равно реального или иррационального, воображаемого, адекватного или неадекватного характера, и понятием «тревога», «тревожность», когда такой объект не выделяется.

Кроме того, в последнее время отмечается тенденция понимать тревогу и как полипредметное переживание, когда угрожающими являются множество объектов, по сути, все стороны многозначной и неопределенной действительности. При закреплении тревоги на каком-либо объекте все остальные от нее освобождаются. Так возникает страх. На наш взгляд, подобное понимание относится не столько к тревоге и страху, сколько к соотношению общей тревожности и ее конкретных видов, в которых выделение сферы объектов и ситуаций требуется по определению (школьная, тестовая тревожность и т. п.).

Возможность продуктивного подхода к проблеме различения тревоги и страха для возрастной психологии мы видим во введенном Ф. Б. Березиным понятии «явления тревожного ряда», позволяющем провести различия между страхом как реакцией на конкретную, объективную, однозначно понимаемую угрозу и иррациональным страхом, возникающим при нарастании тревоги и проявляющимся в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объекты, с которыми связывается страх, не обязательно отражают реальную причину тревоги, действительную угрозу. В этом плане тревога и страх представляют собой разные уровни явлений тревожного ряда, причем тревога предшествует иррациональному страху.

**1.3 Психологическая характеристика памяти**

Память - это сложный психический процесс, способность мозга хранить и воспроизводить информацию. Все люди рождаются с заложенной возможностью запоминать различные события. Но встречаются люди и с феноменальной фотографической памятью. Это действительно редкий дар. Такие люди могут запоминать огромное количество информации и воспроизводить эту информацию очень быстро. Можно предположить, что это сочетание генетического фактора и определенной тренировки в течении жизни. У маленьких детей объём памяти значительно меньше, чем у взрослого человека, поэтому мы не помним, что происходило с нами в младенчестве. С годами человек может держать в голове всё большее количество различной информации.

Бытует мнение, что у людей с возрастом память ухудшается, но на самом деле все зависит от самого человека. И в преклонном возрасте память может быть блестящей, при условии, если человек ей пользуется, постигает, что-то новое. Это могут быть те же кроссворды, заучивание стихов, какие-то курсы, изучение иностранного языка и т.д. Известно, что люди, занимающиеся наукой и в солидном возрасте имеют прекрасную память. Но когда мы во власти сильных эмоций, спешим, или на нас давит груз обстоятельств, нас отвлекают, если мы поглощены другим делом и т.д. в таких условиях любая, даже самая лучшая, память будет давать сбой. Человеческая память - это не только умение запоминать, но и, как ни парадоксально это звучит, умение забывать ненужное.

Процессы запоминания и забывания очень часто не поддаются нашему контролю. В течение своей жизни мы получаем огромное количество информации, однако болящую половину узнанного забываем, примирившись с тем, что феноменальная память - не наша сильная сторона При этом, учеными давно доказано, что человек пользуется лишь небольшим процентом возможного потенциала памяти, и предела для совершенствования собственных возможностей нет.

Большинство исследований доказывают: память человека улучшается вплоть до 20-25 лет, затем держится на одном уровне до 40-45 лет, в 50 отличается наибольшей восприимчивостью, после чего начинает постепенно угасать. Однако гениальный немецкий поэт Гете в возрасте 83 лет подарил человечеству свое бессмертное творение "Фауст"; физиолог Павлов до последних дней своей жизни (86 лет) плодотворно трудился и обогащал науку; Лев Толстой и в преклонном возрасте имел острый ум, великолепную память, острое зрение, ясный слух; писатель Аксаков начал создавать свои произведения в 64 года; Галилей сделал главное открытие в 70 лет; Дарвин в 62 года написал "Происхождение человека"....

Забывание, может быть, одним из методов борьбы со стрессом. Как правило, мы вытесняем из памяти именно то, что мы не хотим помнить, что-то неприятное, трагическое, то, что приносит боль или обиду. Организм старается вытеснить эту информацию. У психологов есть специальные методики, которые помогают вытеснить какие-то острые воспоминания, которые мешают человеку жить. Это конечно не абсолютный закон, бывает и по-другому. Например, с помощью образов, можно мысленно стирать или замазывать яркой краской неприятные события, "сжигать в пламени свечи" ненужные даты, телефоны, имена, лица, писать на песке прутиком события, которые хочется забыть. Таким же образом можно научиться снимать зубную и головную боль, усталость, начинающуюся болезнь. В основе всех этих навыков - образ, который действительно может исцелять. У животных быстро забываются потери потомства. Сами условия существования этого требуют.

**1.4 Связь уровня тревожности и кратковременной памяти в период молодости**

В последнее время тревожность изучается также как процесс, в частности, в работах Ч. Спилбергера, Ф.Е. Василюка, Ф.Б. Березина, В.М. Астапова.

Экспериментальное изучение влияния тревоги на кратковременную память в молодости дает однозначные результаты. Данные свидетельствуют о том, что тревога способствует успешному запоминанию в относительно простых для человека ситуациях, а препятствует в сложных.

Тревожность как сигнал опасности привлекает внимание к возможным трудностям, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучших результатов. Поэтому оптимальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к реальности (адаптивная реальность). Полное отсутствие тревоги препятствует нормальной адаптации и мешает продуктивной деятельности. Чрезмерно высокий уровень тревожности рассматривается как дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности.

Как показали Кэттелл и И. Шейер, высокий уровень тревожности снижает успешность кратковременной памяти. Повышенная личностная тревожность отрицательно влияет на музыкантов, спортсменов и другие виды деятельности. Кроме того, подобные люди менее устойчивы к монотонной работе, чем лица с низкой тревожностью. Однако и низкая тревожность может обусловливать плохую запоминаемость. Все зависит, по видимому, от ситуации и действий которые подлежат усвоению.

Высокая тревожность чаще встречается у людей с мягким (либеральным) стилем деятельности, чем у жестких (автократичных). Замечено, что люди с высокой личностной тревожностью обладают более низкой самооценкой и авторитарным стилем основной деятельности (проводились исследования учителей), избегают социальных контактов.

В противоположность им люди с низким нейротизмом уверены в себе и стремятся к активному саморазвитию. По мнению Е.П. Ильина, есть основания предполагать, что тревожность играет роль в процессе запоминания для некоторых видов деятельности, в частности по определенным видам спорта. Так, например, нет спортсменов с высокой тревожностью в парашютном спорте, причем, как среди мастеров, так и среди новичков.

**1.5 Выводы к 1-й главе**

В теоретической части, в первой главе мы проанализировали и обозначили особенности памяти в период молодости. Память рассматривается как сложная психическая деятельность, как один из познавательных процессов, который заключается в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком своего опыта.

При рассмотрении тревожности мы исходили из разработанного Л. И. Божович представления о том, что процесс онтогенетического развития личности характеризуется формированием системных новообразований психики, в том числе новообразований аффективно-потребностной сферы. Особенностью таких новообразований является то, что они приобретают побудительную силу и характеризуются собственной логикой развития.

Так же мы рассмотрели взгляды отечественных и зарубежных психологов на проблему тревожности и кратковременной память в период молодости (Л.С. Выготский, С. Пако, Л.И. Божович, З. Фрейд, Ф.Б. Березин, Ю.Л. Ханин и т.д.).

Исходя из всего рассмотренного, мы установили связь уровня тревожности и кратковременной памяти в период молодости, увидели теоретическую связь между ними.

**ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПАМЯТИ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ**

**.1 Исследование объема кратковременной памяти по методике Джекобсона**

Целью данного исследования является определение объема кратковременного запоминания по методике Джекобсона.

Для данного исследования была выбрана группа из 10 человек в возрасте от 20 до 24 лет. Для этого участникам были предложены чистые листки и ручка для записи. Исследование состоит из четырех аналогичных серий. В каждой серии участнику были зачитаны один из наборов следующих цифровых рядов.



Рис. 1 - Определение объема кратковременного запоминания по методике Джекобсона

Элементы ряда предъявляются с интервалом 1с. После прочтения каждого ряда через 2-3с по команде «Пишите!» испытуемый на листе для записей воспроизводит элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись исследователем. В каждой серии независимо от результата читаются все семь рядов. Инструкция во всех сериях исследования одинаковая. Интервал между сериями не менее 6-7 мин.

Таблица 1 - Таблица показателей и результатов

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Результаты |
| ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись исследователем | 8 |
| наибольшую длину ряда, который испытуемый во всех сериях воспроизвел правильно | 5 |
| количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем тот, который воспроизведен испытуемым во всех сериях | 1 |
| коэффициент объема памяти | 5,25 |

Коэффициент объема памяти вычисляют по формуле:



где Пк - обозначение объема кратковременной памяти;

А - наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно;

С - количество правильно воспроизведенных рядов, больших чем А;число серий опыта, в данном случае - 4.

Для анализа результатов пользуются следующей оценкой уровней объема кратковременного запоминания - таблица 2:

Таблица 2 - Шкала оценки уровня кратковременного запоминания

|  |  |
| --- | --- |
| Коэффициент объема памяти (Пк) | Уровень кратковременного запоминания |
| 10 | очень высокий |
| 8-9 | высокий |
| 7 | средний |
| 6-5 | низкий |
| 3-4 | очень низкий |

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты получаемых уровней запоминания. Запоминание, равное 10, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники. В редких случаях такое запоминание являет собой феномен.

Если получен очень низкий уровень запоминания, то исследование памяти испытуемого нужно повторить через несколько дней. В норме объем памяти 3-4 вызывается непринятием инструкции.

% участвовавших в исследовании показали низкий уровень кратковременного запоминания (~ 5).

**2.2 Тест ситуативной тревожности Спилбергера**

Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство 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.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, 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.

Процедура проведения.

В данном исследовании приняли участие 6 человек в возрасте от 20 до 24 лет. Участнику был предложен опросник (см. приложение 1), в котором необходимо было выбрать вариант ответа в зависимости от самочувствия. При этом ответы должны даваться без раздумий, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Определение показателей ситуативной и личностной тревожности определяется с помощью ключа (см. приложение 2).

При анализе результатов самооценки необходимо учитывать, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов - низкая;

- 44 балла - умеренная;

и более - высокая.

В ходе исследования участники показали следующие данные: по ситуативной тревожности - в среднем 40, что согласно оценкам тревожности говорит об умеренной степени; по личностной тревожности - 50, что указывает на высокую степень тревожности.

память тревожность методика тест

**2.3 Обработка результатов методом математической статистики**

Для обработки первичных данных был применен метод математической обработки коэффициента ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена с целью доказательства связи между ситуативной тревожностью и кратковременной памятью в период молодости. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена - это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами. Практический расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

В эмпирической части исследования во второй главе мы провели два психолого-педагогических теста, целью которых являлось определение уровня тревожности и определение кратковременной памяти. В исследованиях в качестве испытуемого принимал участие один и тот же молодой человек в возрасте 24 лет. Результаты исследований показали, что индивид показал низкий уровень кратковременной памяти (5,25), а по ситуативной тревожности - 43, что согласно оценкам тревожности говорит об умеренной степени; по личностной тревожности - 51, что указывает на высокую степень тревожности. На основании этого мы смогли сделать следующие выводы:

Таким образом, выдвинутая гипотеза о наличии связи между ситуативной тревожностью и кратковременной памятью в период молодости, а именно чем выше уровень ситуативной тревожности, тем ниже показатели объема кратковременной памяти полностью доказана.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Молодость - это для большинства молодых людей студенческая пора, когда им приходится выдерживать довольно большие нагрузки - физические, умственные, нравственные, волевые. Далеко не все они на первых порах умеют рассчитывать свои собственные силы, рационально организовывать свою работу. Сказывается влияние всей перестройки жизни, быта, деятельности студентов. Поэтому очень важны, особенно на младших курсах, организация систематического контроля за их учебной деятельностью, проведение индивидуальных консультаций, работа кураторов и т.д. Регулируемая интеллектуальная нагрузка (а не безмерная перегрузка), осуществляемая на высоком, но доступном для студента уровне, является важнейшим условием повышения самоорганизации и активности учащейся молодежи.

Одной из основных задач психологической науки с самого начала было измерить доступный человеку объем памяти, быстроту, с которой он может запомнить материал, и время, в течение которого он может удерживать материал.

В качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти выступает зависимость ее характеристик от особенностей деятельности по запоминанию и воспроизведению. При этом отдельные виды памяти вычленяются критериям: по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую, по характеру целей деятельности - на непроизвольную и произвольную, по продолжительности закрепления и сохранения материалов - на кратковременную, долговременную и оперативную.

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у неофрейдистов и, прежде всего у К. Хорни. В результате исследований ученые пришли к выводу, что тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.

Иначе рассматривает эмоциональное самочувствие Роджерс К. Один из источников тревожности Роджерс видит в том, что есть явления, которые лежат ниже уровня сознания, и если эти явления носят угрожающий характер для личности, то они могут быть восприняты подсознательно еще до того, как они осознаны.

Отечественные психологи рассматривали проблему тревожности как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство черту личности или темперамента. Кроме того, исследования отечественных психологов показывают, что отрицательные переживания, ведущие к трудностям в поведении детей, не являются следствием врожденных агрессивных или сексуальных инстинктов, которые «ждут освобождения» и всю жизнь довлеют над человеком.

В последнее время тревожность изучается также как процесс, в частности, в работах Ч. Спилбергера, Ф.Е. Василюка, Ф.Б. Березина, В.М. Астапова. Как показали Кэттелл и И. Шейер, высокий уровень тревожности снижает успешность кратковременной памяти.

По ходу выполнения работы было проведено два психолого - педагогических теста, целью которых являлось определения уровня тревожности и определение кратковременной памяти. В исследованиях в качестве испытуемого принимал участие один и тот же молодой человек в возрасте 24 лет. Результаты исследований показали, что индивид показал низкий уровень кратковременной памяти, а по ситуативной тревожности - 43, что согласно оценкам тревожности говорит об умеренной степени; по личностной тревожности - 51, что указывает на высокую степень тревожности.

Для изменения данных показателей необходимо:

Систематическая тренировка памяти по специальным программам мнемотехники;

Формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Айзенк М. Психология. Комплексный подход / М. Айзенк. - Минск, 2002.

. Асмолов А.Г. Принципы организации памяти человека : системно-деятельностный подход к изучению познавательных процессов // Культурно-историческая психология и конструирование миров /А.Г. Асмолов. - Москва; Воронеж, 1996.

. Изюмова С.А. Исследование проблем индивидуальных особенностей памяти. На стыке наук: память в системе индивидуальности человека // Фундаментальные проблемы общей психологии / под ред. Н.И. Чуприковой, И.В. Равич-Щербо. - Москва, 2004. - Т. 1. - Кн. 1.

. Изюмова С.А. Природа мнемических способностей и дифференциация обучения / С. А. Изюмова. - Москва, 1995.

. 6)Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Москва: ТЦ «Сфера», 2001.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Таблица 1 - Шкала ситуативной тревожности и личной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Окончание Таблицы 1 | | | | | |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Таблица 2 - Определение показателей ситуативной и личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СТ | | Ответы | | | | | | ЛТ | Ответы | | | | | | | |
| №№ | | 1 | | 2 | 3 | 4 | | №№ | 1 | | | 2 | | 3 | 4 | |
| Ситуативная тревожность | | | | | | | | Личностная тревожность | | | | | | | | |
| 1 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 21 | | 4 | 3 | | 2 | | | 1 |
| 2 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 22 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 3 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 23 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 4 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 24 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 5 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 25 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 6 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 26 | | 4 | 3 | | 2 | | | 1 |
| 7 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 27 | | 4 | 3 | | 2 | | | 1 |
| 8 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 28 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 9 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 29 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 10 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 30 | | 4 | 3 | | 2 | | | 1 |
| 11 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 31 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 12 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 32 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 13 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 33 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 14 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 34 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 15 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 35 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 16 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 36 | | 4 | 3 | | 2 | | | 1 |
| 17 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 37 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 18 | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 38 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |
| 19 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 39 | | 4 | 3 | | 2 | | | 1 |
| 20 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | 40 | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 |