

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В  
СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

«ХАІ.704.7-96п1.200.053 207-9/19 ЗВ».

Виконав: студент 5 курсу групи №7-96п1

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне

консультування та психотерапія»

(найменування)

Рисенко Д.В.

(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Фаворова К.М.

(прізвище й ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище й ініціали)

Харків – 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ З САМОВІДНОШЕННЯ КОНГРУЕНТНОСТІ І ТРИВОЖНОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	5
1.1 Поняття конгруентності та основні підходи до вивчення.....	5
1.2 Поняття тривожності та основні підходи до вивчення.....	11
1.3 Особливості становлення поняття невизначеності в психології..	19
РОЗДІЛ II. ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОПИС МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Вибірка.....	27
2.2 Опис дослідження.....	27
2.3 Опис методів дослідження .....	27
РОЗДІЛ III . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ .....	30
3.1 Особливості емоційних станів особистості в ситуації невизначеності.....	30
3.2 Особливості впливу конгруентності особистості в ситуації невизначеності.....	33
3.3 Особливості взаємозв'язку тривожності і конгренності в ситуації невизначеності.....	36
ВИСНОВКИ .....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	44
ДОДАТКИ .....	49

## ВСТУП

На сьогоднішній день, з проблемою невизначеністю у різних ситуаціях, стикається кожна людина. Невизначеність викликає у людини почуття дискомфорту, тривожності, страх і бажання позбавитися від неї, від чого ще більше посилюються ці переживання.

Невизначеність вивчалась багатьма вченими, такими, як Е. П. Белінська, А. К. Болотова, В. П. Зінченко, Т. В. Корнілова та ін.

Такими авторами, як В. Франкл і Е. Ленглі, у їх роботах поняття «невизначеності», розглядається, як знаходження сенсу. У роботах Ю. Г. Овчинкової, поняття «невизначеності», розглядається, як усвідомлення кризи, вміння витримати ситуацію.

Таким чином, невизначеність – це з одного боку зацікавленість, а з іншого – це психічний дискомфорт, бажання вийти із нього і таким чином стимулювати творчий процес.

Виділяють інше поняття «невизначеності»- це стан переконання і зачіпає аспект невпевненості свого ставлення до чого – небудь а також, невизначеність – це ступінь в якій не накладається ніяких обмежень на можливі вибори, наявні в розпорядженні, або на можливі наслідки ситуації. Невизначеність – пов'язана зі свободою вибору і непередбачуваністю наслідків.

Поняття «невизначеності» зв'язано з тривожністю і конгруентністю. Під конгруентністю, розуміється як здібність усвідомлювати досвід і переживання висловлювати їх вербально і брати за них відповідальності.

К. Роджерс, вивчав поняття «невизначеності», як спосіб буття і умови ефективною психотерапії, в якій терапевт конгруентний а клієнт неконгруентний, але з часом ставиться більш конгруентним [38, с. 385].

Тривожність – це індивідуальні психологічні особливості індивіда, що проявляється в схильності людини часто переживати сильну тривоги з приводу відносно малим ситуаціям [57, с. 115].

Актуальність дослідження особливостей емоційної сфери особистості в ситуації невизначеності, визначається, по –перше, пошуком нових способів співволодіння з тривогою в ситуації невизначеності, яких з кожним днем все більше. По – друге, розширення знань конгруентності за рамками психотерапії.

Об'єктом дослідження є особистісна невизначеність в ситуації.

Предметом дослідження є особливості емоційної сфери особистості в ситуації невизначеності.

Мета даної роботи є виявлення особливостей емоційної сфери особистості в ситуації невизначеності.

Для досягнення мети необхідно вирішити ряд завдань:

1. Провести теоретичний аналіз з проблеми дослідження;
2. Порівняти особливості емоційних станів особистості в ситуації невизначеності;
3. Дослідити особливості впливу конгруентності особистості в ситуації невизначеності;
4. Визначити особливості взаємозв'язку тривожності і конгруентності емоційних станів особистості в ситуації невизначеності.

Для реалізації вище зазначених задач були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Методика: «Опитувальник ситуативної і особистісної тривожності» Ч. Спілберга;
2. Методика: «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Мак Лейн (в адаптації Е. Г. Луковицкой);
3. Методика: «Шкала емоційних станів в ситуації невизначеності» А. Уессман і Д. Піс;
4. Методика: «Q – сортування» В. Стефансон.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ З САМОВІДНОШЕННЯ КОНГРУЕНТНОСТІ І ТРИВОЖНОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

### 1.1 Поняття конгруентності та основні підходи до вивчення

Вперше термін «конгруентність» ввів у своїх роботах К. Роджерс, під яким розумів, точну відповідність між досвідом, що переживає особистість та його усвідомленням. На його думку, конгруентна людина щира в своїх почуттях та їх проявів, не вдається до самообману, достатньо знає себе, здатна створювати довірливі стосунки. Саме усвідомлення актуального досвіду дозволяє їй бути ефективною в різних життєвих ситуаціях і вичерпно використовувати можливості сьогодення.

У гуманістичному підході, В. Сатір у своїй концепції розглядає конгруентність, як усвідомленість, відкритість з зв'язок з трьома вимірами з собою, з іншими і світом. А показниками конгруентності можуть бути психічні стани, стосунки, сприйняття і поведінка [60, с. 368].

У клієнт – центрованої психології конгруентність розглядається, як однією з трьох «необхідних і достатніх умов» ефективної психотерапії, до яких також відносять: емпатичне розуміння і безумовне позитивне прийняття» [1, с. 200].

У своїх роботах К. Роджерс, вивчав взаємовідношення між опитом і «Я»- концепції, вона складається з таких компонентів, як:

- Структура самості («Я» концепції);
- Безпосередні досліди;
- Феноменальне поле «Я» концепції (яке узгоджується з досвідом).

На рис. 1.1 представлена схема цілісної особи по К. Роджерсу

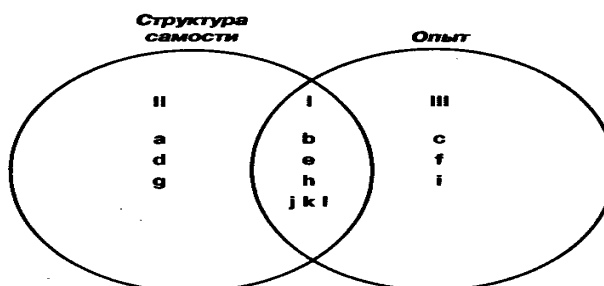


Рис. 1. 1 Цілісна особистість по К. Роджерсу

Схема відображає невеликі розміри феноменального поля, по тій причині, що велика частина досвіду або спотворюється або заперечується людиною, отже не потрапляє у свідомість. На думку, К. Роджерса, це відбувається для того, щоб зменшити невідповідальність між досвідом і структурою самозвеличання.

В свою чергу, досвід – не допускається у свідомість представляє для людини надалі потенційну загрозу, від якої необхідно постійно захищатися, навіть якщо насправді вона не є такою. Отже, коли людина відкрита досвіду і допускає у свою свідомість навіть неприємний і негативний досвід, простір феноменального поля досвіду і «Я» концепції розширюється, захисних механізмів стає менше.

У своїх роботах К. Роджерс, вказує на те, що суть особового розвитку полягає в тому, щоб досягти відповідальності між «феноменальним полем досвіду і концептуальною структурою самозвеличання, що забезпечує звільнення від почуття, від реальної тривоги, від реальної і потенційної внутрішньої напруженості» [10, с. 82].

На думку, В. В. Колпачникова, усвідомлення досвіду, в свою чергу, є основою конгруентності, а отже, і основою автентичного, самоактуалізуючого повноцінного, основою його психічного і особового здоров'я.

Згодом, К. Роджерс у своїй книжки «Становлення особистості. Погляд на психотерапію», підкреслює «Яке б почуття або відношення до людини я не переживав, воно повинне супроводжуватися усвідомленням цього почуття або відношення» [38, с.30].

Спочатку, К. Роджерс, розглядав «конгруентність», як узгодженість переживання і його усвідомлення, потім, він розширює поняття конгруентності, і говорить вже про узгодженість переживання, усвідомлення і повідомлення відповідність між трьома рівнями емоційного досвіду, де терапевт відкрито переживає почуття і установки які мають місце в даний момент, існує відповідність або конгруентність між тим, що

випробовується на соматичному рівні, але це бачиться в свідомості, і тим, що виражається [15, с. 48-58].

В протилежність «конгруентності» К. Роджерс вводить поняття «неконгруентності» під яким, розуміється фундаментальне протиріччя між переживаним досвідом в тому вигляді, в якому він був сприйнятий організмом, і вираженням цього переживання, подією так, щоб не входити в конфлікт з «Я»-концепцією [53, с. 11].

К. Роджерс, відмічає, що захисна реакція і відмова усвідомлювати щось, виникають на рівні невідповідальності між досвідом і усвідомленням. В таких випадках, відповідь має нечіткий, двозначний характер, а коли є невідповідності між усвідомленням і повідомленням, то, це більш схоже на брехливість і фальш.

Якщо, в першому випадку людині складніше робити вибір на користь конгруентності, оскільки щось їм не усвідомлюється, то в другому випадку, людина може вибирати те, як йому висловлювати або не виражає свій досвід. Таким чином, конгруентне висловлювання постійно виражає особистісне сприйняття, почуття, відчуття як таке, а не факт про іншу людину або навколишньому світі, іншими словами через «Я-повідомлення». [38, с. 403].

У своїх дослідженнях, Баррет – Ланнард, відмічає форму прояву неконгруентності, яка зазначає, що ознаки дискомфорту, напруги або тривожності можуть бути показником нестачі конгруентності [46, с. 60].

Таким чином, Баррет – Ланнард, відмічає, що люди розрізняються за ступенем конгруентності і одна і та же людина, може бути більш – менш конгруентна в різних ситуаціях, в залежності від того, чи усвідомлює вона цей досвід або є якась загроза, від якої необхідно захищатися. Чим більше, людина впускає у свою свідомість різний досвід, і позитивний, і негативний, тим більше відповідальності ні рівні його вираження, і, навпаки, якщо досвід мало усвідомлюється і людина має багато захисних механізмів то неузгодженість буде рости і на рівні вираження [46, с. 71-75].

Послідовники К. Роджерса а саме: Г. Літаер і Дж. Корнеліус – Уайт, розвивають феномен конгруентності в психотерапевтичних відносинах, вважають, що найголовнішим конгруентність із трьох фасилитуючих умов. Так, на думку Г. Літаер під конгруентністю, розуміється як достовірність, автентичність людини, яка проявляється в стосунках. Також, у своїх роботах він виділяє дві межі конгруентності:

Внутрішня – наскільки терапевт усвідомлює і сприймає усі аспекти переживань. Ця грань називається конгруентністю;

Зовнішня – здатність, терапевта ясно і точно повідомляти про свої усвідомлені переживання. Ця зовнішня грань визначається як, «прозорість». У даній концепції конгруентний терапевт може бути різною мірою прозорим для клієнта, в свою чергу, «прозорий» терапевт може бути, як конгруентним, так і неконгруентним [5, с. 345].

Спираючись на гуманістичний підхід у своїх роботах В. Сатир, вивчала конгруентність і неконгруентність. Так, на її думку, потрібно вимірювати конгруентність і трансцендентний рівень з зв'язком с космосом людства. Тому, у своїх дослідження вона використовує метафору «айсберга» для своїх багатовимірної моделі, в якій конгруентність є ключовим поняттям і метою терапевтичних змін [19, с. 300].

Модель В. Сатир, складається з трьох рівнів, а саме:

Інтерперсональний вимір – який пов'язаний з комунікацією і вираженням своїх переживань іншими людьми (в якій розробила типологію неконгруентних форм комунікації залежно від позиції, яку займає людина: винуватець, обвинувач, раціоналіст, відволікаючий увагу);

Інтрапсихічний вимір – який пов'язаний з внутрішнім світом людини з його почуттями, відношенням до цих почуттів, сприйняттям, представленнями і очікуваннями:

Універсально – духовний вимір – який пов'язаний з відношенням до гармонії з самим з собою, зі світом, з Богом, з життєвою силою, яка творить, підтримує і дає зростання людині і усьому живому на Землі [60, с. 265].



У своїх роботах Д. Кислер, розробив рейтингову шкалу конгруентності, яка вимірює позиції терапевта. Цю методику вимірювали не тільки для виміру конгруентності у здорових людей але і використовувалась в психотерапевтичній роботі з хворими людьми на шизофренію. Отже, до цієї шкали, відносить п'ять стадій, а саме:

Стадія 1. Чітке свідчення неузгодженості між тим, як терапевт бачить клієнт, і поточної комунікації;

Стадія 2. Терапевт повідомляє клієнту інформацію у відповідь на його запит, але відповідь брехлива або напівправдива;

Стадія 3. Терапевт, який суперечить своїм почуттям стосовно клієнта, але і не передає свої почуття стосовно клієнта в точності;

Стадія 4. Терапевт передає інформацію клієнту, спонтанно або у відповідь на його запит, а не стримує її з особистих або професійних причин;

Стадія 5. Терапевт відкрито і вільно проявляє свої почуття, як позитивні, так і негативні, стосовно клієнта в даний момент без сліду захисту або відходу в професіоналізм [2, с. 561].

На думку Дж. Корнеліус – Уайт, конгруентність – це узгодженість того, що всередині особистості з тим, як вона себе веде в стосунках з іншими людьми і тим, як вона ставиться до навколишнього світу в цілому.

У своїх роботах, вказує на те, що конгруентність – це один з найскладніших понять клієнт – центрованого підходу і є найважливішим для вимірювання. Отже, у зв'язку з цим, він структурує різні визначення конгруентності і розробляє інтегральну п'яти мірну модель конгруентності, яка включає:

- 0 – вимір – це потік;
- 1 – вимір – це щирість;
- 2 – вимір – це символізація;
- 3 – вимір – це автентичність;
- 5 – вимір – це інтеграція на рівні організму [47, с. 50].

Ученик К. Роджерса, Е. Медоус, виділяє два рівня конгруентності [32, с.50]:

Перший рівень включає в себе чотири етапи:

1. Досвід, який є «тут і зараз»;
2. Усвідомлення цього досвіду;
3. Прояв досвіду і його усвідомлення в невербальній мові (жести, міміка і т.д.);
4. Вербальне вираження про досвід свого «Я»

Другий рівень конгруентності – пов'язаний з відповідальністю за свій досвід, ті почуття і переживання, які виникають в людині – це тільки досвід і тільки він відповідальний за нього «без звинувачення інших або ситуації». Таким чином, коли людина перекладає відповідальність за свій стан на інших або обставини, вона стає їх «жертвою» потрапляє в залежне становище, в якому втрачає контроль і вплив.

У роботах К. Роджерса, виділяють зовнішню і внутрішню конгруентність, внутрішня конгруентність – це об'єктивний стан цілісності, важко досягнена. Вона впливає інтенсивність прояву пізнавальних здібностей і обумовлює пропорційне співвідношення між ними. Абсолютна внутрішня конгруентність недосяжна.

Зовнішня конгруентність – це цілісність пізнавальних процесів, виникає в момент, коли предмет не відповідає психофізіологічного пристрою людини. Змішані внутрішні повідомлення будуть відображатися в двозначних повідомленнях іншим людям і приводити в результаті до заплутаних дій і самосаботажу. Внутрішня неконгруентність виникає момент, коли людина починає «складатися з частин», коли він неузгоджений або відчужений від себе [10, с. 125].

Отже, Е. Медоус, розглядає конгруентність – як вміння, навички, які застосовуються для виразу досвіду людини за допомогою мови, це пер за все, вміння які можливо використовувати не тільки в рамках психотерапевтичних відносинах, а в будь-яких людських стосунках. На її думку, конгруентність близька с такими поняттями, як: центрованність, істинність, автентичність і реальність [17, с. 40-43].

В. Колпачников, у своїх роботах, спираючись на другий рівень конгруентності, який розглядав Е. Медоус, описує типові стани властиві такій людині, це образа, замкнутість, почуття скутості і дискомфорту, самозвинувачення, звинувачення інших, гнів, агресія, як на себе, так і на інших людей. Більше того, він відмічав, що з часом формується агресивно – захисний або пасивний, що уникає стилі поведінки на якість несприятливі події свого життя [11, с. 20].

## **1.2 Поняття тривожності і тривоги та основні підходи до вивчення**

У психологічній літературі, поняття тривожності, розглядається різними авторами по – різному, наприклад, у роботах, Ч. Спілбергер під поняттям тривожності розуміє емоційну властивість, що призводить до частих проявів стану тривоги «занепокоєння» в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які до цього не привертають [49, с.371].

В свою чергу вчений А. К. Ізард, тривожність - вивчає, як комплекс негативних емоцій, таких, як: страх, гнів, сум, відраза, здивування, інтенсивні хвилювання [9, с. 400].

У дослідженнях В. Мерліна, тривожність розглядається, як висока емоційна збудливість у загрозовій ситуації [26, с. 291].

Поняття тривоги вперше було введено в психологію З. Фрейдом, на його думку тривога є функцією «Его» і призначення її полягає в тому, щоб попередити індивіда про те, що насувається загроза, яку треба зустріти або уникнути [56, с. 332].

Згодом, автори Д. Саразон і Ч. Спілбергер відділяють загальну тривожність від приватної, ситуативної тривожності, яка виникає в конкретній ситуації. Тому, Ч. Спілбергер використовує поняття тривоги в двох значеннях:

Особистісна тривожність – це властивість особистості сприймати практично всі ситуації, як загрожуючі і реагують на ці ситуації станом

сильної тривоги. Висока особистісна тривожність може бути причиною невротичного конфлікту, емоційного зриву і психоматичного захворювання;

Ситуативна тривожність – це властиво особистості стан на даний час, проявляє напруженість, занепокоєння і може визивати порушення уваги, зниження працездатності, підвишена стомлюваність і швидка виснага [41, с. 20].

К. Гордон називає тривогу «дитиною» невизначеності, адже, на його думку є нерозривний зв'язок між тривогою і невизначеністю. Він стверджував про одночасне існування цих феноменів, світові притаманна невизначеність, вона виникає одночасно з тривогою, в той час як тривога властива буття людини, і вона виникає одночасно з невизначеністю.

Таким чином, таке заключення показує циклічність і взаємозв'язок цих феноменів. А ось креативність, циклічність, невизначеність і тривогу не можна розділити, адже, вони пов'язані і породжують один одного [7, с. 107].

На думку багатьох вчених, тривога – це дуже важливий сигнал, який є потенційним джерелом розвитку, мотивацією до зміни. До цих сигналів важливо прислуховуватися, а не намагатися їх ігнорувати або уникнути сподіваючись на отримання ілюзорної безпеки і визначеності [6, с. 60].

У роботах Р. Мей, просліджується взаємозв'язок тривоги і свободи, приводячи метафору з монетою, на одній стороні якої – тривога, а на іншій – свобода.

Тривога – виступає в ролі хвилювання, емоційного збудження, яке супроводжується народженням нової ідеї. В свою чергу, тривога- виникає тоді, коли людина відчуває свободу в русі від відомого в сферу невідомого, і, навпаки, позбавитися від тривоги можливо тільки не ризикуючи, відмовляючи від своєї свободи. На його думку, багато людей не усвідомлюють свої самі креативні ідеї, оскільки блокують тривогу, а разом з нею і натхнення до того, як ці ідеї досягнуть рівня свідомості [55, с. 191].

Е. Ільїн розуміє тривоги - як емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов'язаного в свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності [49, с. 142].

На думку А. М. Прихожан, тривожність – це емоційно – особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональні аспекти.

Отже, на її думку певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушення в особистісному розвитку, що перешкоджає ненормальному розвитку, діяльності, спілкуванню [57, с. 100].

Видатний філософ М. Хайдеггер, стверджує, що тривога повертає людину до самого себе, до своєї унікальності в той момент, коли він відмовляється від своєї автентичності для збереження безпеки і визначеності. Так, на його думку відношення до тривоги змінилося в суспільстві, якщо раніше це був симптом, то в епоху постмодерна тривога стала необхідним вираженням розвитку культури і самовизначення [3, с. 189].

В психоаналітичному підході К. Хорні вводить поняття «базальна тривожність» під яким розуміється глибоке почуття тривоги, безпомічності. Базальна тривожність, може стати визначальною особливістю поведінки особистості, під впливом базальної тривожності особистість прагне позбутися страху і почуватися в безпеці. У своїх дослідженнях К. Хорні, виділяє елементи тривоги [34, с. 150-165]:

- Безпорадність;
- Ірраціональність;
- Безнадійність.

В психоаналізі видатний психолог З. Фрейд, виділяє три види тривоги [52, с. 120]:

1. Реалістична тривога – це емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом страху і здатна послаблювати здатність людини ефективно боротися з загрозою. Отже, реалістична тривога зникає одразу після того, як зникає загроза, в такому випадку, вона виступає, як самозбереження;
2. Невротична тривога – це емоційна відповідь на безпеку, зумовлена страхом нездатності контролювати свої внутрішні спонукання і є видозміною формою реалістичної тривожності, коли страх перед зовнішнім покаранням не обумовлено об'єктивною ситуацією;
3. Моральна тривога – коли «Его» відчуває загрозу покарання з боку «Супер – Его» емоційна відповідь називається моральною тривоگو. Таким чином, моральна тривога виникає завжди, коли «Id» прагне до активного вираження аморальних думок, чи дій, і «Супер – Его» відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення.

Говорячи про тривожність, Гаррі Саліван використовує поняття із психосоматики, де, зазначається, що тривожність, небезпека і перешкода в задоволенні бажання відображається на симптоматичної стимуляції яке приводить до підвищення тонуусу внутрішніх м'язів, що супроводжується напругою кісткових м'язів під дією ЦНС [40, с. 194 ].

Дуже часто тривожність виражається соматичними симптомами. Більшість клієнтів пов'язують їх зі специфічними ситуаціями, що викликають тривожність.

Проте неправильно називати такі симптоми функціональними, на нервовому ґрунті тощо, оскільки клієнт відчуває себе як би звинуваченим в симуляції і скаржитися на щось фіктивне, тому вдається до заперечення та інших засобам психологічного захисту. Іноді соматичні скарги є просто спосіб заявити про свою тривожності.

Наприклад, коли клієнт скаржитися, що у нього болить голова у присутності дружини, консультант має можливість прояснити проблему: Здається, Ви хочете мені сказати, що у присутності дружини по якихось

причин нервуєте, і Ваша тривожність виявляється головним болем. Якщо нам вдасться дізнатися, що викликає у Вас тривожність, ми зможемо подолати цей головний біль. Подібна тактика значно краще, ніж пряме твердження: У Вас головний біль на нервовому.

У психологічному консультуванні частіше зустрічаються два типи страхів - нормальний, зрозумілий як природна реакція, і патологічний, зазвичай званий фобією.

Найчастіше клієнти звертаються з приводу конкретних страхів, пов'язаних з якимись важливими подіями (страх іспиту, страх перед хірургічною операцією і т. д.). У таких випадках спочатку слід допомогти клієнту зрозуміти сенс події, що викликав відчуття страху, розібратися, якою мірою його реагування на цю подію є виправданим і адекватним [5, с.100].

Соматичні симптоми не обов'язково виникають внаслідок тривожності - часто вони просто заміщають тривожність [42, с. 115].

З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни, що готують організм до боротьби - відступу або опору. При тривожності збуджується серцево-судинна система (частішає ритм серця, підвищується кров'яний тиск), а діяльність травного тракту пригнічується (зменшується активність секреції і перистальтика). Кров з травного тракту пересилається в м'язову систему, тобто організм готується до активної діяльності. Тривожність проявляється на трьох рівнях:

1. Нейроендокринної (продукція адреналіну - епінефрин).
2. Психічному (невизначені побоювання).
3. Соматичному або моторно-вісцеральному (фізіологічні реакції різних систем організму на збільшення продукції епінефрину):
  - дерматологічні реакції (шкірні роздратування);
  - реакція серцево-судинної системи (тахікардія, збільшення систолічного тиску);

- реакція травного тракту (придушення діяльності слинних залоз - сухість у роті, неприємний присмак, анорексія, пронос, запор і т.п.);
- реакції дихальної системи (прискорене дихання, задишка, гіпервентиляція);
- генитально-урінального реакції (прискорене сечовипускання, порушення менструації, біль в області тазу, фригідність, імпотенція);
- вазомоторні реакції (потовиділення, почервоніння);
- реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, болі в потилиці) [12, с.60].

У роботах М. Прихожан, просліджуються різновиди тривожності, такі як:

- Стійка тривожність - (в будь- якій сфері, її прийнято позначати як специфічну, приватну);
- Загальна генералізована тривожність – (коли, вільно змінюються об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. Якщо, це приватна тривожність, то, вона є лише формою вираження загальної) [57, с. 105].

У дослідженнях Г. М. Прихожан, визначаються варіанти переживання й подолання тривожності, а саме [57, с.100]:

1. Відкрита тривожність – це свідомо пережита і виявляється в діяльності у вигляді стану тривоги. Вона може існувати в таких формах:
  - Гостра, нерегульована або слабка регульована тривожність, що найчастіше дезорганізує діяльність людини;
  - Регульована і компенсована тривожність, людина може застосувати, як стимул для виконання відповідної діяльності, що, втім можливе переважно в стабільних, звичних ситуаціях;
  - Культивована тривожність, яка пов'язана в пошуком «вторинних вигод від власної тривожності, що потребує певної особистісної зрілості.



2. Прихована тривожність – вона не усвідомлена, виявляється або в надмірному спокою, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть заперечення його, або опосередкована через специфічні форми поведінки:

- Неадекватний спокій – це реакція, пов'язана з компенсаторно-захисною спробою підтримати самооцінку, низька самооцінка у свідомість не допускається;
- Відхід від ситуації.

Аналізуючи теорію Спілберга, можна виділити різні розуміння поняття тривоги [36, с. 309]:

1. Ситуація, що представляють для людини певну загрозу або особово значимі, переживання як неприємний емоційний стан різної інтенсивності;
2. Інтенсивність переживання тривоги пропорційна мірі загрози або значущості причини переживань;
3. Високотривожні індивіди сприймають ситуації або обставини, які потенційно містять можливість невдачі або загрози, більш інтенсивно;
4. Ситуація тривоги супроводжується змінами в поведінці або ж мобілізує захисні механізми особи. Стресові ситуації, що часто повторюються, призводять до вироблення типових механізмів захисту.

Видатний вчений Березин Ф. Б., проводячи експериментальні дослідження, виділяє види тривожного ряду [23, с. 175]:

1. Відчуття внутрішньої напруженості - (вона включає механізми адаптації);
2. Гіперестезичні реакції – (коли, безліч подій зовнішнього середовища стають значимими для суб'єкта, що сприяє появі відчуття невизначеної загрози);

3. Власне тривога – (яка характеризується почуттям неясної небезпеки, важливою ознакою є неможливість визначити характер загрози і не усвідомлювання причин);
4. Страх – (неусвідомлювання причин тривоги, що роблять неможливою організацією діяльності по усуненню або відвертанню загрози);
5. Відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, наростання інтенсивності тривоги приводить суб'єкта до уявлення про неможливість уникнення загрози;
6. Тривожно – боязливе збудження – (це коли дезорганізація поведінки досягає максимуму можливості цілеспрямованої діяльності зникає).

Астапов В. М., підкреслює, що необхідно вжити функціональний підхід при розгляданні тривоги, за допомогою якого можливо визначити стан, як результат складного процесу, як включають когнітивні, афективні і поведінкові реакції на рівні цілісної особистості. У своїх роботах, він виділяє психічні функції тривоги [4, с. 158]:

1. Функція сигналу – сигналізує про невизначену небезпеку і спонукає до її пошуку;
2. Функція пошуку – пошук загрози, зіткнення з небезпекою розряджає занепокоєння, при постійному пошуку загрози, можна стверджувати про патопсихологічні порушення особи;
3. Функція оцінки – аналіз ситуації, що склалася. Вона має складний характер, що включає не лише перцептивні функції, але і процеси пам'яті, здатність до абстрактного мислення, актуалізації минулого досвіду і умінь і. т. д.

У психологічній літературі, розділяють нормальну і невротичну тривожність. Нормативна тривожність – це реакція людини на загрозу його цінностями, які він рахує для себе єдино важливими і можливими для існування себе як осіб. У своїх роботах Ранк, наголошує на те, що нормальна тривожність – супроводжує переживання індивіда упродовж усього його життя і якщо переживання, що потенційно формують тривожність, здолані

успішно, то веде до більшої незалежності і до відновлення нових рівнів стосунків з іншими людьми [13, с. 25-27].

На відмінну від Ранка, Мей, відмічає, що нормативна тривожність, як і будь – яка тривожність, є реакцією індивіда на загрозу цінностям, які він вважає єдино можливими для його існування, як особи. Нормативна тривожність має ряд реакції [58, с. 218]:

1. Адекватна реальної загрози;
2. Не включає пригнічення або інші механізми вирішення внутрішнього психічного конфлікту;
3. Не вимагає невротичних захисних механізмів для управління собою, але може бути змінена конструктивно на рівні довільного усвідомлення або ослаблена при об'єктивній змінній ситуації.

### **1.3 Особливості становлення поняття невизначеності в психології**

Вперше поняття «невизначеності» з'явилося у працях Є. Брунsvіка, в його концепції «імовірного функціоналізму», розглядаються основні положення цієї концепції, які забезпечують людині адаптивність до невизначеності [65, с. 20]:

1. В тому середовищі, в якому живе живий організм є невизначеним і непередбаченим по своїй природі, і щоб вижити організм повинен уміти пристосовуватися до цієї невизначеності;
2. Не існує однозначний відношень, але є відповідність між «зовнішнім впливом і його периферичним і, сенсорними ефектами в організмі» і « центральними потребами організму і його периферичними поведінковими афектами».

Е. Френкель – Брунsvік у 1949 році вводить термін «інтолерантність до невизначеності». Вона описує поведінкові депозиції, які зв'язані з інтолерантним відношенням до невизначеності, відмічає, що тенденція приймати рішення, приходити до передчасного закриття оцінних аспектів, часто нехтуючи реальністю, і прагнути до беззастережного і однозначного

повного прийняття або відкидання інших людей. Таким чином, толерантність до невизначеності проявляється в індивідуальних особливостях людини, таких як когнітивний стиль, система переконання, міжособистісного спілкування і соціальної взаємодії. Отже, саме Е. Френкель – Брунсвік одна із перших, хто вивчала суб'єктивне сприйняття невизначеності при ухваленні рішень [27, с.115].

Згодом, Л. Фестінгер у 1956 році, розробляє теорію «когнітивного дисонансу», яка співвідноситься з ситуацією невизначеності, по тій причині, що дисонанс виникає в ситуації несподіваності, нової інформації, вибору, коли людина стикається з невизначеністю. Якщо, виникає нова інформація, то, відбувається дисонанс між старими очікуваннями, намірами і новими відомостями. У ситуації невизначеності виникає своя специфіка, і дисонанс виникає, між сприйняттям індивіда готівкою ситуації і передбаченням ним її продовження, результату його або чиеї- небудь ще діяльності. Людина прагне зменшити некомфортний рівень невизначеності, конструюючи у своїй голові моделі майбутньої ситуації, таким чином, людина понижує дисонанс [61, с. 41].

У своїх роботах П. Бордіа, розглядає невизначеність в контексті організаційних змін і взаємодій. Він зазначав, що суб'єктивне відчуття невизначеності є найголовнішим. Чим вище невизначеність, тим складніше контролювати ситуацію і це викликає психологічну напругу і стрес. А ось, комунікація і спілкування в організації не лише знижує рівень невизначеності, але і збільшує почуття контролю над особистими обставинами [14, с. 100].

Проблемою інтолерантності до невизначеності розглядалася у роботах С. Бохнер, він виділяє первинні і вторинні характеристики інтолерантної особи до невизначеності [43, с. 45]:

1. Первинні ознаки – зв'язок між когнітивного стилю особи, потреба до категоризації, прагнення уникати невизначені ситуації,

неможливість допущення співіснування протилежних характеристик об'єкту;

2. Вторинні ознаки – риси особи людини, авторитаризм, догматизм, ригідність, закритий склад мислення, низька креативність, тривожність, агресивність, наявність етнічних «забобонів».

Видатний психофізіолог В. Ротенбург, вивчав невизначеність як умову для виявлення патологій. У його концепції пошукової активності, якщо спостерігалася активна поведінка людини в умовах невизначеності, то це свідчило про його здоров'я, а якщо виникала відмова від пошуку, то це було передумовою до патології. Отже, невизначеність є чинником здоров'я людини, подібні ситуації підвищують стресостійкості організму [61, с. 125].

У психологічній літературі, конкретного визначення поняття «невизначеності» немає, але визначення цього поняття дає Оксфордський словник:

1. Невизначеність – це стан переконання і зачіпає аспект невпевненості свого відношення до чого – небудь;
2. Невизначеність – це міра в якій не накладаються ніяких обмежень на можливі вибори, наявні в розпорядженні, або не можливі наслідки ситуації;
3. Невизначеність – як дезорганізація системи [63].

Психологи при розгляданні поняття «невизначеності» прирівнюють з поняттями «толерантності і інтолерантності». Інтолерантне ставлення до невизначеності характеризується сприйняттям однозначній ситуації, як джерела загрози і дискомфорту. Таким людям притаманно бачить все в «чорно – білих» тонах, поводяться передбачувано, уникаючи незрозумілих і неоднозначних ситуацій, а відчуття загрози, занепокоєння пов'язане з поточною ситуацією [61, с. 12].

Невизначеність, неясність є основою конструкту толерантності і інтолерантності до невизначеності, але разом з тим, необхідно визначити, що це різні поняття. Неясність – невизначеність – це відчуття, яке несе в собі

отримання інформації від зовнішнього середовища, в свою чергу, толерантність до невизначеності – це систематична і стабільна тенденція особистості реагувати в більшій чи меншій мірі на невизначеність [39, с. 20].

У своїх дослідженнях Р. Норто, виділяє вісім категорій неясного і невизначеного, де він вказує на їх взаємозв'язок і взаємоплив [62, с. 609]:

1. Множинність значень;
2. Неясність, неповнота або фрагментарність;
3. Ймовірність;
4. Неконструктивність;
5. Брак інформації;
6. Невизначеність;
7. Несумісність і протиріччя;
8. Незрозумілість.

Т. В. Корнілова розглядає феномен невизначеності з точки зору когнітивних процесів в теорії прийняття рішень і ризику. Таким чином, невизначеність є умовою в даному контексті і прийняття рішення може характеризувати, як наслідки вибору альтернативи, так, і критерії, які задають перевагу альтернативи [8, с. 9].

В концепції надситуативної «неадаптивної» активності В. А. Петровський невизначеність розглядає як невирішений наперед результат. В такому випадку у людині існує особлива мотивація, як сама по собі притягує дії з невирішеним наперед результатом з невідомими, невизначеними наслідками. Активна неадаптивність проявляється в творчості, пізнавальній, інтелектуальною діяльності, безкорисливому ризику, є ядром обдарованих людей, але, якщо людина діє вільно і відповідально у напрямі невирішених наперед результатів невизначеності, він перетворить не лише себе, але і набуває ідеальну представленість у житті інших людей, має можливість вплинути на інших людей і змінити їх відношення або поведінку [37, с. 200].

В психології мислення О. Тихомиров, розділяє поняття невизначеності на об'єктивну і суб'єктивну. Об'єктивна невизначеність – це інформаційна ентропія, а суб'єктивна невизначеність – це внутрішні переживання і відношення до недоліку інформацію про систему [64, с. 125].

У екзистенціальної психології невизначеність вивчалася психологами Василюком, на його думку, невизначеність – це переживання в граничних ситуаціях. У працях, Франкл – невизначеність розуміється, як страх перед нічим, стан кризи. У роботах Ю. Овчинкова, невизначеність – це кризи, на її думку, людина стикається з тим, що майбутнє виглядає розпливчастим і невизначеним, минуле втрачає сенс, людині навіть складно визначити своє ставлення і зрозуміти свої почуття [20, с. 70].

У роботах К. Хорні і Е. Еріксон, під поняттям невизначеності розглядається як втрата ідентичності або криза особистісної ідентичності [65, с. 30].

Ситуація невизначеності є джерелом розвитку особистості. Якщо, вийти за межі невідомого і впустити у свій простір невідоме, то на це здатна особа, що тільки розвивається. Коли людина стикається з невизначеністю і неясністю стимулюються когнітивні функції, зокрема, любові долі кори головного мозку, які задіяні в рішенні нової, невизначеної, двозначної ситуації [18, с.200].

У роботі Ю. Овчиннікова, виділяються рівні усвідомленості, на кожному з яких, ситуація невизначеності переживається по – своєму:

1. Не відчувається внутрішня і приписується зовнішніми причинами;
2. Відчуття невизначеності посилюється, по тій причині, що людина не може розібратися у своїх почуттях, де, внутрішній світ переживається як заплутаний клубок думок і емоційних станів;
3. Виклик людини і його уміння переносити невизначеність [20, с. 70].

Таким чином, Ю. Овчиннікова, поняття невизначеності – розуміє, як усвідомлення кризи яка впливає на відношення до цього періоду життя.

Криза сприймається, як один з кращих періодів в житті, а ситуація невизначеності, як не те, що має багато плюсів [20, с. 71].

Вихід із критичних ситуацій можливо тільки через переживання. У книзі «Психологія переживання» Ф. Василюка, переживання, розглядається, як діяльність, а не психічна функція, внутрішня робота по відновленню душевної рівноваги і надбанню свідомості, яка допомагає людині впоратися з критичною ситуацією [8, с. 99].

Для вирішення з когнітивної точки зору важливо поставити правильні питання, який має одну відповідь який і допоможе визначити і зробити вибір. Для рішення ситуації, потрібно виконати ряд дії:

1. Поставити собі ціль, шукати вихід із ситуації;
2. Пред'явити образ результату;
3. Розробити програму діяльності;
4. Вибрати засоби;
5. Виконати контроль за виконанням [31, с. 168].

У психотерапії спосіб невизначеності вживається для того, щоб збільшити у клієнта відчуття визначеності і контролю, назвати, щось певним ім'ям, визначити його місце в ланцюжку причино – наслідкових зв'язків, означає почати відчувати його контрольованим [61, с. 214].

Тривога, яка виникає від невизначеності, в процесі і психотерапевтичної взаємодії трансформується в потрібну енергію для стійкості до ризику, експериментів з новою поведінкою. Формування толерантності до невизначеності – це важлива фаза переходу клієнта від залежного життя до незалежної особи. Таким чином, психотерапія допомагає в усвідомленні відповідальності за своє життя, долю, свої почуття, попри те, що в людині є тенденція відмовлятися від відповідальності за те, що з ним відбувається [24, с. 400].

К. Роджерс, під поняттям невизначеності – розуміє як частину процесу психотерапії, ситуацій клієнтів, тобто, це розуміння пов'язане з поняттям «відкритість досвіду» , приймати, що відбувається таким, яким вона є, не



спотворюючи його заради відповідальності своїм стереотипам сприйняттям, що раніше склалися. Відкритість досвіду, можна співвіднести з невизначеністю, оскільки, вона означає вихід з шаблонного, стереотипного, визначеного сприйняття ситуації в простір, де є місце неоднозначним ситуаціям, суперечливим відомостями і нового погляду, така позиція виключає ригідність, робить на відкритості новим ідеям і думкам, а також на терпимості до невизначеності [59, с. 215].

При вивченні невизначеності С. Березін і О. Шапатіна, розглядають в комунікативному аспекті, і вона бачиться їм як невідповідність між вербальним і невербальним виразом, двозначність всередині однієї фрази, а також, як суперечливість інформація від двох значущих людей [62, с. 270].

Висновки до першого розділу:

Отже, ситуація невизначеності – це ситуація відсутності варіантів рішення і поведінкових альтернатив. В її основі лежить ситуація, яка виникає не тільки при дефіциті інформації, але і при її надмірності. Ситуація невизначеності викликає неоднозначну суб'єктивну оцінку сприйняття інформації про неї і володіє динамікою, яка визначається ступенем можливого її зміни, перетворення або модифікація в інтервалі часу, порівняний з часом рішення задачі в цих умовах. Невизначеність є складність, яка виражається як функція числа змінних, факторів, об'єктів, зв'язків, при якому необхідно враховувати при вирішенні ситуації невизначеності.

В ситуації невизначеності виділяють такі характеристики, як високий ступінь новізни, наявність суперечливої, якої бракує або надлишкової інформації, непередбачуваність подій, невідомість майбутнього і неможливість контролювати з боку суб'єкта дії.

Разом з тим ситуація невизначеності дає людині можливість і перспективи, сприяє самозвинуваченню є джерелом розвитку, творчості та волі.

Конгруентність розглядається, як узгодженість переживання і його усвідомлення. В ситуації невизначеності людина або приймає виклик або уникає. Конгруентна людина не відмовляється від допомоги інших в ситуації невизначеності, але і має свій ряд вирішення ситуації.

Тривожність в ситуації невизначеності, розглядається, як страх перед невідомістю, де, людина схильна обісцінювати свої можливості.

## **РОЗДІЛ II . ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОПИС МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1 Вибірка**

Дослідження було проведено на вибірці працюючих людей. Для вирішення поставлених завдань у якості випробуваних були жінки і чоловіки віком від 26 до 40 років у кількості 60 осіб.

### **2.2 Опис процедури дослідження**

При проведенні дослідження відповідно до мети та завдань були використані стимулюючі матеріали та анкети.

Розрахунки проводилися в статистичній програмі SPSS- 17. Були проведені розрахунки за допомогою значимі відмінності U – критерій Манна – Уїтні та внутрішні групові кореляційні зв'язки коефіцієнт кореляції r- Пірсона.

### **2.3 Опис методів дослідження**

Для проведення практичної частини були підібрані ряд методів в методик відповідних до цілям роботи. В якості збору первинних даних і подальшій обробці використовувалися: психодіагностичні методи та математичний – статистичний аналіз.

Для дослідження особливостей емоційної сфери в ситуації невизначеності бели застосовані наступні методи:

1. Методика: « Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс.

Тест був запропонований американськими психологами А. Уессман і Д. Рікс. Методика призначена для виявлення емоційного почуття і емоційного стану людини на момент обстеження.

Опитувальник містить чотири блоки тверджень (шкал), кожна шкала включає 10 тверджень. Твердження шкал розташовані по спадною, від полюса позитивного емоційного стану (10 балів) до полюса негативного емоційного стану (1 бал). Випробуваний має оцінити свій емоційний стан,

обравши відповідне твердження. Порядковий номер затвердження відповідає кількості балів, набраних за шкалою. Опитувальник містить такі шкали: «спокій -тривожність», «енергетичність – втома», «піднесеність – пригніченість», «почуття впевненості у собі – почуття безпорадності». Значні дані за процедурою розробки та стандартизації відсутні.

2. Методика: «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Мак Лейн (в адаптації Е. Г. Луковицкой).

Методика розроблена Д. Мак Лейн у 1993 році, під назвою «Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale – I», згодом методика була перекладена і адаптована Е. Г. Луковицкою. Методика, вимірює схильність до жорсткої, регламентації життя і повної популярності відбувається, або відкритості і невизначеності.

Дана методика відноситься до опитувальним тестовим методам, в якому є 22 тверджень, де потрібно оцінити від 1 до 7, де з 1 – 4 (зовсім незгідний), 4 (щось середнє), від 4 до 7 (повністю згоден). Методика має такі шкали:

- Відношення до новізни;
- Відношення до складних завдань;
- Відношення до невизначених ситуацій;
- Перевага невизначеності;
- Толерантність до невизначеності.

3. Методика: «Особистісна і ситуативна тривожність» Р. Спілберга

Методика була розроблена Р. Спілберга, для виявлення тривожного стану, умови чинники, під дією яких виникає цей стан і міра дезадаптації особи у разі психотравмуючої ситуації. Методика дозволяє виявити такі характерологічні особливості, як невпевненість, навіюваність, несамостійність в ухваленні рішень і дій.

Дана методика відноситься до опитувальним тестовим методам, в якому є два рівня тривожності (СТ-ситуативна тривожність) – вимірює особу в умовах складної психологічної ситуації, в якому міститься 20

тверджень і (ОТ- особистісна тривожність)- вимірює індивідуальні риси, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації, в якому міститься 20 тверджень.

#### 4. Методика: «Q – сортування» В. Стефансон.

Методика було розроблена В. Стефансоном у 1958 році. Дана методика використовується для вивчення уявлень про себе. Перевагою методики є те, що при роботі з нею випробуваний проявляє свою індивідуальність «Реальне –Я», а не відповідність – невідповідність статистичними нормам і результатом інших людей. Методика має шість шкал, а саме: залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття – боротьби і уникнення – боротьби.

Дана методика відноситься до опитувальним тестовим методам в якому є 60 тверджень, відповідь на які «Так» або «Ні», якщо випробуваних згоден з твердженням.

## РОЗДІЛ III . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

### 3.1 Особливості емоційних станів в ситуації невизначеності

Першим етапом емпіричного дослідження нашої роботи, було визначення схильності особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності, того, що відбувається, або відкритості і невизначеності. Було використано методику шкала толерантності в ситуації невизначеності Д. Маклейн (адаптована Е. Г. Луковицкой). Отримані результати дослідження представлені на рис. 3.1

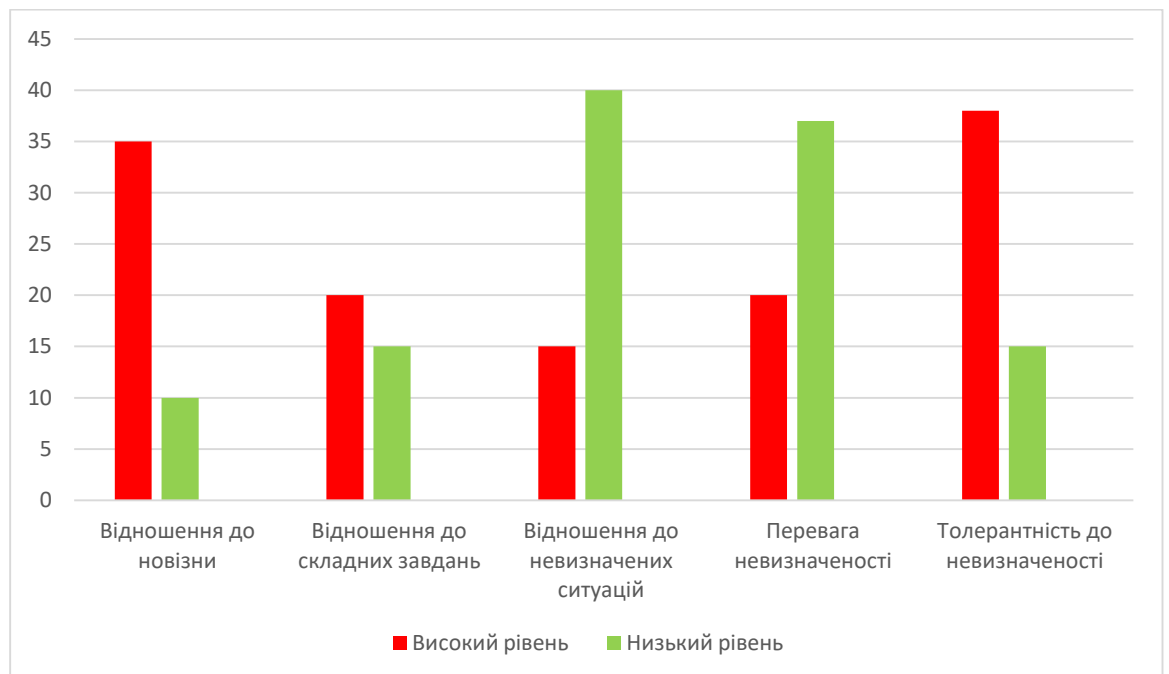


Рис. 3.1 Порівняння результатів толерантності до невизначеності

Дані результатів показують, що для більшості випробуваних, а це 55% випробуваних, мають високі низькі показники по таким шкалам: відношення до невизначених ситуаціях і перевага невизначеності, їм характерно відчувати дискомфорт в складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях, бояться невідомості, намагаються в нести у своє життя і докільля максимальну ясність і однозначність, часто шляхом штучного спрощення складної реальності і закривання очей на реально існуючі важко вирішувані проблеми.

Випробувані, які мають найбільші високі показники по таким шкалам, як: відношення до новізни і толерантність до невизначеності характеризуються тим, що вони усвідомлюють і приймають складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, миряться з нею і враховують у своїх діях, вони схильні підходити до проблем творчо, а не шаблонно, не схильні до стереотипів. Вони, більш позитивно ставляться до невизначених ситуацій, більш схильні сприймати себе суб'єктом власних дій і контролювати власне життя, вони оптимістично оцінюють власні успіхи і невдачі, схильні чекати свої успіхи у майбутньому. В той же час вони менш рефлексивні і тривожні, швидше переходять від планів до дій і більше схильні йти на ризик, чим випробувані з низьким рівнем толерантності до невизначеності.

За допомогою методики: «самооцінка емоційних станів в ситуації невизначеності» А. Уесман і Д. Рісс, можна визначити емоційний стан випробуваних в ситуації невизначеності. На рис. 3.2 представлені результати по шкалам емоційного стану.

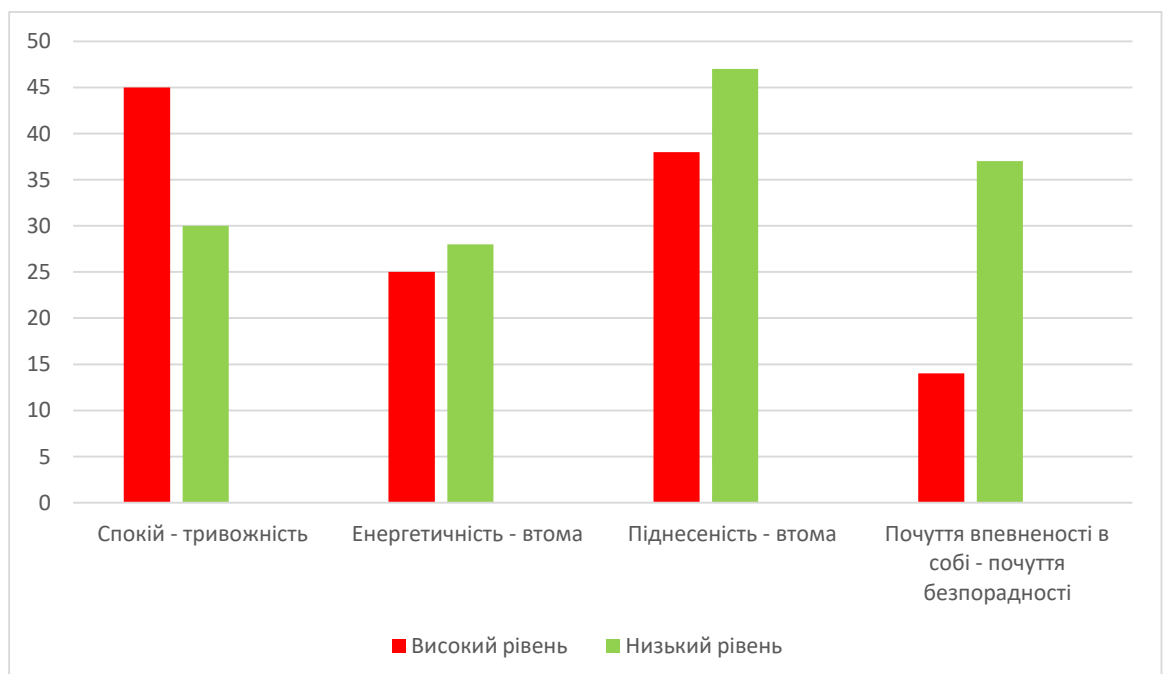


Рис. 3.2 Характеристики рівня емоційного стану

Аналізуючи дані представлені в таблиці, можна зробити висновок, що для першої групи характерні високі показники по шкалам: спокій-

тривожність, яка має такі особові властивості: витриманість, стриманість, терплячість, врівноваженість і терпимість. По шкалі «енергетичність – втома» випробувані першої групи мають можливість оцінювати себе як особистість, яка ініціативна, діяльна, підприємлива, одержана, спрямована, активна, кипуча, пробивна і кмітлива. Шкала «почуття впевненості – почуття безпорадності» в невизначеній ситуації, випробувані оцінюють себе, як бойці, загартовані, рішучі, наполегливі, героїчні, працездатні, сильні, вольові, тверді, безстрашні, відважні і самостійні. Остання шкала «піднесеність – втома» з високими показниками, характеризується рухливістю, жвавістю, енергійністю, завзятливістю, волелюбністю і темпераментністю.

Друга група випробуваних з низькими показниками, по таким шкалам: «спокій – тривожність» розцінюється, як нервозність, невпевненість, напруженість, боязкість, закомплексованість і задерганність в ситуації невизначеності. По шкалі «енергетичність – втома», низькі показники оцінюються як, неініціативні, пасивні, інертні, мляві, апатичні, байдужі і повільні в ситуації невизначеності. Шкала «піднесеність – втома» з низькими показниками, характеризується як, сором'язливість, несміливість, нерішучість, пригнобленість, зляканість, пригніченість і подавленість в ситуації невизначеності. Шкала «почуття впевненості у собі – почуття безпорадності» розцінюється, як безповідальність, слабохарактерність, несміливість, слабовільність і прибитість в ситуації невизначеності.

Таким чином, емоційний стан особистості відображає її положення щодо об'єктів навколишнього світу та в ситуації невизначеності. Стан може змінюватися, як від зовнішніх чинників, так і внутрішніх факторів. Внутрішній стан емоцій фіксується на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка фіксується висловлюваннями випробуваного за певними



ознаками а стан випробуваних виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Емоційні стани, можуть тривати від декількох секунд до декількох годин і бути більш – менш інтенсивним. У виняткових випадках інтенсивний емоційний стан, може зберігатися довше названих термінів, але в такому випадку це може бути свідченням психічних порушень.

### 3.2 Особливості впливу конгруентності особистості в ситуації невизначеності

Для визначення особливостей впливу конгруентності в ситуації невизначеності була використана методика: «Q сортування» В. Стефансон, за допомогою цієї методики, ми можемо виявити рівень «Я – реального» і «Я – ідеального».

На цьому етапі дослідження розглянемо випробуваних з високими показниками в ситуації невизначеності. Отримані результати представлені на рис. 3.2

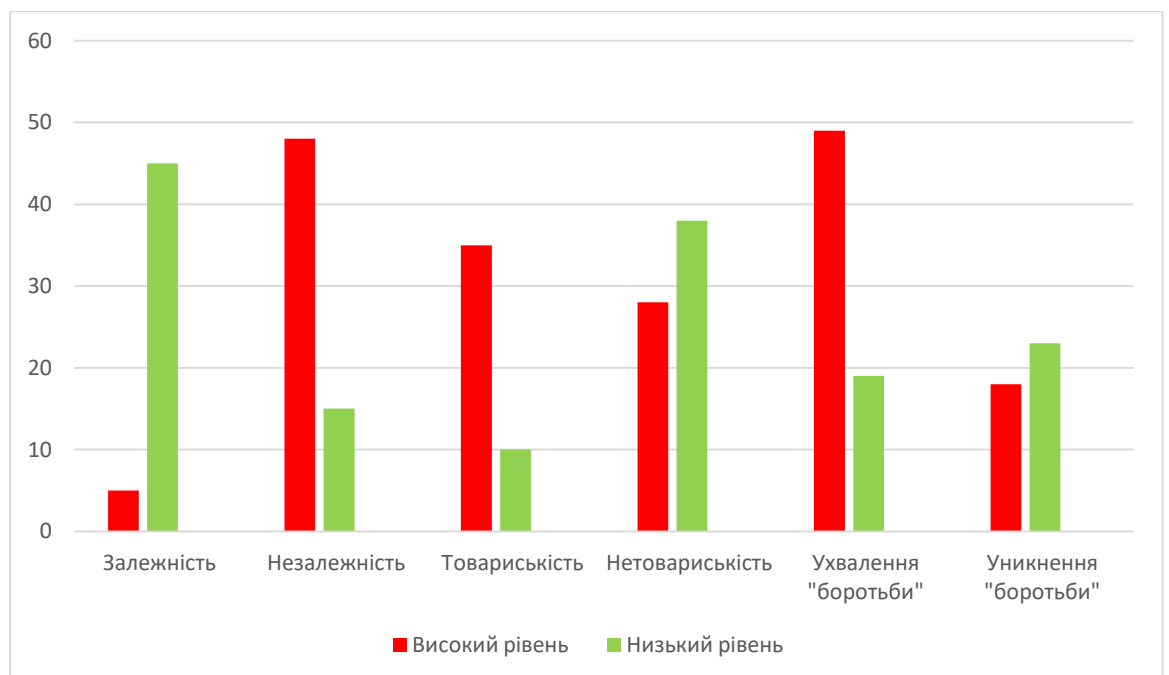


Рис. 3.2 Особливі виразні шкали конгруентності першої групи с високими показниками в ситуації невизначеності

Таким чином, для першої групи с високими показниками в ситуації невизначеності, більш властиві такі шкали: незалежність – в ситуації невизначеності вони відступають від поглядів і поведінки групових стандартів і цінностей соціальних і морально – етичних. Як, правило вони розраховують тільки на свої особистісні цінності і якості. Однак, по шкалі товариськість вони мають високі показники які характеризують прагнення встановити емоційні зв'язки, та потяг до «контактності» з іншими людьми. По шкалі «ухвалення боротьби» характеризується здібностями особистості в ситуації невизначеності, активно брати участь, домагатися більш високого результату.

Далі визначимо рівень конгруентності у випробуваних з низьким рівнем в ситуації невизначеності. Результати представлені на рис. 3.3

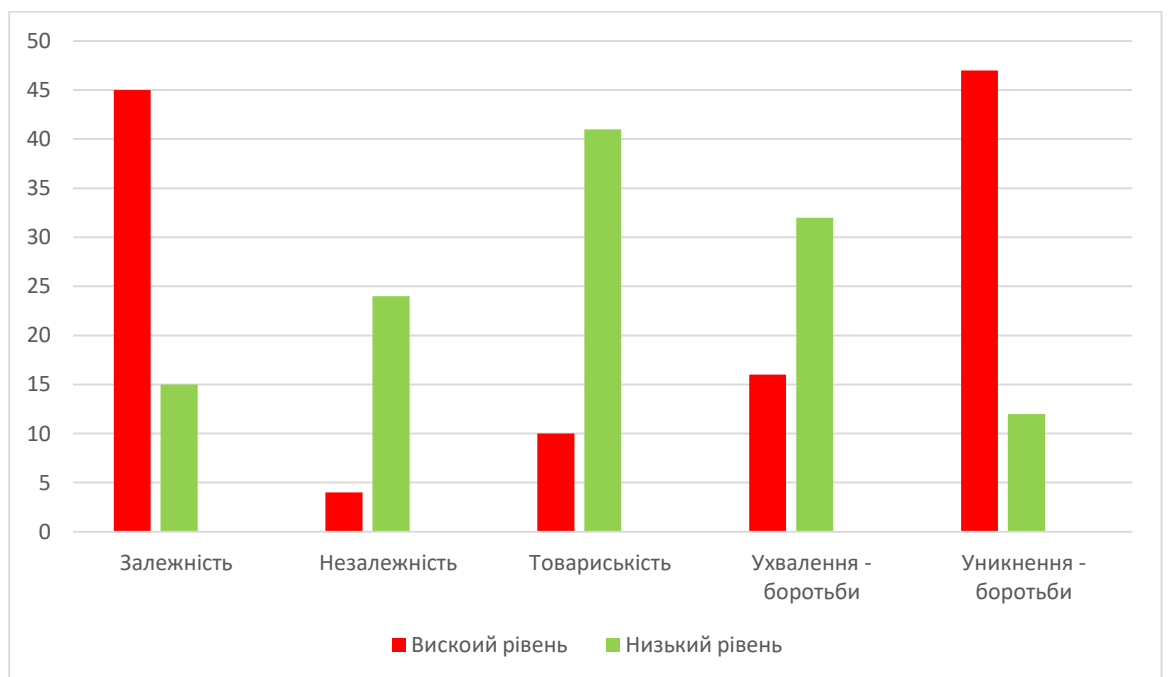


Рис. 3.3 Особливі виразні шкали конгруентності в другій групі з низькими показниками в ситуації невизначеності

Аналізуючи результати приведені на рис. 3.3 ми бачимо, що для другої групи з низькими показниками в ситуації невизначеності, характерні такі показники конгруентності, а саме: залежність – в ситуації невизначеності їм характерно приймати рішення в групах або за допомогою

інших індивідів. Шкала « уникнення боротьби» характеризується прагненням випробуваних піти від загрози, зберігати нейтральну позицію при прийнятті рішення.

Отже, одержані результати дослідження в першій групі, свідчать про адекватне уявлення про своє «Я –реальне», вони сприймають свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто, вони позитивно адаптуються в ситуації невизначеності, мають визначені мотиви і вони більш відповідають ознакою «прагну». Трансформуються ті елементи, які випробувані приймають для себе, як змога для досягнення поставлених цілей, або для вирішення невизначеної ситуації. Для другої групи випробуваних, характерно недооцінювати свої якості, змоги і здібності в ситуації невизначеності. Вони скриті, пугливі і мають низьку здатність до адаптації к ситуації.

Далі було виявлено статистично значимі відмінності у виразності шкал за методикою: «Q сортування» В. Стефансон. За допомогою критерія Манна – Уїтні серед двох груп. Дані приведені у табл. 3.4

Табл. 3.4

Відмінності конгруентності особистості с низькими і високими рівнями емоційних станів в ситуації невизначеності

Показник	Конгруентність з високими рівнями емоційних станів в ситуації невизначеності	Конгруентність з низькими рівнями емоційних станів в ситуації невизначеності	Критерій Манна – Уїтні «U».
Високі показники конгруентності	38,57	27,27	U=342 (r=0,78)

Низькі показники конгруентності	31,57	21,14	U=932 (r=0,01)
---------------------------------	-------	-------	----------------

В наведених результатах у табл.3.4 видно, що для першої групи, які мають високий рівень конгруентності і високий рівень емоційних станів в ситуації невизначеності є властиво значимо вищі показники по шкалі конгруентності, порівняно з контрольною групою. Ці данні свідчать про те, що коли вони стискаються з невизначеною ситуацією, вони її розцінюють, як можливість для самореалізації а не уникають проблемну ситуацію.

Таким чином, конгруентній особистості не доводиться приховувати емоції, він повністю приймає і діє, ґрунтуючись на власних почуттях, при цьому оточуючі довіряють такій людині, адже відчувають впевненість в його словах і діях. Конгруентна особистість має такі особливості, викликає довіру у оточуючих, відкритий, легко знаходить спільну мову з оточуючими, при невизначеній ситуації має план дії. У своїй «Я – концепції» до «Я- реального і до Я- ідеального» виражає міру відповідальності, що конструюється я в процесі самооцінки.

У наступному розділі розглянемо взаємозв'язок тривожності і конгруентності емоційних станів особистості в невизначеній ситуації.

### **3.3 Особливості взаємозв'язку тривожності і конгруентності в ситуації невизначеності**

На цьому етапі ми використали методику: «Опитувач ситуативної і особової тривожності» Ч. Спілберга. За допомогою даної методики, ми можемо визначити особливості взаємозв'язку емоційної сфери в ситуації невизначеності. Отримані результати тривожності, представлені на рис. 3.3

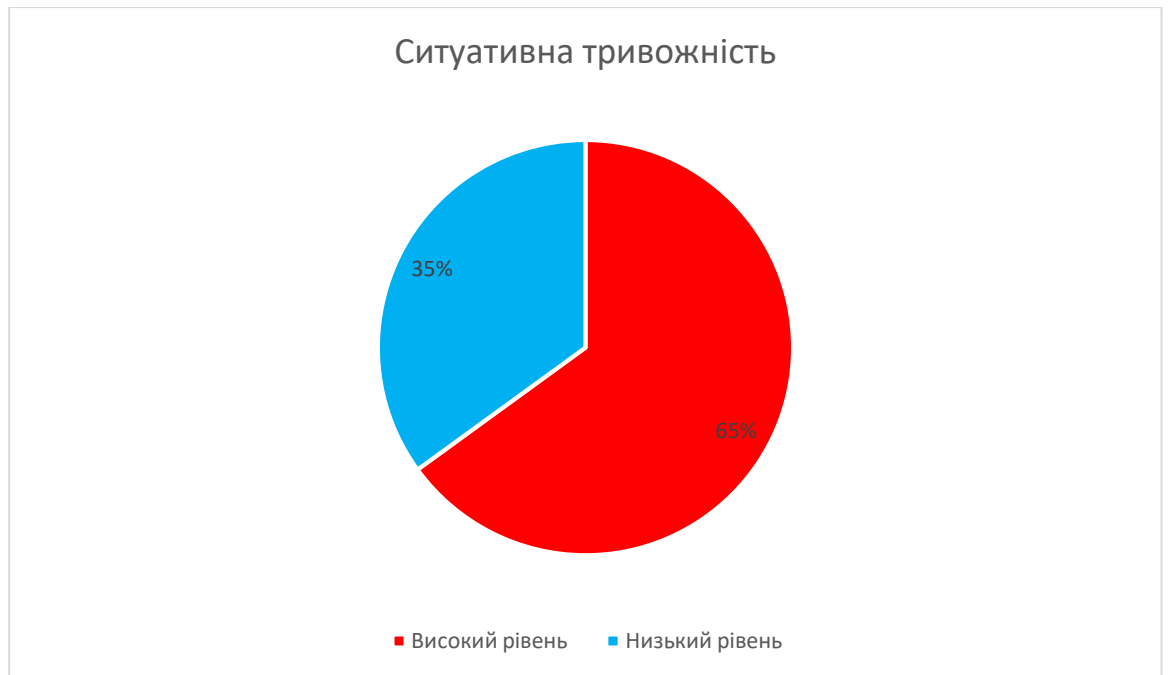


Рис. 3.3 Рівень ситуативної тривожності в ситуації невизначеності

Аналізуючи результати представлені на рис. 3.3, можна помітити, що ситуативна тривожність властива для першої групи, властиві низькі показники ситуативної тривожності, що характеризує пробудження активності, підкресленні мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, почуття відповідальності в тій чи іншій ситуації.

Для другої групи високий рівень ситуативної тривожності є відповіддю на зміни обставин, які розцінюються випробуваними як стресові, їй властиві такі характеристики: напруга, занепокоєння, нервозність, як реакція на певну ситуацію. Ситуативна тривожність викликає порушення уваги та пам'яті, що негативно впливає на особистісні здібності.

Далі проаналізуємо результати особистісної тривожності. Результати особистісної тривожності представлені на рис. 3.4

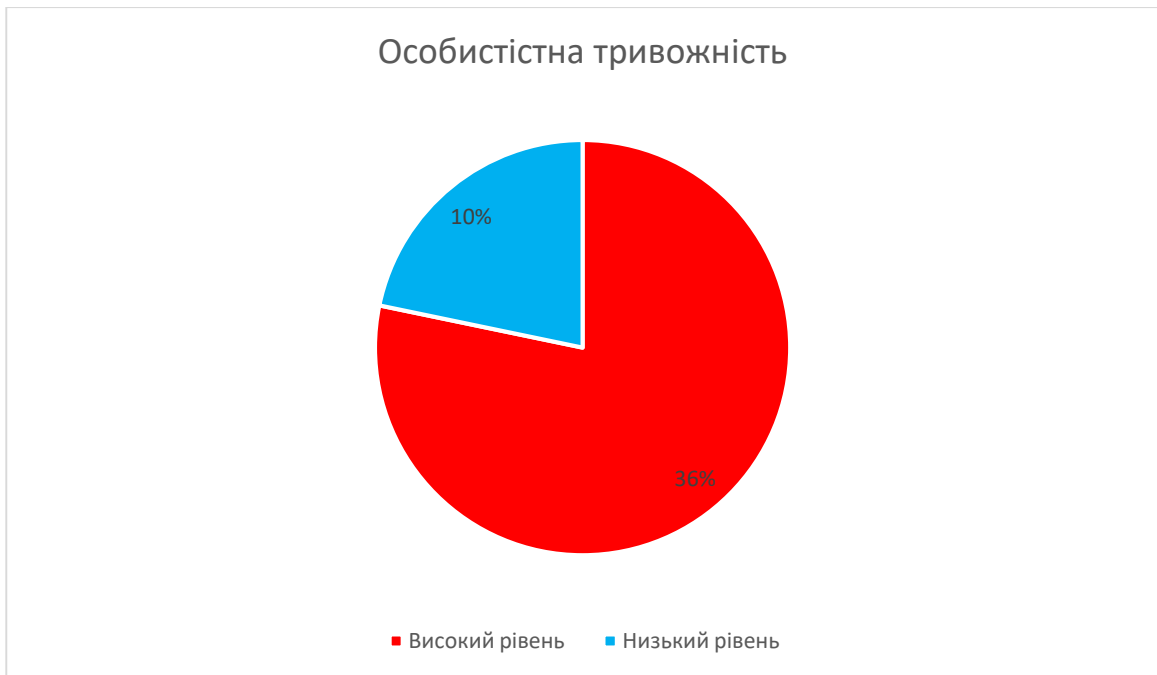


Рис. 3.4 Рівень особистісної тривожності в ситуації невизначеності

Так, за даними результатів, видно, що для першої групи, властиві низькі показники особистісної тривожності в ситуації невизначеності більш властиво проявляти почуття відповідальності та усвідомлювати реальні мотиви особистісної діяльності.

Для другої групи більш властивий високий рівень особистісної тривожності, що характеризується наявністю відчуття стану тривожності у різних ситуаціях, особливо, коли це стосується оцінки його соціального статусу чи його психологічних якостей.

Отже, аналізуючи особливості ситуативної та особистісної тривожності, ми бачимо, що дуже великий відсоток високого рівня має друга група випробуваних в ситуації невизначеності їм властиво розгублюватися, не можуть відстояти свою точку зору, не розуміють істинних своїх почуттів в і тій чи іншій ситуації. Нерішучість особливо помітна в довгих і тяжких коливаннях, коли потрібно зробити самостійний вибір. Вони відчувають невизначеної загрози, дифузне побоювання і тривожне очікування.

Далі розглянемо аналіз ситуативної і особистісної тривожності по коефіцієнту кореляції  $r$ - Пірсона. Результати представлені у таблиці 3.5

Табл. 3.5

Коефіцієнт кореляції r- Пірсона (зв'язок між тривожністю і емоційних станів в ситуації невизначеності особистості).

Шкали	Перша група з високими показниками емоційних станів в ситуації невизначеності	Друга група з низькими показниками емоційних станів в ситуації невизначеності
Ситуативна тривожність	0,59	,458**
Особистісна тривожність	,599**	0,34

Примітка: \* рівень значущості – 0, 05

\*\* рівень значущості – 0, 01

Таким чином, кореляційній зв'язок між ситуативної і особистісною тривожністю виявлено в значеннях особистісна тривожність для першої групи ( $r = ,599^{**}$ ;  $p=0,05$ ), що характеризується в ситуації невизначеності діяти конструктивно і відчувати почуття відповідальності, усвідомлювати реальні мотиви особистісної діяльності, вони конгруентні по відношенню до інших, але мають свою думку, стосовно виниклої невизначеної ситуації.

Ситуативна тривожність, яка характерна для другої групи зі значенням ( $r=,458^{**}$ ;  $p=0,01$ ), яка виникає в переддень можливих неприємностей або життєвих ускладнень що характеризується високим рівнем тривожністю, постійною напругою і невизначеністю в ситуації невизначеності.

На наступному етапі нашого дослідження ми розглянемо взаємозв'язок між тривожністю і конгруентністю емоційних станів в ситуації невизначеності за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона, розрахунки проводилися за допомогою програми SPSS -17. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3. 5

Табл. 3.5

Коефіцієнт кореляції  $r$ - Пірсона (зв'язок між тривожністю і конгруентністю у ситуації невизначеності).

Шкали	Конгруентність (Перша група)	Неконгруентність (Друга група)
Ситуативна тривожність	,059	,459*
Особистісна тривожність	,005	,472

Примітка: \* рівень значущості – 0, 05

\*\* рівень значущості – 0, 01

Таким чином, значимо прямий кореляційний зв'язок виявлено між рівнем ситуативної тривожності ( $r=,459^*$ ;  $p = 0,01$ ) і особистісною тривожності ( $r = ,472$ ;  $p= 0,01$ ) ці показники характерні для другої групи з рівнем неконгруентності в ситуації невизначеності.

Такі показники, як ситуативна тривожність ( $r=0,59$ ) і особистісна тривожність ( $r=0,05$ ), які характерні для першої групи з високим рівнем конгруентності не є статистично значимими, тобто вони не корелюють з рівнем тривожності.

Отже, для неконгруентної особи, більш характерна ситуативна тривожність, яка характеризується страхом, тривогою, починають мислити і поводитись стереотипно. Також таким випробуванням властивий стан «розбіжності» з собою, наявність внутрішніх конфліктів, відсутність повної зосередженості на результаті, виразом неконгруентних повідомлень, в яких присутній недолік вимірювання або відповідності між вербальним і невербальними частинами комунікації. Причиною неконгруентності може бути тоді, коли людина хоче опинитися не тим, ким є насправді. В результаті появляється боротьба між справжніми почуттями і діями.

Показник особистісної тривожності неконгруентної особи може бути причиною невротичного конфлікту, емоційного зриву и психосоматичних



захворювань, в ситуації невизначеності вони не мають певних рішень, впадають в тяжку тривожність, схильні до жалості до себе, бояться «новізни», вона їм вважається загрозливою для життя. Таким випробуванням властиві такі характеристики, як низька емоційна стійкість, недостатня ступінь адаптації до соціуму, низький рівень активності, відсутність цілеспрямованості в невизначеній ситуації, не вірять у власні сили, заклопотані наслідками своїх дій, очікують невдачі і провали в невизначеній ситуації, що впливає на зайву обережність.

## ВИСНОВКИ

1. Отже, невизначеність особистості у ситуації розглядається, як поведінкові диспозиції, які зв'язані з інтолерантним відношенням до невизначеності, відмічається, що тенденція приймати рішення, приходять до передчасного закриття оцінних аспектів. Виникає дисонанс в ситуації несподіваності, нової інформації або ситуації, коли людина стикається з невизначеністю. Разом з тим, коли людина стикається з невизначеною ситуацією, вона відчуває почуття тривожності а разом с тим і конгруентність. Таким чином, конгруентність – це узгодженість різних форм поведінки людини, відповідність його вчинків з його думками і діями, а тривожність в ситуації невизначеності - це психічний стан, котрий людина переживає на даний момент, коли з'явилася невизначена ситуація.

2. Визначено, що для першої групи більш характерні такі показники, як відношення до новізни і толерантність до невизначеності, характеризуються тим, що усвідомлюють і приймають складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу. Вони, більш позитивно ставляться до невизначених ситуаціях, схильні сприймати себе суб'єктом власних дій і контролювати власне життя, оптимістично оцінюють власні успіхи і невдачі в ситуації невизначеності. Для другої групи більш характерні такі показники, як відношення до невизначеності і перевага невизначеності, їм характерно відчувати дискомфорт в складних, неоднозначних ситуаціях, бояться невідомості.

3. Було досліджено вплив конгруентності в ситуації невизначеності. Для першої групи більш властиві такі шкали, як незалежність в ситуації невизначеності і ухвалення боротьби, їм властиві такі особистісні характеристики, як в ситуації невизначеності відступати від поглядів і поведінки групових стандартів, вони розраховують тільки на свої особистісні цінності і якості, що дозволяють їм справитися з невизначеною ситуацією. Для другої групи є властиві такі показники конгруентності, як залежність і уникнення боротьби, їм характерно приймати рішення в

ситуаціях невизначеності в групах або за допомогою інших осіб, вони, прагнуть піти від загрози, зберігають нейтральну позицію при прийнятті рішення.

4. Виявили взаємозв'язок тривожності і конгруентності в ситуації невизначеності. Так, для першої групи більш значимі кореляційні зв'язки між конгруентністю і особистісною тривожністю, що характеризується в ситуації невизначеності почуттям відповідальності та усвідомлювати реальні мотиви особистісної діяльності. Для другої групи властивий взаємозв'язок між конгруентністю і ситуативної тривожністю, що характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю, як реакція на певну ситуацію.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Альбуханова, А. К. Время личности и время жизни / А. К. Альбуханова, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001.- 304 с.
2. Белинская Е. П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности [Электронный ресурс]// Федеральный образовательный портал ЭСМ: [сайт]. URL: <http://ecsosman.hse.ru> (дата обращения 07.12.2015)
3. Болотова, А. К. Время и его переживание человеком в кризисной ситуации / А. К. Болотова.- М. : ТЕИС, 2007. – С.58- 76.
4. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс] // URL: <http://www.gumer.info> (дата обращения 06.12.2015).
5. Бусыгина, Н. П. Качественные и количественные методы исследований в спихологии / Н. П. Бусыгина. – М. : Юрайт, 2015. – 423 с.
6. Бутенко, Т. П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно – эмоциональные оценки и стратегии поведения: автореф. дис. .. канд. психол. наук : 19. 00. 01 / Бутенко Татьяна Петровна; инс- т психологиии РАН. - М. : 2009. – 278 с.
7. Варако, Н. А. Человек в ситуации неопределенности. Клинический аспект / Человек в ситуации неопределенности / Н. А. Варако, гл. ред. А. К. Болотова. – М. : ТЕИС, 2007. – С.194- 203.
8. Гегель, Г. Ф. Наука логики. М.: Рипол. Классик, 1998. 448 с.
9. Елисеенко, А. С. Динамика субъективной неопределенности в решении комплексных проблем // Экспериментальная психология. 2013, № 3. С. 16-30
10. Зинченко, В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция// Человек в ситуации неопределенности / В. П. Зинченко. – М. : ТЕИС, 2007.- С. 9-33.
11. Зоткин, Н. В. Смыслоположение в ситуации неопределенности: автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00. 11 / Зоткин Николай Васильевич; М. : 2000- 156с.

12. Изард, К. Е. Психология эмоций / К. Е. Изард. – СПб.: Питер, 2000.-464 с.
13. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001- 752 с.
14. Козелецкий Ю. Психологическая теория решений / Ю. Козелецкий. - М.: Прогресс, 1979. - 52 с.
15. Колпачников, В. В. Состояние бессильной жертвы внешних обстоятельств или дееспособность ответственности за свое самочувствие/В. В. Колпачников //Журнал практического психолога. 2012. № 1. С 197-206.
16. Колпачников, В. В. Человеческий и экзистенциальный подход к консультированию и психотерапии : близость или различие? / В. В. Колпачников. – Консультативная психология и психотерапия, 2011.- С. 91- 105.
17. Колпачников, В. В. Феноменология и эффекты человеконцентрированных умений / В. В. Колпачников. – Пасхи, 2002. – С. 15-24.
18. Колпачников, В. В. Соотношение конгруэнтности и тревожности в ситуации неопределенности: автореф. дис. .. канд. психол. наук : 19. 00. 01/ Колпачников Вениамин Валентинович, М. : 2017. – 125 с.
19. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы [Электронный ресурс] // Психологические исследования. Электронный журнал. 2010. №. 3(11). URL: [http://psystudy.ru/index.php/num/2010n3-11/320-#\\_edn1](http://psystudy.ru/index.php/num/2010n3-11/320-#_edn1) (дата обращения: 02.06.2016).
20. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость личностей в трудных жизненных ситуациях / Е. П. Крупник, Н. В. Кисельникова. –М. : НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 256 с.
21. Луковицкая, Е. Г. Социально – психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дисс. ... кан. психол. наук. : 19. 00. 05 / Луковицкая Елена Геннадьевна. СПб, 1998 – 173 с.
22. Лэнгле, А. Экзистенциальный анализ–найти согласие с жизнью //Московский психотерапевтический журнал. 2001. №. 1. С. 5-23.

23. Малкова, Е. Е. Тревожность и развитие личностив норме и патологии: автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00. 04 / Малкова Елена Евгеньевна ; Санк- Петербург, ун- т им. А. И. Герцена. – СПб, 2014 – 126 с.
24. Мерлин, В. С. Очерк теории темперамента / В. С. Мерлин.- Пермь: Кн. Изд-во, 1973. – 291 с.
25. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь [Электронный ресурс] // URL: <http://www.gumer.info> (дата обращения 06.12.2015 51. Немов Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. - М.: ВЛАДОС, 2007.Т. 21. 427 с.
26. Овчинкова, Ю. Г. Кризис личностной идентичности как ситуация неопределенности // Человек в ситуации неопределенности / Ю. Г. Овчинкова.- М. : ТЕИС, 2007.- С. 69-88.
27. Осин, Е. Н. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределенности / Е. Н. Осин, Д. Мак Лейн .- М. : 2010. –С. 65- 86.
28. Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход в психологии, психотерапии, образовании и политике // Вопросы психологии. № 2. 2002. С. 64-84.
29. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – М. : ТОО «Горбунок», 1992.- 224 с.
30. Петровский, В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010.- 559 с.
31. Поддьяков А.Н. Неопределенность в решении комплексных проблем // Человек в ситуации неопределенности / гл. ред. А. К. Болотова. М.: ТЕИС, 2007. С. 177-193 с.
32. Попов, Ю. А. Тревожность в системе психологических свойств человека : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19. 00. 01 / Попов Юрий Алексеевич: М. : ун- т им. М. В. Ломоносова. – М., 2006. – 213.
33. Прихожан, А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – Спб . : Питер, 2007. – 192 с.
34. Прихожин, И. Р. Конец определенности. Время, хаос и новые законы природы / И. Р. Прихожин. – М. : Ижевск: РХД, 2000- 208 с.

35. Ребер А. Оксфордский толковый словарь по психологии [Электронный ресурс] // URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/word/soznanie>, 2002. (дата обращения 07.12.2015).
36. Резанова, Н. В. Уровень притязаний в системе личных стремлений : в контексте интегративно – целевого подхода к личности: автореф. дисс. ... канд. псих. наук : 19. 00. 01 / Резанова Наталья Викторовна; Хабаровск, ун-т дальневосточный. – Хабаровск, 2007. – 259 с.
37. Роджерс, К. Р. Теорія терапії, особистості та міжособистісних стосунків, як розроблений у рамках, орієнтованому на клієнта / К. Р. Роджерс.- М. : Наука, 1959. - С. 184-256.
38. Роджерс, К. Клиентоцентрированный / человекоцентрированный подход в психотерапии [Электронный ресурс ] / К. Роджерс. – Режим доступа: <http://www.trialog.ru>.- М. : Психология и практика, 2001. – С. 48-58.
39. Роджерс, К. Клиентцентрированная терапия / К. Роджерс. – М. : Ваклер, 1997 – 320 с.
40. Роджерс, Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств/ Н. Роджерс.- М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
41. Ротенберг, В. С. Поисковая активность и адаптация/ В. С. Ротенберг. – М. : Рипол – Классик, 1984. – 260 с.
42. Соколов, Е. Т. Клиническая психология утраты Я / Е. Т. Соколов. – М. : Смысл, 2015. – 895 с.
43. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте/сост. Ю. Л Ханин. М. : Физкультура и спорт, 1983.- С. - 12-24.
44. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер.- М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12- 24.
45. Тихомиров, О. К. Структура мыслительной деятельности человека / О. К. Тихомирова. – М. : Эксмо, 2005. – 672 с.

46. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. - 368 с.
47. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер. М. : Наука, 1962. – 589 с.
48. Холл, К. Теория личности / К. Холл, Г. Линдсей. – М. : Психотерапия. 2008.- 672 с.
49. Чумаков, М. А. Личностные предпосылки рационального выбора в условиях неопределенности : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.01/ Чумакова Мария Алексеевна; Москва, ун-т им. М. В. Ломоносова.- М. : 2010. – 175 с.
50. Шалаев, Н. В. Толерантность к неопределенности в психологических теориях // Человек в ситуации неопределенности / Н. В. Шалаев, гл. Ред. А. К. Болотова. \_ М. : ТЕИС, 2007.- С. 9-34.
51. Яголковский, С. Р. Фактор неопределённости как детерминанта творческой активности субъекта// Человек в ситуации неопределённости// Сборник научных трудов кафедры общей и экспериментальной психологии. М.: ГУВШЭ, 2007. - С. 166-176.



## ДОДАТОК А

**Методика: «Шкала толерантності в ситуації невизначеності» Д. Мак  
Лейн ( в адаптації Е. Г. Луковицкой).**

**Інструкція:** Оцініть наскільки ви вважаєте дані висловлювання вірним щодо себе. При оцінці використовуйте таку шкалу:

1 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 7

«абсолютно не згоден» «щось середнє» «повністю згоден»

**Стимульний матеріал: (бланк)**

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1.	Я погано виношу невизначені ситуації							
2.	Мені буває важко реагувати на невизначені ситуації							
3.	Думаю, що нові ситуації небезпечніші, ніж звичні							
4.	Мене притягають ситуації, які можна по – різному представити							
5.	Я б вважав за краще уникнути рішення проблем, які необхідно розглядати з різних точку зору							
6.	Я намагаюся уникнути невизначених подій							
7.	Я добре справляюся з невизначеними ситуаціями							
8.	Я віддаю перевагу звичним (ситуаціям) новим							
9.	Питання, які не можна розглядати тільки з однієї точки зору, дещо лякають мене							
10.	Я уникаю ситуацій, які занадто важків для мого розуміння							
11.	Я терпимий до невизначених ситуацій							
12.	Мені приносять задоволення рішення проблем, які досить складні і невизначені.							
13.	Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення							
14.	Я часто шукаю, що – небудь нове і не намагаюся зберігати усе все по – старому в своєму житті							

15.	Я зазвичай віддаю перевагу, новизні, ніж звичне							
16.	Мені не подобаються невизначені ситуації							
17.	Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення							
18.	Я зовсім не переживаю, коли доводиться шукати вихід в несподіваній ситуації							
19.	Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у безвихідь деяких людей							
20.	Мені важко робити вибір, коли результат не ясний							
21.	Мені приносить задоволення дивуватися час від часу							
22.	Я віддаю перевагу ситуації, в якій є деяка невизначеність							

### **Інтерпретація результатів:**

Підсумовуються пункти в прямих значеннях, з цієї суми віднімається сума пунктів в зворотних значеннях:

**У прямих значеннях:** 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22.

**У зворотних значеннях:** 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20.

Для отримання індивідуального бала толерантності до невизначеності необхідно підсумувати чисельні значення відповідей на прямі пункти і відняти від них суму відповідей на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може приймати значення від -66 до +66. Негативні значення свідчать про те, що опитаний відчуває дискомфорт в складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях, боїться невідомості, намагається в нести в своє життя і навколишнє середовище максимальну ясність і однозначність, часто шляхом штучного спрощення складної реальності і закривання очей на реально існуючі складні для проблеми. Позитивні значення свідчать про те, що опитаний усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, мириться з нею і враховує її в

своїх діях; він схильний підходити до проблем творчо, а не шаблонно, не схильний до стереотипів.

**ДОДАТОК Б.****Методика: «Q - сортування» В. Стефансон**

**Інструкція:** Вашій увазі пропонується 60 тверджень, що стосується поведінки людини у групі. Прочитайте послідовно кожне з них і відповідайте «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо не відповідає йому. У виняткових випадках дозволяється відповісти «сумніваюся».

**Тестовий матеріал:**

1. Критичний до оточуючих товаришів.
2. Виникає тривога, коли в групі починається конфлікт.
3. Схильний слідувати порадам лідера.
4. Не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний суперечити лідеру.
7. Відчуває симпатії до одного - двох членів групи.
8. Уникає зустрічей і зборів в групі.
9. Подобається похвала лідера.
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Готовий стати на чийсь сторону в суперечці.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радіє спілкуванню з одним - двома друзями.
14. Зовні спокійний при прояві ворожості з боку членів групи.
- 15 Схильний підтримувати настрій своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.

17. Схильний відволікати групу від її цілей.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Хотів би зблизитися з деякими членами групи.
20. Віддає перевагу залишатися нейтральним у спорі.
21. Подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Віддає перевагу холоднокровно обговорювати розбіжності.
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагне згуртувати навколо себе однодумців.
25. Незадоволений занадто формальними відносинами.
26. Коли звинувачують - втрачається і мовчить.
27. Віддає перевагу погоджуватися з основними напрямками в групі.
28. Прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів.
29. Схильний затягувати і загострювати суперечку.
30. Прагне бути в центрі уваги.
31. Хотів би бути членом більш вузького угруповання.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішній неспокій, коли лідер надходить всупереч його очікуванням.
34. Болісно відноситься до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним і вкрадливим.
36. Схильний прийняти на себе керівництво в групі.
37. Відвертий у групі.

38. Виникає нервово занепокоєння під час групового розбіжності.
39. Віддає перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
40. Не схильний відповідати на прояв дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається вести інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати бути втягненим у суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Чинить опір утворенню угруповань у групі.
47. Глузливий і іронічний, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддає перевагу менш, але більш інтимну групу.
50. Намагається не показувати свої справжні почуття.
51. Стає на сторону лідера при групових розбіжностях.
52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критикувати товаришів.
54. Віддає перевагу звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
55. Не подобається, що відносини в групі занадто фамільярні.
56. Любить затівати суперечки.
57. Прагне утримувати своє високе становище в групі.
58. Схильний втручатися в контакти товаришів і порушувати їх.
59. Схильний до «перепалок», «здраслуй».

60. Схильний виражати невдоволення лідером.

**Ключ:**

Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54

Незалежність - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60

Товариськість - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52

Нетовариськість - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 40, 55, 58

Прийняття боротьби -1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59

Уникання боротьби - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

Визначення індексу групової згуртованості Сішора

**Призначення та інструкція:**

**Групова згуртованість** - один із найважливіших параметрів, який вказує на ступінь інтеграції групи, її згуртованість у єдине ціле – можна визначити не лише шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів.

Значно простіше це зробити за допомогою методики, яка складається з 5 запитань з декількома варіантами відповідей на кожне.

Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значеннях (максимальна сума +19 балів, мінімальна – -5).

Протягом опитування необхідно вказувати бали

## ДОДАТОК В

## Методика: « Особистісна і ситуативна тривожність» Ч. Спілберг

## Інструкція:

Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

## Бланк:

№п/п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

**Інструкція до другої групи суджень про самопочуття:** Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть



(запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$OT = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

**ДОДАТОК Г****Методика: «Шкала емоційних станів в ситуації невизначеності» А.  
Уесман і Д. Ріс****Інструкція.**

Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень то, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть.

**Тестовий матеріал:****Спокій - тривожність**

10. Досконале спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Кілька стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Изведен страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

**Енергійність - втома**

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. б`є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.

6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

### **Піднесеність - пригніченість**

10. Сильний підйом, захоплене веселощі.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і кілька сумне.
3. пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумне.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі - безпорадність.

### **Впевненість в собі - безпорадність**

10. Для мене немає нічого неможливого. Чи зможу зробити все, що хочу.
9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Відчуваю себе досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю себе досить нездатним.

3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давящее відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

### **Обробка результатів і інтерпретація:**

Визначають такі показники:

**И1** - «Спокій - тривожність» (індивідуальна самооцінка - И1 - дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками И2-И4).

**И2** - «Енергійність - втома».

**И3** Піднесеність - пригніченість».

**И4** - «Почуття впевненості в собі - почуття безпорадності».

**И5** - Сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

$И5 = И1 + И2 + И3 + И4$ , де

И1, И2, И3, И4 - індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Якщо сума балів **від 26 до 40**, то випробуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо **від 15 до 25 балів**, то середня оцінка емоційного стану і низька якщо **від 4 до 14 балів**.

У загальному вигляді емоційний стан - характеристика емоцій людини, що відображає її положення щодо об'єктів навколишнього середовища. Стан може бути наблюдаемо як зовні, так і внутрішньо. Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб'єкта на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями випробуваного за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивної функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

### **Шкала "Спокій-тривожність"**

□ вище 5-6 балів. В опитуванні випробуваний показує переважання "Спокою": витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розважливність, врівноваженість, незворушність, терпимість.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Спокій-тривожність" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. За самооцінці випробуваного прогнозується задерганність, заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

### **Шкала "Енергійність-втома"**

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, підприємливий, одержимий, спрямований, активний, кипучий, пробивний, кмітливий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Енергійність-втома" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: неініціативною, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

### **Шкала "Піднесеність-пригніченість"**

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: кипучий, темпераментний, завзятий, поривчастий, енергійний, волелюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Піднесеність-пригніченість" без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, заляканий, сором'язливий, пригноблений, зляканий, пригнічений, задавлений.

### **Шкала "Впевненість в собі - почуття безпорадності"**

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильна, вольова, твердий, безстрашний, відважний, самостійний.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою "Упевненості-безпорадності" без явного переважання одного з полюсів.

□ 1-4 бала. Оцінюється: без відповіді, слабохарактерний, безмовний, несміливий, слабкий, слабовільний, прибитий.

### **Сумарна оцінка стану**

Цей показник відображає вираженість, ступінь емоційного підйому / виснаження випробуваного.