

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
Зав. кафедри
«__» _____ 20__р.

Кваліфікаційна робота
за освітнім ступенем «Магістр» на тему:
«Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності»

студентки факультету філології та масових
комунікацій
спеціальності 053 Психологія
освітнього ступеня «Магістр»
Бабкіної Анастасії Петрівні

Науковий керівник:
Стуліка Олена Борисівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології

Рецензент:
Грицук Оксана Вікторівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки
Горлівського інституту
іноземних мов
Державного навчального закладу «Донбаський
державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	8
1.1. Визначення категорії невизначеності в сучасній психології.....	8
1.2. Емоційні стани в умовах невизначеності.....	17
1.3. Страх як базова емоція.....	28
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2 ОСОБИСТІСНІ СПОСОБИ РЕАГУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	35
2.1. Особливості формування психологічних меж особистості.....	35
2.2. Психологічні особливості прояву страху.....	39
2.3. Стратегії та механізми реагування в структурі саморегуляції особистості.....	46
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРАХУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	56
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	56
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту...	61
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	67
Висновки до розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В сучасних нестабільних умовах життя люди стикаються з низкою проблем орієнтування в навколишній соціальній дійсності. Такі життєві умови призводять до ускладнень при складанні конкретного, структурованого прогнозу свого життя. Невизначеність це, в першу чергу, відсутність або недолік інформації. Так само феномен проявляється у неможливості формування ймовірності настання різних станів зовнішнього середовища з-за їх малої кількості або повної відсутності способів оцінки. Невизначеність може виникнути в різних сферах повсякденного життя людини, яка стикається з нею при вирішенні певних завдань у будь-якій сфері життєдіяльності. Тому можна сказати, що даний феномен є одним з найважливіших складових змін розвитку будь-якого активного процесу людської діяльності. Різна ситуація невизначеності, різний вигляд і інші повсякденні обставини, які мають менше значення, завжди включають в себе частину невизначеності.

Стан невизначеності виникає і тривало переживається в період переходу від одного повноцінного уявлення в організації поведінки до іншого уявлення. У ситуації невизначеності людина завжди приймає певні рішення, і так само неможливо зрозуміти, яка з альтернатив буде правильною і результативною. Іноді людині важко зрозуміти, що заважає їй зробити правильний вибір і як правильно вчинити. Важка ситуація або ситуація невизначеності завжди підкріплена певними емоційними станами, які можуть бути як негативними, так і позитивними. Негативні емоційні стани впливають на розгортання, рішення або вихід із ситуації невизначеності. Через емоційний фон потенційна проблема, властива будь-якій ситуації, стає природною перешкодою, яка реалізується у взаємодії людини. Будь-яка ситуація невизначеності приносить певний страх у життя кожної людини.

Тож, цілком доцільно зазначити, що результатом ситуації невизначеності є поява страхів. Це може бути різні види страху, в залежності від ситуації невизначеності. Страх це той стан, який виникає у ситуації

невизначеності та являє загрозу життєдіяльності людини. Страх попереджає нас про різні проблеми, які тільки ще можуть відбутися. Але, крім здорового, природного страху, існує страх хворобливий. Цей страх майже постійний і хронічний.

Головним механізмом подолання страху можуть стати особистісні прийоми контролю і самоконтролю. Кожна людина виробляє певні індивідуальні способи боротьби зі стресом, страхом і з негативними емоційними станами, вони називаються копінг-реакції або копінг-стратегії. Так само існують певні механізми психологічного захисту, які допомагають нам в переробці негативних переживань і страхів.

Почуття страху - це вторинна частина невизначеності, тобто ми чогось не знаємо або не можемо чогось передбачити і ця невизначеність лякає і виводить з рівноваги. За страхом може слідувати нерозуміння, паніка, тривога, розчарування і невпевненість в собі, так як страх оволодіває людиною. Якщо спочатку це перебувало як просте відчуття переляку, і після перейшло в певний страх, то це може привести до реальної хвороби, і тоді страх буде не просто скороминущим, а патологічним. Вчасно виявлений тимчасовий страх може позбавити людину від майбутніх його наслідків.

Об'єкт дослідження - особливості емоційних проявів особистості в ситуації невизначеності.

Предмет дослідження - психологічні механізми реагування в ситуації невизначеності.

Мета: дослідити особливості впливу ситуаційного страху на емоційний стан людини в ситуації невизначеності.

Гіпотеза: причиною виникнення ситуаційного страху в умовах невизначеності можуть бути нестійкі особистісні межі.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд завдань:

1. Визначити категорії невизначеності в сучасній психології.
2. Проаналізувати емоційні стани в умовах невизначеності.

3. Дослідити сутність та особливості проявів страху.
4. Визначити особливості формування психологічних меж особистості.
5. Обґрунтувати стратегії та механізми реагування в структурі саморегуляції особистості.
6. Експериментально визначити особливості впливу ситуативного страху на емоційний стан людини в ситуації невизначеності.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою особливості впливу ситуаційного страху на емоційний стан людини в ситуації невизначеності; методики: опитувальник «Ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлєва), тест «Оцінка особистісної тривожності» (Х.Спилбергер), опитувальник «Способи впораючої поведінки» (Р.Лазарус, С.Фолкман); опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер); опитувальник «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман Конте).

Теоретико-методологічними основами дослідження виступають: дослідження категорії «невизначеності» в психології (В.П.Зінченко, Т.В.Корнілова, В.А.Петровський, І.С.Кон, Ф.Райс, Є.П.Белінська та інші); дослідження феномену «невизначеність» в інших напрямках (М.М.Моїсеєв, А.С.Шапкін); специфіка та особливості поняття «ситуація невизначеності» (С.Бохнер, С.Баднер, В.Ротенберг, Є.Брунсвіка, Л.Фестінгер, К.Роджерс та інші); розгляд конструкту суб'єктивної невизначеності (О.Тихомиров, Т.В.Корнілова); аналіз поняття «емоції» (О.М.Леонт'єв, П.В.Сімонов, С.Л.Рубінштейн); емоційний стан та емоційні прояви особистості (Л.В.Куліков, О.Р.Маклаков, Н.Д.Левітов, Ю.Є.Сосновікова, Г.Сел'є, З.Фрейд та інші); розгляд поняття «страх» (Г.Крайг, У.Джеймс, З.Фрейд,

А.Адлер, Д.Айке та інші); види страху (З.Фрейд, Л.В.Виготський, О.І.Захаров, С.Ю.Мамонтов, Ю.В.Щербатих, А.Кемпінські, В.Цибульський та С.Торлецькій); функції страху (В.Н.Гуляіхін та Н.О.Тельнова); причини появи страхів (Дж.Уотсон, Дж.Грей, К.Ізард, Т.Сільван та Дж.Боулбі); поняття «копінг-стратегії» (Р.Лазарус, С.Фолкман, К.Гарвер); основні завдання копінг-стратегій (Д.Коєн, Р.Лазарус); поняття та основні механізми психологічного захисту особистості (З.Фрейд, А.Фрейд, В.М.Банщіков, В.Ф.Басін, В.Є Рожном, В.С.Ротенбург, Ф.Б.Березін); типи психологічного захисту (Ф.Б.Березін); особливості конструктивного психологічного захисту особистості (А.Маслоу); певні межі «Я» (К.Юнг, З.Фрейд, К.Хорні, Е.Еріксон); особистісні межі (К.Хорні); функції особистісних меж (Т.С.Леві, В.П.Зінченко); психологічні межі (С.Фішер, С.Клівленд).

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає в тому, що: *проаналізовано* інтенсивність страхів, а також наявність (або відсутність) фобій; оцінка рівнів особистісної і ситуативної тривожності; основні копінг-механізми, способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності; рівень суверенності психологічного простору; основні психологічні механізми, які допомагають впоратися в ситуації невизначеності; у роботі *визначено* особливості впливу ситуаційного страху на емоційний стан людини в ситуації невизначеності; *розроблено* корекційну програму, спрямовану на формування суверенності психологічного простору особистості та розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності; корекція особистісного страху і його подолання; формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності.

Практична значущість: розроблена корекційна програма, яка може бути використана практичними психологами при роботі з людьми юнацького та зрілого віку, в яких спостерігається високий показник інтенсивності страху; не сформованість психологічних особистісних меж; також спостерігається прояв ступеня особистісної та ситуативної тривожності; добір неправильних способів подолання труднощів та копінг-стратегії.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Бабкіна А.П. Ситуативний страх як результат ситуації невизначеності // Дебют: збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2020. Маріуполь, 2020. 91 с.

2. Бабкіна А.П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності // Дебют: збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2020. Маріуполь, 2021. 91 с.

3.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 135 сторінках. У тексті вміщено 1 таблиця, 12 рисунків. Додатки викладено на 99 сторінці. У списку використаних джерел 100 найменувань, що охоплюють 9 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Визначення категорії невизначеності в сучасній психології

У сучасному суспільстві будь-який вибір або проблемна ситуація включає в себе категорію невизначеності, яка в свою чергу є невід'ємною характеристикою яка припускає безліч можливих варіантів результату або шляхів досягнення результату. Без пояснення цього поняття неможливо побудувати певні моделі процесу прийняття рішень. Кожен автор вкладає своє розуміння і розкриває сутність поняття невизначеності. Розглянемо сенс поняття невизначеності у різних авторів.

О.С.Шапкін вважає, що «невизначеність – це неповне або недостатнє уявлення про значення різних параметрів у майбутньому, породжуваних різноманітними причинами, і перш за все, неповнотою або неточністю інформації про умови реалізації рішення, у тому числі пов'язаних з ними витратах і результатах» [97, с. 515]. М.М.Моїсєєв вважає, що «невизначеність – це зсув рівноваги в нестійкій системі, яка призводить до того, що з безлічі можливостей розвитку системи реалізується лише одна» [3, с. 10].

В.П.Зінченко вважає, що «невизначеність - це невід'ємна властивість проблемної ситуації, пов'язане з прийняттям рішення, або як переживання суб'єкта, який опинився в даній ситуації» [32, с. 12]. Т.В.Корнілова вважає, що «невизначеність - це новий предмет осмислення, який характеризується діапазоном знання обґрунтоване щодо пізнаваного явища» [42, с. 127].

У психології в різних теоріях категорія невизначеності розглядається як відсутність або недолік інформації про що-небудь. Даний феномен може проявлятися в найбільш різних областях людської діяльності. Наприклад, невизначеність в таких науках як: фізика, математика, психологія, лінгвістика, філософія та інші, так само невизначеність у творах мистецтва та інших. Це дає нам розуміння того, що в даний момент проблема невизначеності широко використовується в різних галузях людської

діяльності. У психологічній науці проблема невизначеності розглядається в таких галузях як: економічна психологія, психологія управління та соціальна психологія [1, с. 455].

У концепції «не адаптивної активності» В.А.Петровського невизначеність розглядається як непередвирішений результат, який повинен в будь-якому випадку виникнути. Автор вважає, що всередині кожної людини існує якась мотивація, яка притягує до себе певні дії з непередвирішеним результатом, з неясними невизначеними наслідками [65, с. 489].

У екзистенціональній психології ситуація невизначеності вивчалася психологами як стан кризи і переживання в нестандартних ситуаціях. В інженерно-психологічних напрямках категорія ситуації невизначеності розглядалася як відсутність у суб'єкта дій можливості здійснення контролю. Дана невизначеність виникає як наслідок неможливості перцептивної установки, про це писала у ході свого дослідження психолог Є.П.Белінська [8, с. 3].

І.С.Кон і Ф.Рай працюючи в напрямку вікової психології, розуміли невизначеність як множинний вибір, подолання якого лежить в пласті створення центрального психологічного новоутворення конкретного вікового етапу. До даного новоутворення належить категорія самовизначення [14, с. 232].

Дослідники (Френкель-Брунsvік, С.Баднер, Р.Нортон, Р.Халлман) в галузі психології управління виділяють інші види невизначеності, такі як: справжня невизначеність, інформаційна та професійна невизначеність. Справжня невизначеність - це багатоваріантність розвитку і при цьому неможливість однозначного вибору ефективних варіантів. Дана невизначеність включає в себе три складові: невизначеність зовнішніх обставин, невизначеність системи та комплексна невизначеність [94, с. 29].

Комплексна невизначеність - це спільна дія невизначеностей зовнішнього і внутрішнього середовища. Інформаційна невизначеність

виникає через неповноту або неточність інформації про досліджуваних процесах і станах. Професійна невизначеність розглядається в галузі соціології різних професій, в контексті проблемної ситуації, тобто скруті в роботі фахівців. Дана професійна невизначеність виникає в двох головних складових: недостатність наявних у фахівця знань і умінь та нездатність фахівця розуміти адекватність першого варіанту для ситуації. Професійна невизначеність описує типи ускладнених ситуацій професійної діяльності і при цьому має особливе ставлення до компетентності фахівців в певній професії [94, с. 30].

Розглянемо невизначеність як одну з основних категорій в психологічній науці та її розвиток в напрямках. Як самостійна психологічна категорія «невизначеність» сформувалася завдяки теорії імовірного функціоналізму психолога Є.Брунsvіка [5, с. 194]. Сенс концепції автор виклав в наступних двох умовах за допомогою яких індивід зможе адаптуватися до невизначеності. Розглянемо їх детальніше:

1. Середовище, в якому постійно перебуватиме і існує живий організм невизначене і непередбачуване за своєю природою, і щоб вижити, людина повинна вміти пристосовуватися до цієї невизначеності.

2. Не існує однозначних відносин, але є відповідність між зовнішнім впливом і його глибинними, сенсорними ефектами в організмі [5, с. 195].

Л.Фестінгер сформулював концепцію когнітивного дисонансу, яку співвідніс з ситуацією невизначеності, так як дисонанс звичайним чином виникає в ситуації несподіванки, при виникненні нової інформації, нового вибору і так далі. У випадку отримання нової інформації виникає так званий дисонанс між старими очікуваннями і намірами і новими відомостями. Для того, щоб знизити дисонанс, людина прагне зменшити несприятливий рівень невизначеності, при цьому споруджуючи в голові певні моделі ситуації [83, с. 16].

Психофізіолог В.Ротенберг розглядав категорію невизначеності як умова для виявлення патології. У своїй теорії пошукової активності автор

виявив, що якщо у людини спостерігалось активна поведінка в умовах невизначеності, то це стверджувало про його здоров'я, а якщо виникала відмова від пошуку, то це вело до основи патології. Будь-які подібні ситуації активно підвищують стресостійкість організму [73, с. 117].

С.Баднер у своїй теорії вирішив співвіднести поняття «толерантність» і «невизначеність», внаслідок чого розглянув і описав рису особистості інтолерантності до невизначеності [94, с. 39]. Дослідник коментував складність нерозв'язності ситуації невизначеності і тенденції інтерпретувати їх як джерел загрози, але толерантність до невизначеності він навпаки описував тенденцію інтерпретувати невизначену ситуацію як бажану.

За допомогою даних положень автор виділяв чотири реакції людини на загрозу: феноменологічне заперечення, тобто придушення і заперечення загрози; феноменологічне підпорядкування, сюди входять: тривога і дискомфорт; оперативне заперечення та оперативне підпорядкування, тобто уникати поведінки [94, с. 40].

С.Бохнер так само просував ідею інтолерантності до невизначеності, виділивши первинні і вторинні характеристики інтолерантності особистості до невизначеності. Первинні характеристики пов'язані з властивостями когнітивного стилю особистості, тобто прагнення до категоризації і уникнення невизначених ситуацій. Вторинні характеристики включають в себе основні риси особистості людини такі як: авторитаризм, догматизм, ригідність та закритий склад мислення [26 с. 301].

В.О.Бодров розглядає невизначеність ситуації як шлях до замішання, розгубленості людини при визначенні значення характеризує її інформації. Так само автор включає в даний конструкт відчуття безпорадності і зростання стресових реакцій в якості наслідків невизначеності. Тобто людина, завжди відчуває певні труднощі в здійсненні оцінки тій чи іншій ситуації в умовах підвищеної невизначеності [13, с. 128].

К.Роджерс в безлічі своїх робіт розглядає невизначеність як частина процесу психотерапії, ситуацій клієнтів. Так само пов'язує дану категорію з

поняттям «відкритість досвіду», тобто здатність людини приймати те, що відбувається, не спотворюючи його заради відповідності своїм ранні сформованим стереотипам сприйняття. Відкритість досвіду пов'язане з невизначеністю, категорія означає вихід із заданого, шаблонного, стереотипного сприйняття ситуації в світ, де є місце неоднозначним ситуаціям. Дана категорія означає відкритість до нових завдань, нових ідей і думок і так само до терпимості до невизначеності [30, с. 10].

Г.Ейнхорн і Р.Хогарт виявили взаємовідношення між невизначеністю і когнітивними функціями. В даному дослідженні невизначеність розуміється як нездійсненність розпізнання, розмежування інтерпретацій або смислів і описувалася як щось інше, що відрізняється від уже відомого знайомого того, що має відношення до людей і їх культурі [98 с. 136].

О.Тихомиров так само займався питанням невизначеності. Вчений розділив категорію невизначеності на дві складові: об'єктивна і суб'єктивна. Об'єктивна невизначеність так само можна назвати - інформаційна ентропія, тобто брак інформації про певну систему. Суб'єктивна невизначеність як внутрішнє переживання і ставлення до нестачі кількості інформації про систему [55, с. 232].

Т.В.Корнілова так само опрацьовувала у своїх теоріях конструкт суб'єктивної невизначеності. Даний конструкт розглядався як внутрішня регуляція пізнавальних стратегій. Суб'єктивна невизначеність як позначає Т. Корнілова, може виникати через вплив зовнішніх факторів, а може бути джерелом внутрішнього шару. Внутрішні джерела невизначеності - це ситуативні чинники, в які входять: закритість доступу до необхідної інформації або до переживань індивіда, і диспозиційні чинники, в які входять основні властивості самого суб'єкта [91].

На сьогоднішній день в психологічній науці так само одним з провідних стає принцип невизначеності. Даний принцип тісно пов'язаний з принципом додатковості в обговоренні проблем визначення причинності в законах мікроклімату. Ідеї дослідження мікроклімату пов'язані з ім'ям

В.Гейзенберга. Принцип невизначеності як основне правило мікроклімату був введений вченим з ходячи з нової теорії. Тут же невизначеність розглядалася як неможливість повного пізнання об'єкта, як кількісне співвідношення, що зв'язує вплив вимірювального засобу на певний об'єкт вимірювання, але в рамках допустимої його величини. У методології психології цей принцип був введений у вигляді нового розуміння об'єктивності психологічного знання, який передбачає відмову від класичного уявлення про спостерігачів як неправильному об'єкті дослідження, але зараз принцип стосується побудови самого предмета і пояснювальних компонентів в психологічних концепціях [89].

У концепціях, зазначених вище, автори пов'язували феномен невизначеності із ситуацією невизначеності. Розглянемо даний конструкт детальніше. На думку психологів, класиків, ситуація – це неповторність множини подій, збіг усіх життєвих обставин і станів, що відкриваються сприйняттю та діяльності людини. Поняття ситуації вперше було розглянуто в роботах німецького філософа Р.Гегеля [76, с. 143]. Автор вказував на те, що ситуацію утворюють певні обставини і стан. В ряді різних ситуацій так само виділяється авторами психологічна ситуація, яка визначається як єдність зовнішніх умов і їх суб'єктивної розшифровки, яка обмежена у часі і спонукує людину до виборчої активності.

В ряд психологічних ситуацій входять певний клас життєвих, побутових, професійних ситуацій, з якими людина стикається протягом усього життя. Проаналізувавши психологічну літературу, ми виявили, що немає чітких меж між ситуацією невизначеності та іншими видами життєвих ситуацій. Ситуація невизначеності може бути однією із складових життєвої ситуації або типом екстремальних ситуацій. Ситуація невизначеності це численність виборів, подолання яких лежить в основі особистісного та соціального самовизначення [76, с. 144].

Є.П.Белінська виділяє основні характеристики ситуації невизначеності, такі як: висока ступінь новизни, наявність суперечностей,

надлишкової або недостатньої інформації, непередбачуваність подій, невідомість майбутнього і неможливість контролю з боку суб'єкта і його дії [9, с. 33]. Так само у кожній ситуації невизначеності існує можливі її ознаки. Перша інформаційна ознака це недолік або суперечливість, нечіткість інформації. Дана ознака є чисто зовнішньою умовою і розуміється як реальний дефіцит або надлишок інформації. Друга ознака є об'єктивна неможливість контролю з боку суб'єкта дії. Дана невизначеність виникає тоді, коли перцептивна установка індивіда настановується на інформаційний бар'єр, який виражається або в нестачі знань про ситуації, або в не сформованності умінь дії в ній.

Є.П.Белінська стверджує, що в ситуаціях невизначеності часто присутня установка на те, що в майбутньому можуть виникнути виключно негативні події. Дана установка особистості визначається психологами як один з факторів, які спонукають стрес і тривогу. Надситуативна активність може виникати і виражатися в постановці надзавдань і її вирішення можливе в рамках певного часу на здійснення вирішення відразу декількох завдань. Для подолання ситуації невизначеності і зняття стану тривоги необхідно переосмислити її значення і встановити ієрархію послідовності вирішення поведінкових завдань, які необхідно розподілити по значущості для людини в рамках тимчасового інтервалу [9, с. 34].

Поняття ситуація невизначеності і проблемна ситуація є синонімами, але в теж час є тотожними поняттями. Категорію «проблемна ситуація» розглядали автори О.М.Матюшкін, В.Т.Кудрявцева та інші [18, с. 276]. Ці два поняття з'явилися в структурі цілеспрямованої діяльності як ситуація перешкоди на шляху до досягнення мети і виникає тоді, коли важко вирішити певну задачу відомими способами і засобами. В даному випадку, в проблемній ситуації в якості перешкоди на шляху до досягнення мети виступає брак інформації, про що ми говорили вище. Але в ситуації невизначеності в якості перешкод виступають не тільки недолік, але і суперечливість, нечіткість і надмірність інформації. Об'єктивними

характеристиками даних двох категорій є: мета, програма внутрішніх і зовнішніх дій і засоби досягнення цієї мети. У проблемній ситуації дані критерії становлять певні умови, які можна розглядати як задані на момент виникнення зіткнення або перешкоди.

У ситуації невизначеності характеристики є не постійними, динамічними, які у свою чергу будуть залежати від різних факторів або змінних, а в які можуть входити ті самі зіткнення і протиріччя, що є і в проблемній ситуації. Ці протиріччя в даному випадку виступатимуть між суб'єктивними параметрами самої особистості. Після виявлення цих зіткнень або перешкод відбувається перетворення, зміна якості суб'єктивних переживань в ситуації невизначеності і проблемних ситуаціях. Коли виникає проблемна ситуація виникає невпевненість, що призводить до суб'єктивної невизначеності в успіху. Але ситуації невизначеності навпаки пов'язані не тільки з невпевненістю, але і зачіпають різні емоційні стани від самого інтересу і цікавості до страху і тривоги, і вони можуть змінюватися від самого рішення задачі [18, с. 278].

В основі ситуації невизначеності завжди лежить проблемна ситуація, яка в свою чергу виникає при дефіциті інформації і при її надмірності. Для неї характерно те, що вона приймає неоднозначну суб'єктивну оцінку сприйняття інформації і володіє певною динамікою, яка обумовлюється ступенем можливого її зміни і перетворення у часі.

Ситуація невизначеності так само як і проблемна ситуація може виступати фактором, що викликає напруження, стрес, фрустрацію і навіть страх, які в майбутньому призводять до порушення здоров'я або до кризових ситуацій. Вміння впоратися з такими ситуаціями і перебувати в невизначеності без напруги є одна з здібностей кожної людини. В процесі філогенезу, як зазначають психологи, сформувалися два способи співволодіння з даною напруженістю: це інтрапсихічний спосіб, в нього входять захисні механізми особистості, які вивчав психолог З.Фрейд. Другий спосіб співволодіння це екстрапсихічні способи, в які входять різні форми

соціальної взаємодії, що знижують тривогу і напруженість. Різні автори вважають, що визнання і прийняття того, що ситуація невизначеності існує ставати найважливішим способом її подолання [24, с. 132].

Ю.Овчинникова у своїй роботі «Криза особистісної ідентичності як ситуація невизначеності» виділяла рівні усвідомленості і на кожному з них ситуація невизначеності переживається по-своєму:

1. Ситуація невизначеності не відчувається внутрішня і приписується зовнішнім причинам. 2. Відчуття невизначеності збільшується, тому що людина не може розібратися у своїх почуттях і внутрішній світ випробовується як складний, заплутаний клубок думок та станів. 3. Вміння людини переносити ситуацію невизначеності. На даному рівні від людини вимагається вміння перецікувати і витримувати нинішню ситуацію, так як емоційні стани, які він переживає, розтягнуті в часі. Автор стверджує, що невизначена ситуація переживається найбільш гостро, коли ситуація знаходиться не в навколишньому світі, а всередині самої людини. Вихід з неї можливий тільки у випадку переживання [64, с. 13].

П.В.Симонов вважає, що будь-які живі організми прагнуть до ситуацій невизначеності для того, щоб випробувати позитивні емоції і тим самим отримати задоволення від процесу [78, с. 189].

Самоочищення переживається саме при зіткненні людини з проблемною ситуацією. Для будь-якої нормальної, здорової людини необхідно отримання позитивних емоцій, тим самим підкріплюючи їх поведінкою. Тобто емоційні стани взаємодіють з ситуацією невизначеності.

1.2. Емоційні стани в умовах невизначеності

Різновид емоційних проявів людини виявляється в певних емоційних реакціях, емоційних процесах, станах, відносинах і стійких рисах особистості. Емоційні стани, різні дослідники ділять на два класу: це емоції та емоційні почуття. Розглянемо докладно кожний з даних класів.

Поняття «емоції» у кожній теорії різного дисциплінарного напрямку розшифровується по-своєму. О.М.Леонт'єв вважав, що «емоції – це наслідок поведінки людини, що задовольняє певні потреби, та виступають побудником активності». На думку автора емоції здатні регулювати і координувати діяльність у відповідності з майбутніми результатами. Так само емоції відіграють важливу роль у мотивації, при цьому самі мотивами не є. Психолог виділяв певні емоційні процеси, до яких він відносив: афекти, емоції і почуття і поділяв їх за тривалістю в часі [54, с. 40].

В теорії емоцій В.Джеймс–Ланге розглядав «поняття емоції як наслідок усвідомлення людиною рефлексорних фізіологічних змін в організмі». Автор вказував, що у відповідь на зміну навколишніх умов в організмі виникає фізіологічна рефлексорна реакція, після чого підвищується секреція залоз, скорочуються групи м'язів і так далі. Даний сигнал надходить у центральну нервову систему і породжує емоційні переживання. Тобто, наприклад, якщо ми хочемо викликати приємне переживання потрібно вести себе так, немов воно вже настало [1, с. 157].

У психології автори виділяють певні функції, які виконують емоції.

1. Комунікативна функція. Емоції і способи їх зовнішнього вираження включають в себе інформацію про внутрішній стан людини, завдяки чому ми може розуміти іншого;

2. Мотиваційно-регулююча функція. Полягає в участі будь-якій емоції в мотивації поведінки людини, тим самим вони можуть спонукати до дії, направляти людину і регулювати;

3. Сигнальна функція. Ця функція полягає в тому, що емоційно-виразні рухи, такі як: міміка, жести, пантоміміка виконують певну функцію

сигналів, що інформують про те, в якому стані знаходиться система потреб людини;

4. Захисна функція. Виникає у вигляді моментальної реакції організму у вигляді захисту людини від небезпеки [12 с. 129].

П.В.Симонов виявив причини появи емоцій. Автор вважав, що емоції з'являються внаслідок нестачі відомостей, які необхідні для задоволення потреби. Тобто емоція виникає лише при наявності певної потреби. Так само дослідник стверджував, що емоції сприяють пошуку необхідної інформації за допомогою підвищення чутливості аналізаторів і це призводить до реакції на широкий діапазон зовнішніх сигналів, і покращує вилучення інформації з пам'яті. Отже, при вирішенні будь-якої задачі можуть використовуватися неможливі або випадкові асоціації, які в повсякденному, спокійному стані не розглядалися [78, с. 190].

В теорії емоцій С.Л. Рубінштейна уявлялося розуміння сфер почуттів і емоцій [74, с. 710]. Психолог доводив, що людина завжди переживає те, що з ним відбувається і це має для нього важливе значення. Переживання цього відношення до навколишнього світу становить якраз сферу почуттів та емоцій. Почуття - це ставлення людини до світу, тобто до того, що вона відчуває і робить в якому вигляді даного переживання. Автор виділяв найважливіші ознаки емоцій: емоції завжди висловлюють стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта; емоції завжди повинні володіти позитивним або негативним знаком. Так само у своїй теорії С.Л.Рубінштейн виділяє три рівня емоційної сфери:

1. Рівень органічної емоційно-афективної чутливості, в який входять прості почуття - це задоволення, незадоволення;

2. Предметні почуття - це більш високий рівень усвідомлення. Дані почуття відповідають предметному сприйняттю і дії, тобто усвідомлене переживання ставлення людини до навколишнього світу;

3. В даний рівень входять узагальнені почуття - почуття гумору, іронії, почуття піднесеного і інші, які виражають загальні, стійкі світоглядні установки особистості [74, с. 712].

Тим самим ми переходимо до другого класу емоційних станів - це емоційні почуття. Емоційно забарвлені почуття характеризуються взаємозв'язком з біологічної, соціальної і культурної потребою і комплексом певних емоцій пережитих в процесі її формування і задоволення. Тривалість і базові характеристики емоційного почуття визначаються процесами формування і задоволення потреб. Все з чим стикається людина своєї життєдіяльності, завжди викликає у неї те чи інше відношення. Дане відношення людини проявляється не тільки в загальному щодо навколишнього світу і взаємодії себе в ньому, а й ставлення до окремих якостей і властивостей оточуючих об'єктів. Якраз почуття - це пережиті в формі ставлення людини до предметів і явищ дійсності. Почуття формуються протягом усього життя людини в умовах соціуму, тобто у взаємодії з суспільством [16, с. 47].

З допомогою психологічних досліджень були виділені основні види вищих почуттів, розглянемо їх детально.

Перші – це моральні почуття. Це такі почуття, які відчуває людина по відношенню до свого суспільства, до інших людей, а так само і до самого себе. Сюди входять: любов, дружба, почуття патріотизму, тобто всі задані почуття, які регулюють міжособистісні відносини.

Другі – це практичні почуття. Це почуття, які пов'язані із здійсненням людиною будь-якого з видів діяльності. Дані почуття виникають у процесі будь-якої діяльності у зв'язку з її успішністю чи навпаки неуспішністю. Сюди включаються: працьовитість, втома, захопленість і інші.

Треті – це інтелектуальні почуття, вони ж набувають якість стабільності і стійкості. Будь-який процес розумової діяльності супроводжується інтелектуальними емоціями. Сюди входять – радість, допитливість, сумнів і здивування [52, с. 21].

Емоції та емоційні почуття належать до однієї категорії емоційних станів, так само вони мають як спільні, так і різні характеристики. Почуття виражаються через певні емоції в залежності від того, в якій ситуації опиняється об'єкт, по відношенню до якого людина виявляє почуття. Таким чином, прямої відповідності між почуттями і емоціями не існує, одна і та ж емоція, може виражати різні почуття і навпаки.

Дослідниця Ю.Є.Сосновікова виділила основні принципи класифікації емоційних станів. За ступенем тривалості емоційні стани можуть бути: короткочасні, малотривалі і тривалі. По ступені універсалізації стану можуть бути: скуті всередині системи, виражені зовні, встановлюються місцем розташування людини в просторі і так само місцем і ступенем віддаленості від центру. За ступенем напруженості стану можуть бути: загального тону і різних складових. За ступенем адекватності емоційні стани можуть бути: стан відповідні норми і моралі та ситуативні. За ступенем усвідомленості: так само можуть бути ситуативними і усвідомлення свого стану. Автор виділяє, що один і теж психічний стан може виражати складну спільність протилежних переживань [81, с. 118].

Дослідник Н.Д.Левітов рекомендує при аналізі емоційних станів використовувати якісь підстави, розглянемо їх докладно [51, с. 344].

1. Стан особистісний – до нього входять індивідуальні властивості людини. Ситуативні – це особливості ситуацій, які зазвичай викликають у людини незвичайні реакції.

2. Несуттєві і глибокі стани, залежно від сили їх впливу на переживання і поведінки людини.

3. Емоційні стани, які позитивно або негативно діють на людину.

4. Тривалі і короткочасні стани.

5. Усвідомлений (приклад - рішучість) або неусвідомлений стан (приклад – неувважність) [51, с. 344].

У психологічній науці класифікують емоційні стани на окремі види, кожен з яких наділений своїми певними характеристиками та особливостями.

До них відносяться: афект, пристрасть, воля, страх, стрес, фрустрація і сором, які найбільш повно і докладно розглянемо нижче.

Форма переживання почуттів, яка за своїми різними психологічними характеристиками та якостями недалеко від афекту, але по певної тривалості протікання близька до настрою – цей стан називається стрес. Стрес – це емоційний стан, який може раптово виникнути у людини під впливом певної екстремальній ситуації, пов'язаної з небезпекою для життя людини. Дана категорія є близькою за психологічними характеристиками до афекту, а за тривалістю протікання до настрою [58, с. 582].

Л.В.Куліков розглядав «стрес як одне з станів напруги, який виникає при певної невідповідності можливостей, і при цьому діє на людські навантаження, тим самим викликає активацію і перебудову адаптивних ресурсів психіки і організму». Автор стверджує, що при регулярних проявів стресу виникає відчуття втрати контролю над собою та своїми діями. Так само стрес може надавати позитивний або негативний вплив на людину. Позитивний вплив стрес робить виконуючи окрему функцію, а негативний вплив надає при шкідливої дії на нервову систему особистості, і викликаючи певні психічні розлади та захворювання організму [48, с. 38].

В науці існує теорія емоційного стресу, яка вперше була розроблена канадським психіатром Гансом Сел'є [77, с. 289]. Спочатку він розглядав фізіологічний стрес, зафіксувавши зміни збільшення частоти серцевих скорочень і підвищення артеріального тиску. Після розглянув психологічний стрес, який проявлявся у неадекватної емоційної реакції на вплив навколишнього середовища на людину. Під час дослідження він виявив, що зміна роботи або місця проживання, не повинні призводити до занепаду сил, розгубленості, втоми, але в реальному житті у людини спостерігалось позитивні емоції: переживання, ейфорія, збільшення обсягу пам'яті та інші позитивні характеристики для людини. З цього дослідник зробив висновок про те, що такий стрес найбільш сприятливо впливає на людину. Саме до такого стану люди прагнуть і намагаються його викликати штучно.

Г.Сел'є вважав, фізіологічною основою представлених позитивних емоцій є підвищення накопичених сил людини [77, с. 290]. Завдяки дослідженню стресу, автор виявив новий стан, стан дистресу, який він позначив як протилежна сторона стресового стану. Ейфорія, позитив який був при стресі в прямому сенсі змінюються зневірою, нудьгою, розчаруванням і так далі. Під час дистресу на фізіологічному рівні відбувається виснаження, висихання життєвих сил, життєвої енергії організму. У той час як на психологічному рівні відбувається втрата концентрації уваги, погіршується пам'ять, виникають можливі труднощі в мові, в емоціях і так далі.

Другий емоційний стан – це афект. Афект – це психофізіологічний процес, що характеризується певними змінами у свідомості та порушеннями контролю особистості над власною поведінкою, так само втрата самовладання. Афект це короткочасний феномен, який бурхливо виражений руховими та вісцеральними проявами, змісту даного стану можуть змінитися під впливом виховання і самовиховання [77, с. 300].

С.Л.Рубінштейн вважав, що «афект - це емоційний процес вибухового характеру, який може дати не підпорядковану свідомому вольовому контролю розрядку в дії». Тобто афекти можуть бути викликані факторами, пов'язаними з біологічними потребами та інстинктами, так само можуть бути викликані компонентами системи соціальних відносин [74, с. 714].

З.Фрейд вважав, що «афект це якісне вираження кількості енергії потягу і її різновидів [85, с. 55]. Автор вважав, що зовнішня подія викликає у людини афективну реакцію, яка не може бути виражена. Так як людина здатна придушити, або забути свій афект, але коли йому вдається придушити афективний стан, людина не звільняється від потужної мотивуючої сили. З. Фрейд у своїй теорії афектів як раз працював, досліджував поняття афект і витіснення даного стану. Терапія, заснована теорії афектів, спрямована на поверненні в свідомість подію або пов'язаної з неї витісненої ідеї разом з певним почуттям, і це повернення несе разом з собою очищення почуття і

зникнення симптомів. Психоаналітик виділяв зв'язок між потягом і афектом, і вважав, що афекти беруть участь у функціонуванні Его і що вони повинні розглядатися у зв'язку з об'єктними відносинами. Психоаналітична теорія Фрейда З. передбачає те, що існує вроджені первинні афекти і на цьому тлі показує, що немовля практично з самого народження в змозі розпізнати й відчутти емоційний стан первинних об'єктів, наприклад в міміці і жестах [85, с. 55].

К.Крауз і Р.Мертон вивчали об'єктні відносини афектів [68, с. 34]. Після чого стверджували, що афекти виконують комунікативні функції і тому означають в організмі більше ніж психофізіологічна субстанція. Афекти не бувають неподільними сутностями, вони включають в себе різні окремі елементи і тому у них різна історія походження. Афективна поведінка це цілісне психічне явище, яке називається симптомокомплексом поведінкових ознак. Виділяються діагностичні ознаки афекту:

1. Зміна свідомості. Відбувається звуження на подразники викликали афект, тобто концентрація.

2. Порушується моторна сфера. Відбуваються безладні рухи, тим самим підвищується рухова активність.

3. Зміна зовнішнього вигляду людини знаходиться в афективному стані. Спостерігається різка блідість, почервоніння обличчя, змінюється тембр голосу, тремтять губи, частішає дихання і так далі.

4. Постафективний стан, який характеризується втомою розслабленістю і почуттям полегшення.

5. Постафективне порушення пам'яті. Проявляється у вигляді коротко ротаційній амнезії у вигляді забування окремих фрагментів події [68, с. 36].

К.Крауз і Р.Мертон виявили суттєвість індивідуально-психологічних особливостей суб'єкта схильючимся до афекту, до яких відносяться: емоційна нестійкість, втрата контролю, переважання процесів психічного збудження над процесами гальмування; чутливість, вразливість, образливість; висока, але не стійка самооцінка. Виділяють три фази розвитку афекту: перша стадія

наростання, яка виражається в різкій дезорганізації всієї психічної діяльності і так само порушенням орієнтації у дійсності. Друга стадія кульмінації, що виражається перебудженням, і різкими, погано контрольованими діями. Третя стадія виснаження, тобто відбувається спад нервової напруги, виникає розслаблення, «очищення», слабкість і втома [68, с. 40].

Так само в психології прийнято виділяти три основних види афекту, які можуть проявлятися в життєдіяльності людини, розглянемо їх детально.

Патологічний афект – це хворобливе нервово-психічне перебудження, яке пов'язане з повною втратою свідомості і паралізації волі.

Аномальний афект – це проміжне положення між афектом патологічних і фізіологічних залежно від настання самого афекту.

Фізіологічний афект – раптове, сильно душевний стан, який проявляється у тимчасовій неузгодженості свідомості та активізації імпульсивних реакцій. В даний афект входять: коммулятивний афект – це нагромадження певних почуттів, в силу тривалості травмуючої ситуації; слідовий афект, виникає в результаті спогадів про травмуючої ситуації [80, с. 80].

Третій емоційний стан – це фрустрація. Фрустрація - це певний психологічний стан неузгодженості свідомості і діяльності особистості, яке може бути викликане об'єктивно невизначеними або суб'єктивними перешкодами на шляху до досягнення мети. Деякі автори в психології вважають такий стан щось інше, як внутрішній конфлікт між спрямованістю особистості і об'єктивними можливостями, з якими особистість не узгоджена [87, с. 284].

Даний феномен вивчали такі автори як: Н.Д.Левітів, Ф.Є.Василюк, Д.Креч, А.С.Кузнецова і інші [19, с. 200]. Дослідники давали своє розуміння даної категорії емоційних станів. Фрустрація - це психічний стан гострого переживання незадоволеної потреби. Для цього стану характерні такі переживання як: розчарування, роздратування, пригніченість, відчай, тривожність і так далі [19, с. 200].

Негативні емоції, що виникають в даній ситуації зазвичай штовхають людину на подолання цих перешкод, і тоді в даному випадку фрустрація буде виступати як причина або мотив активності, яка здатна подолати будь-які труднощі і досягти поставленої мети. Фрустрація як емоційний стан завжди прагне до подолання себе і до отримання благополучних, позитивних емоцій. Активність людини ініційована фрустрацією, показує дозвіл труднощів як засіб досягнення позитивних, сприятливих для людини емоцій. Таким чином, у фрустраційному стані лежить прагнення до переживання позитивних емоцій. Фрустраційний стан виникає завжди в ситуації невдачі і вихід з цього стану можливий двома шляхами: або людина розвиває активну діяльність і домагається успіху, або знижує рівень домагань і задовольняється тим результатом, який може досягти [29, с. 157].

Четвертий самостійний психічний процес - це воля. Поняття волі та її значення для діяльності кожної людини розглядали різні автори. У своїх теоріях сутність і зміст даного поняття розкривали дослідники: Л.С.Виготський, Є.П. Ільїн, С.Л.Рубінштейн та інші, розглянемо їх докладно [35, с. 420].

Воля – це психічний процес, який полягає у свідомій регуляції поведінки і діяльності з метою досягнення і виконання поставлених завдань. Л.С. Виготський вивчав поняття волі і розглядав його як певне оволодіння людиною своєї власної поведінки, яка згодом стає завдяки уяві і вживанню певних знаків, тобто «штучних засобів поведінки» [66, с. 263]. Автор виділяє у своїй теорії дві рівноцінні частини вольової дії, такі як:

Охоплююча частина вольового процесу – відбувається прийняття людини конкретного рішення;

Виконавча частина – людина починає керувати своєю діяльністю і включатися в неї, тобто відбувається сама діяльність.

Зміст вольового акту більш широкий і він включає в себе три основних ознаки: воля забезпечує людині певну цілеспрямованість і впорядковується його діяльність; вольовий процес є основою здатності

людини до саморегуляції і робить його вільним від якихось зовнішніх обставин, тобто робить з людини активного суб'єкта діяльності; воля є свідомим подоланням людини певних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети [66, с. 266].

С.Л.Рубінштейн стверджує, що вольова дія – це свідомо, цілеспрямована дія, завдяки якій людина може здійснити поставлену мету, при цьому підпорядковуючи свої імпульси свідомому контролю. Дослідник стверджує, що зачатки волі укладені вже в потребах людини, які є вихідними збудниками до дії. Вольові процеси виконують певні функції, розглянемо їх докладно.

Спонукальна функція волі – вона забезпечує певний початок будь-якої дії з метою подолання виниклих перешкод на шляху.

Стабілізуюча функція волі – тут завдяки вольовим зусиллям, які пов'язані з підтриманням активності на певному рівні, коли виникають внутрішні або зовнішні суперечності.

Функція гальмування – ця функція полягає в тому, щоб певним чином стримувати інші різні бажання, які не працюють разом з головною метою діяльності [35, с. 423].

До емоційних станів так само відносяться страх і сором. К.Ізард сформував своє розуміння поняття «сором» [15, с. 58]. Сором – це усвідомлення власної незграбності та непридатності або неадекватна реакція людини в певних ситуаціях. Сором є реакцією, збентеженням від усвідомлення того, який поступ був здійснений. Сором може викликати розпач і гнів, які у свою чергу супроводжується сльозами і почуттям провини. Існує певний поріг емоції сорому, який обумовлений тим, наскільки людина чутлива до себе і до думки про неї з боку оточуючих. Сором як невід'ємна для людини емоція має в своєму прояві різні причини, розглянемо їх.

1. Людина усвідомлює допустимість тієї чи іншої помилки при зустрічі, наприклад, з незнайомою людиною.

2. Критика з боку. Тут вже йдеться про презирство, глузуванні з боку оточення або критика самого себе.

3. Людина усвідомлює, що висловлене ним недоречно в певній ситуації.

4. Розкритий обман або неадекватні думки.

5. Певні людські комплекси, які привертають увагу інших людей [15, с. 59].

С.Томкінс вважав, що сором з'являється і переживається перший раз в дитячому віці в 4-5 місяців, у той момент, коли дитина в змозі сама відрізнити материнське обличчя від чужого [15 с. 60]. Так само автор стверджував, що для боротьби з соромом людина використовує захисні механізми заперечення, пригнічення і самоствердження. Заперечення може виступати в певній ролі оборонної споруди на шляху сорому, тобто людина буде заперечувати наявність сорому в даній ситуації. Пригнічення відбувається як механізм захисту, який полягає в тому, що людина намагається не думати про певні бентежних його ситуаціях.

Самоствердження – це процес, який полягає в тому, що люди шляхом розвитку різних особистісних сторін свого «Я» хочуть зробити себе більш привабливими, тим самим відволікаючи увагу на певні вади. Наявність тривалого стресу може привести до різних видів страху або перейти в хронічний стрес. Страхі можуть бути однією з причин або джерелом емоційних порушень розвитку особистості [15, с. 60].

1.3. Страх як базова емоція

Г.Крайг вважає, що «страх - це емоція, яку людина намагається уникнути або звести до мінімуму, але водночас страх проявляючись у м'якій формі, здатний спонукати людину до навчання» [96, с. 145]. У.Джеймс розглядав «страх як одну з трьох найсильніших емоцій одночасно з радістю і гнівом, також виділяв страх як онтогенетичний ранній інстинкт людини» [27, с. 368].

Теорія страху, розроблена З.Фрейдом, також розглянута в його роботі про невроз страху [85, с. 57]. Автор виділяє своє розуміння страху - «це переживання, що виникає від певного надлишку сексуальних речовин, які надають токсичний вплив на людину в результаті певного застою». Психоаналітик у своїй теорії розглядав два види страху: це афективний стан очікуваної небезпеки та страх перед різними об'єктами.

Згодом автор вносив у свою концепцію різні зміни, розрізняючи нові види страху - це реальний і невротичний страх. Виникнення реального страху відбувається виключно на зовнішню загрозу, це у свою чергу є нормальною реакцією будь-якого організму, яка пов'язана з інстинктом самозбереження. Дослідник зводив даний вид страху до стану надмірного підвищення сенсорної уваги та моторної напруги, звані готовністю до страху. Другий вид страху невротичний в теорії описується як вільна, невизначена боязкість організму звана страхом очікування. Також З.Фрейд описував даний страх як категорію, яка пов'язана з різними фобіями, тобто страх при істерії та інших різних формах важких неврозів. З.Фрейд стверджував, що «Я» як певний ступінь і є реальне місцеперебування страху, і дана концепція визначає, що енергія витісненої потреби механічно переходить в страх і відкидається [85, с. 57].

А.Адлер розглядає «страх як тривогу, яка походить від придушення агресивного потягу, що грає певну головну роль в повсякденному житті та в неврозі [96 с. 35].

К.Ізард в теорії диференціальних емоцій також розглядав страх як базову емоцію і на основі цього виділив критерії визначення базової емоції [34, с. 48]. «Страх - це негативний емоційний стан, який проявляється при отриманні суб'єктом певної інформації про можливу загрозу його життя, поглядів і поведінки людини з життєвими позиціями». Критерії, за якими визначається будь-яка базова емоція:

1. Базові емоції мають певну, специфічну нервову основу;
2. Будь-яка базова емоція повинна проявлятися завдяки чіткій, виразній сполучуваності м'язових рухів особи людини;
3. Наслідками базової емоції є певне, усвідомлюване людиною переживання;
4. Всі базові емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
5. Базова емоція призначена для адаптації людини та тим самим робить організаційний і мотивувальний вплив на нього.

Автор стверджує, що людина відчуває невпевненість у власному щасті і при цьому переживає страх як почуття незахищеності і деякої непевності у власній безпеці. Людина відчуває себе безпорадно при цьому у неї виникає певне відчуття того, що ситуація виходить з-під контролю. Після чого людина відчуває певну загрозу своїм фізичним або психологічним - Я. [34, с. 48].

О.І.Захаров висуває класичну дитячу періодизацію страхів людини, розглянемо її таким способом [38, с. 503].

У дитини від 1 року до 3 років можуть виникнути певні нічні страхи, також протягом цього часу проявляється страх несподіваних звуків, страх самотності і страх болю.

Від 3 до 5 років. Протягом цього періоду для дитини характерні страхи самотності, темряви і замкнутого простору.

У дітей віком від 5 до 7 років провідним стає страх смерті, який вважається найбільш негативним на даному етапі.

У віці від 7 до 11 років діти стикаються з «страхом бути не тим, про кого добре відгукуються, кого поважають і цінують».

Дана періодизація страхів не є точною, бо для кожної дитини характерні певні страхи, які можуть змінюватися в процесі життя [38, с. 504].

О.І.Захаров розвивав ідею З.Фрейда і виділяв два початкових пласти страхів, від яких все виходить: це реальний і уявний страхи; хронічний і гострий страхи [38, с. 505]. Реальний і гострий страхи за своєю суттю зумовлені певною ситуацією, а хронічний і уявний страхи так само зумовлені різними особливостями особистості. Також автор вважає, що формально все різні види страхів можна розділити на дві великі групи, до яких відносяться: природні й соціальні страхи. Природні страхи людини базуються на людському інстинкті самозбереження, сюди входять: страх смерті, страх чудовиськ, страх тварин, страх темряви та другі. Соціальні страхи - це цілком інша група страхів, до якої автор відносить: страх самотності, страх покарання, страх не встигнути та інші подібні страхи.

Психолог зумовив певну структуру страхів, в якій виділяє сім основних підгруп:

- медичні страхи - це страхи, пов'язані з хворобою уколів, крові, лікарів, операційних впливів і так далі;
- страхи, пов'язані з заподіянням фізичної шкоди - це страхи нападу, страх транспорту, страх вогню та інші;
- страх смерті, сюди включає як страх своєї смерті, так і страх смерті батьків і близьких. Деякі автори стверджують, що даний страх є основним спонукальним стимулом людської діяльності, а також мотивацією самої його життя;
- страхи тварин і казкових персонажів;
- страх перед сном - сюди включає: страхи кошмарів і страх темряви;
- соціально-опосередковані страхи - є страх людей, страх батьків, страх покарання з боку батьків, страх самотності;

- просторові страхи: страх висоти, страх глибини і так далі [38, с. 505].

С.Ю.Мамонтов так само працював з емоцією страху, і виділяв чотири групи певних страхів [99, с. 35].

1.Екзистенціональні страхи: страх перед смертю, страх свободи, страх самотності, страх злиднів.

2.Страх власної бездарності або нездатності: невідповідність професійним вимогам, страх невдачі, страх бути гірше інших;

3.Фобії і напади паніки.

4.Соціальні страхи. Дані страхи ґрунтуються на невпевненості людини в собі: у своїх здібностях, успіхи, засудження та образи. Так само вони поділяються на певні види страхів: страх відкидання, страх втрати, страх прийняти самостійне рішення, страх публічного прояву почуттів, боязнь авторитарних особистостей [99, с. 35].

А.Кемпінські певним чином класифікував своє розуміння страху і на основі своєї роботи виділив власні види страху - це біологічний, соціальний, моральний і дезінтеграційний [2, с. 526]. Автор пов'язував свою теорію зі специфічними ситуаціями, які викликають певну установку страху.

Біологічний страх. До нього відносяться ситуації, які пов'язані з головною загрозою життю людини і дані ситуації провокують біологічний страх. Якась загроза, що супроводжує людину ззовні чітко усвідомлюється і провокує певний страх, і чим страх сильніше, тим тривожно і безпорадно відчуває себе суб'єкт в ситуації небезпеки.

Соціальний страх, що розвивається тільки в тому випадку, коли відбувається порушення взаємодії людини з близьким соціальним оточенням. В даний страх входять: страх відкидання близькими, страх покарання, страх викладача. Моральний страх в основному виникає, коли людина не хоче приймати у якості мети для власної поведінки норми, які висуваються оточуючими людьми. Дезінтеграційний страх виникає в основному при

кожній конкретній зміні структури інформаційного обміну речовин [2, с. 526].

Б.Д.Карвасарський також розглядав теорію страху, тільки в своїх роботах він вказував не поняття страх, а поняття «фабули страху» і на основі цього поняття виділив вісім різних фобічних станів [21, с. 61]. Розглянемо їх детально.

1. Страх або боязливість простору, може бути клаустрофобія (фобія замкнутих або тісних приміщень), або агорафобія (це страх навпаки відкритого простору, відкритих дверей).

2. Стани: соціофобія, тобто певний страх, який пов'язан з громадським життям людини, сюди включає такі види страху: страх почервоніти, страх публічних виступів і страх натовпу, велике скупчення людей.

3. Нозофобія - це вид страху, що визначає боязливість людини що хворіє різним видом захворювання: страх бактерій, страх мікробів. Даний вид страху зустрічається у людей, які страждають захворюванням іпохондрії.

4. Танатофобія - це страх пов'язаний зі смертю людини, також даний страх може бути наслідком смертельного захворювання.

5. Сексуальні страхи.

6. Страх заподіяння шкоди собі та навколишнім людям.

7. Страх протистояння з середовищем. Автор назвав цей страх контрастним, сюди включаються такі види страхів як: страх гучної вимови нецензурних слів і словосполучень або боязнь опинитися в центрі уваги через неправильні, некоректні для суспільства своїй дій.

8. Страх пережити страх – це значить пережити ще раз людиною той страх, який відчувався раніше, повторення ситуацій або фобій [21, с. 61].

Автор в основному розглядав поняття «фобія» як частину поняття «страху». Фобія або боязливість - це певний симптом, головною рисою якого є ірраціональний неконтрольований страх.

Висновки до розділу 1

Кожна людина постійно стикається з невизначеністю, яка є невід'ємною частиною нашого життя. Справлятися з цим феноменом, переживати його завжди завдає величезної праці і не завжди може вийти так, що ми з легкістю виходимо з проблемної ситуації. Зазвичай невизначеність викликає такі переживання як: тривога, дискомфорт, напруга, страхи бажання позбутися від даної ситуації, що ще більше може посилити інтенсивність цих переживань. Так само невизначеність містить в собі інтерес, що в майбутньому може стимулювати уяву, розумову і поведінкову активність, які призводять до позитивних емоцій.

Ситуація невизначеності відноситься до виникнення ризику. Невизначеність завжди свідчить про наявність певних причин, при яких результати дій не є точним, а рівень можливого впливу ці причини на майбутні результати людині не відомий. Різні типи ситуацій виразно впливають на людину такі як: ситуація визначеності, коли вибір конкретного, точно плану дій з багатьох інших можливих приводить людину до відомого, певного результату. Ситуація ризику, при якій можливий вибір конкретного плану дій, може привести до різного результату.

Ситуація невизначеності характеризується вибором конкретного способу дій і може призвести до будь-якого результату з різних інших випадків. У даній ситуації можливі два випадки: це вірогідності результатів невідомі через нестачу інформації, і об'єктивні ймовірності. Тому ситуація ризику включає в себе різні ознаки: наявність невизначеності (це може бути як ситуація і як невизначеність вибору), необхідність вибору різних дій (тут відмова від самого вибору, так само вважається можливою дією), і можливість оцінити ймовірність прийняття вибраної дії. Можна сказати, що ситуація ризику – це одна з різновидів ситуації невизначеності, коли настання подій ймовірне і може бути визначено.

Невизначеність завжди проявляється по-різному, наприклад, у вигляді тих самих імовірнісних розподілів, тобто розподіл випадкової величини

завжди відомо, невідомо лише те, яке конкретно значення прийме випадкова величина. Так само вона може проявлятися у вигляді суб'єктивних ймовірностей, тобто розподіл випадкової величини невідомо, відомо ймовірності інших подій.

Невизначеність може виникати у вигляді інтервальної невизначеності, тобто розподіл випадкової величини невідомо, відомо лише те, що вона може приймати абсолютно будь-яке значення в даному інтервалі. У ситуації невизначеності людина завжди приймає певні рішення, і так само неможливо зрозуміти яка з альтернатив буде правильною і результативною. Іноді людині важко зрозуміти, що заважає йому зробити правильний вибір і як правильно йому вчинити.

Важка ситуація або ситуація невизначеності завжди підкріплена певними емоційними станами, які можуть бути як негативними, так і позитивними. Негативні емоційні стани впливають на розгортання, рішення або вихід із ситуації невизначеності. Через емоційний фон потенційна проблема, властива будь-якій ситуації, стає природною перешкодою, що реалізується у взаємодії людини. Основними характеристиками ситуації невизначеності є її новизна, складність, суперечливість і непередбачуваність можливих подальших результатів. Ставлення людини до даної ситуації визначено системою соціальних, індивідуальних, психологічних чинників, також інтересом самої ситуації невизначеності та її подолання.

Після розгляду різних теорій ми можемо зробити висновок про те, що ситуація невизначеності пов'язана з поняттями: відраза, ненависть і навіть страх. Це може бути страх здійснення будь-якої дії, страх вибору даної дії, страх самої невизначеності, страх припуститися помилки, зробити неправильний вибір і так далі. Навіть не дивлячись на чисельність негативних станів існує безліч різних способів співволодіння з даними страхами, переживаннями і тривогою в ситуації невідомості.

РОЗДІЛ 2 ОСОБИСТІСНІ СПОСОБИ РЕАГУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Особливості формування психологічних меж особистості

Проблема психологічних меж особистості вперше зачіпалася авторами в ХХ століттях. Цей термін увійшов у психологію через класичні концепції такі як: психоаналіз З.Фрейда, гештальт-психологія Ф.Перлза, через теорію об'єктивних відносин та інші [60, с. 55]. В різних теоріях застосовують два поняття: «особистісні межі» і «межі контакту», розберемо кожна з них.

«Меж-контакт» – це певна важлива умова процесу контакту. Іншими словами це взаємодія між людиною та її оточенням, включаючи різні об'єкти, предмети і явища. Поняття «меж-контакт» вперше застосовувалось в гештальт-терапії. Якісна взаємодія людини з навколишнім світом утворює меж-контакту. На даній межі виникає задоволення всіх потреб людини. Коли людина встановлює певний контакт із зовнішнім світом, вона задовольняє свою потребу, і тим самим поступаючись місцем своєї нової потреби [60, с. 57].

Різні психологічні події виникають на контактній межі. Всі наші думки, дії, емоції і стани – це спосіб вираження і визнання цих подій на меж-контакту. У гештальт-терапії дане поняття з'явилося завдяки психологу Ф.Перлзу, автор ввів у науковий обіг поняття «контакт» і визначив, що контакт – це якась взаємодія між суб'єктом і соціальною дійсністю. Це досвід функціонування меж між організмом і навколишнім середовищем [60, с. 57].

Поняття особистісних меж чи меж «Я» використовували в своїх теоріях багато психологічних дослідників. Розглянемо різні психологічні напрямки та визначення даного поняття в них.

«Межі» – це наявність «Я» і «не-Я», тобто це місце де закінчується особистісне «Я» і починається хтось або щось інше. Данні межі рухливі, мінливі та містять у собі певні причини того, що відбувається з самі «Я» [61, с. 312].

Психодинамічна теорія. Представниками даної теорії є: К.Юнг, З.Фрейд, К.Хорні, Е.Еріксон та інші дослідники. Прихильники цієї теорії розглядали систему сексуальних і агресивних мотивів та систему захисних механізмів і визначали певні межі «Я». «Межі Я» - це процес розмежування психічного комплексу та інструментарію для надання особистісних протиріч між соціальним і особистісним [60, с. 59].

Екзистенційний напрямок. Представниками цієї концепції є: Ж.П.Сартр, Р.Мей, В.Франкл, М.Хайдегер та інші. Дослідники вивчали проблеми життя до смерті, розглядали проблеми свободи і відповідальності, різні проблеми спілкування та самотності і сенсу життя. Автори розмежовували поняття «межі» і «особистість». Термін межі використовували лише при аналізі природи незбагненності і виходу людини за свої межі, тобто за межі свого «Я» [92].

«Особистісні межі Я» - це межа того, що людина допускає у контакті по відношенню до себе. Вона визначає особистісні дії, ідеї, цінності та установки людини.

«Психологічні межі» - це розуміння власного «Я», розуміння своєї Я-концепції. Усвідомлене відділення себе, свого «Я» від інших і від навколишнього світу. Особистісні межі визначають людину, його основні можливості, бажання і відчуття. Існують два види меж особистості: психологічні межі до яких відносяться простір і відчуття; фізичні межі - до них відносяться тіло людини. Психологічні межі динамічні, вони захищають людську психіку від зовнішніх негативних впливів, так само вони пропускають різні енергії, сприяють затримки і придбання внутрішньої енергії, які впливають в навколишній світ [25, с. 10].

Будь-які межі формуються послідовно від народження до смерті. Первинні межі, які вибудовує людина – це фізичні. Фізичні межі відокремлюють тіло, фізичний простір особистості від основного навколишнього світу, так само дані межі включають в себе певне розуміння і усвідомлення того, що є частиною власної особистості і ця частина

завершується зоною активного впливу. Ці межі формуються на другому році життя дитини. З самого народження дитина фізично не може відокремити себе від матері і від батька, а вже після починає розрізняти і тим самим відокремлювати себе від інших. Після 2-х років у дитини виникає криза фізичних меж. В цей кризи відбувається розширення простору, який людина сприймає як власну.

Вторинні межі - це психологічні, вони встановлюються між людиною і світом та формуються на третьому році життя.

Третя частина меж, які встановлюються – це межі ролей і правил. Дитина починає понищати те, що його оточення відрізняється не тільки фізично і психологічно, вони ще і взаємодіють за чіткими правилами і грають певні ролі і щоразу різні. Ще одні межі, які проявляються в 5 років – це межі ролей. Виконання ролей залежить від певних функцій і завдань.

Горизонтальні соціальні межі, які формуються в ранньому підлітковому віці. Знайомство з однолітками, здійснення нових ролей. Відбувається визначення чітких критерій, за яким підліток відносить інших людей до категорії близьких людей, друзів або приятелів. Так само існують межі, які формуються в юнацькому віці – це інтимно-особистісні межі, межі професійного самовизначення [25, с. 11].

К.Хорні розглядала у своїй теорії не особистісні межі, а внутрішні рамки, в які людина зазвичай поміщає себе і воно є цілісним. Гнучкість і мінливість цих рамок дозволяє людині вибудувувати відносини з навколишнім світом і адаптуватися до різних обмежень [86, с. 35].

Т.С.Леві і В.П.Зінченко дали своє розуміння особистісних меж: «Особистісні межі – це критерій, за яким людина може розрізняти своє і не своє, наприклад, якщо це свої почуття і чужі» [50, с. 131]. Так само автори співвідносили особистісні межі і функціональний орган, то, що особистісні межі мають енергетичну сутність. Особистісні межі проявляються в діях людини, вони захищають психіку людини від негативних зовнішніх впливів і

тим самим пропускають необхідні для людини енергії. Автори у своїй концепції розглядали функції психологічних меж, розглянемо їх детально:

Не пропускаюча функція. Тут межі є непроникною для зовнішніх руйнівних впливів.

Проникна функція. Особистісні межі спокійно можуть пропускати зовнішні впливи. Це відбувається виключно, якщо людина довіряє іншій людині і ідентифікує себе з ним.

Вбираюча функція. Межі втягують в себе все необхідне з навколишнього світу, яке необхідне людині, сюди входить і допомога, і задоволення своїх потреб.

Віддаваюча функція. Особистісні межі можуть пропускати через себе різні внутрішні імпульси і людина може спокійно висловлювати свої емоції і почуття.

Стримуюча функція. Межі можуть стримувати певну енергію, скільки їм необхідно.

Нейтральна функція. Тут представлений спокійний стан людини [50, с. 132].

С.Фішер і С.Клівленд у своїх теоріях розкривають поняття «психологічних меж» [25, с. 12]. Психологічні межі – це сукупність різних уявлень людини про свої тілесної обмеженості і локалізованості в навколишньому середовищі.

Кожна людина по-різному визначає свої кордони по-різному їх відчуває, і на основі цього автори зробили висновок про те, що сприйняття своїх кордонів - це неусвідомлене почуття, яке проявляється в почутті обмеженості від зовнішнього середовища. Не сформованість даних меж є причиною первинного виникнення особистісного страху в ситуації невизначеності [25, с. 12].

2.2. Психологічні особливості прояву страху

Феномен страху є актуальною проблемою, якої як ми вже розглянули вище, займалися безліч різних дослідників. Страх буде існувати рівно стільки, скільки існує людина. Дана емоція виникає тоді, коли людина знаходиться в певній ситуації, яку вона сама сприймає як небезпечну для її існування. У цьому моменті страх є як своєрідним сигналом, який тим самим попереджає людину про різні небезпеки, які може бути як уявні, так і реальні.

Я.Рейковський у своїй роботі «Експериментальна психологія емоцій» описав різні зміни, які можуть відбуватися в організмі людини виключно на фізіологічному рівні під впливом страху [71, с. 391]. На основі цього висновку автор виділив наступні особливості цих змін, розглянемо їх детально.

1. Посилюється частота серцебиття, сила серцевих скорочень, відбувається звуження кровеносних судин, звуження в органах черевної порожнини, розширюється периферичні судини, судини кінцівок, після відбувається збільшення коронарних судин і підвищується кровеносний тиск.

2. У людини знижується тонус м'язів шлунково-кишкового тракту, відбувається припинення діяльності травних залоз, так само припиняється діяльність гальмування процесів травлення і виділення.

3. Збільшуються зіниці очей, відбувається напруга м'язів, які організовують моторну реакцію.

4. Відбувається посилене потовиділення.

5. Виникає підвищення секреторної функції мозкової речовини надниркових залоз, після чого збільшується кількості адреналіну в крові, які тим самим викликає посилення серцевої діяльності.

6. Збільшується вміст цукру в крові. Також людина відчуває певне безсилля і у нього відбуваються парасимпатичні реакції [71, с. 392].

У психології багато авторів, такі як: З.Фрейд, А.Фрейд, В.Франкл, Е.Еріксон та інші розглядають категорію страху і визначають її різними поняттями [84, с. 140].

Страх - це негативне емоційне переживання людини, що виникає при зустрічі з ситуацією невизначеності, яка тим самим є загрозою для самої людини.

Тривога - це особливий розпливчастий, тривалий і незрозумілий страх щодо майбутніх подій. Дане явище може виникнути, коли людина ще не зіткнулася з ситуацій невизначеності, з ситуацією небезпеки, і при цьому людина в очікуванні даних ситуацій. Тривога є, на думку дослідників, поєднанням декількох емоцій, таких як: страх, смуток, сором почуття провини.

Занепокоєння - це один з понять «тривоги», коли людина відчуває цю емоцію, у неї відбувається логічний перебір провідних негативних варіантів розвитку подій. Людина відчуває невпевненість з приводу свого майбутнього життя, і тим самим людина прокручує кожен негативний момент, який може статися в його майбутньому, з яким вона може не впоратися.

Переляк - це один із проявів раптового ситуативного страху, який може відчути людина під час зіткнення з ситуацією невизначеності. Переляк як свого роду реакція людини виникає як комбінація страху і рефлексу.

Паніка - це нетривалий і найсильніший страх, який різко охоплює людину в небезпеці і супроводжується сильними фізіологічними і поведінковими проявами. У великій тісній групі людей даний стан може передаватися від однієї людини до іншої, і кожен може переживати різні при цьому емоції.

Фобія - це сильно проявлений, нав'язливий страх, який може загострюватися в певних ситуаціях і не піддаються повному логічному поясненню. Після того як фобічний стан досить прогресував, людина починає боятися різні об'єкти уникати від них і це може бути як діяльність, так і різні ситуації [84, с. 141].

Деякі дослідники стверджують, що поняття «фобія» і «страх» є ідентичними, що фобія це той же страх, тільки недовірливий і як зазначалося вище, не піддається повному поясненню. Водночас інші дослідники стверджують, що є певні відмінності між цими двома щодо взаємодіючими поняттями. Розглянемо детально ці два поняття.

Страх - це внутрішній стан людини, яке приводь до реальної або передбачуваної загрозам. Так само страх є відносно негативно забарвленим емоційним процесом, який певним чином активізує людський організм і пробуджує бажання сховатися або втекти від нього. Кожен автор виділяє різні функції властиві поняттю «страх» [100, с. 319].

В.М.Гуляхін і Н.О.Тельнова виділяють різні функції страху [23, с. 33].

Адаптаційна функція передає отримання досвіду переживання певного страху в конкретній ситуації і більш обережне поведження. Мобілізаційна функція в основному відноситься до розташування енергоресурсів і сили волі для подолання будь-якої негативної ситуації.

Мотиваційна функція - це спонукання людини до пошуку безпечного для нього місця існування, в якому немає ніякої небезпеки.

Оцінювальна функція - це своєрідна оцінка небезпеки та захищеності від неї. З цією функцією різні автори не погоджуються, через те, що вважають недоречним думати, що людина оцінює певну ситуацію за допомогою емоцій.

Сигнально-орієнтаційна функція - це значить, що страх є певним сигналом, який попереджає людину про різні небезпеки і націлює її на конкретний вид поведінки, яка пов'язана з самозбереженням.

Організаційна функція. Дану функцію так само називають упорядкованою через те, що вона пов'язана з покорою і послухом через різний страх.

Соціалізуюча функція - це показ для суспільства певних моделей поведінки.

Прогностична функція. Завдяки даній функції певним чином можна прогнозувати типові варіанти поведінки людей, але для цього необхідно знати усі психологічні їх особливості.

Змістотворна функція. Завдяки даній функції відбувається формування різних новоутворень в структурі особистості, сюди може входити: переосмислення світогляду, формування нових сенсосвіт та інші [23, с. 34].

Фобія - це певний симптом, суттю якого є ірраціональне не контрольованість страху або сильна тривожність. Фобія, як вже зазначалося раніше, проявляється завжди в певних негативних ситуаціях або в присутності конкретного предмета чи об'єкта.

Страх як емоція виступає у вигляді захисної реакції людини як інстинкту самозбереження. Завдяки цьому механізму людина не робить різні неадекватні вчинки, і побоюється різних ситуацій. Але коли страх виникає невиправдано, без причини і при цьому опановує думками людини, то даний стан є фобією. Це найперша і основна відмінність між цими двома поняттями.

Якщо страх є вродженим компонентом, тобто усі з народження чогось побоюються, то фобія є придбаним симптомом. Так само для фобії характерні такі ознаки: є різновидом неврозу, валить людину в ступор, проявляється завжди і всюди, деяким чином керує вчинками людини [49, с. 44].

Розглянемо основні причини, які можуть провокувати страх.

Дж.Уотсон виділяв кілька різних стимулів, які викликають страх, до них відносяться: гучні різні звуки, раптова втрата опори, поштовхи і різкі удари. Інші причини викликають страх, на думку автора, впливають з його названих причин і є їх комбінацією [62, с. 268].

Дж.Грей вважає, що страх може виникнути якщо певна подія не відбувається в очікуваному місці або в очікуваний час. Так само автор стверджує, що страх може виникнути в результаті наслідування, тобто

людині властиво бачити те, чого бояться інші, щоб почати боятися самому [4, с. 4].

К.Ізард так само розглядаючи причини страху підрозділивши їх на зовнішні і внутрішні процеси. У зовнішні причини входять культурні відмінності страху, які є результатом певного навчання. До внутрішніх причин відносяться потяг і гомеостатичні процеси, тобто різні потреби і когнітивні процеси [34, с. 49].

Т.Сильван сформулював у своїй концепції певні причини, які своєчасно викликають страх, назвавши їх поняттями «драйви», «емоції» і «когнітивні процеси». Розглянемо докладніше кожен даний феномен [88, с. 40].

1. Драйв як активатор страху. Драйви - це якісь джерела, які забезпечують гомеостаз організму і складають менший клас причин страхів. Даний феномен називають драйвом тоді, коли його інтенсивність і сила досягає небезпечного рівня або коли він нагадує людині про гострий фізіологічний дефіцит. Після чого драйв стимулює певну емоцію організму, яку називають страхом.

2. Емоції. Автор стверджував, що будь-яка емоція за принципом зараження може бути стимулятором страху. Емоції для активації страху можуть бути як позитивними так і негативними. Також автор наводив різні приклади взаємозв'язку між страхом і порушенням або подивом людини, і що дані поєднання є результатом навчання. Через те, що в процесі навчання людина набуває різний емоційний досвід.

3. Когнітивні процеси - це певні психічні пізнавальні процеси, які мають в собі: пам'ять, сприйняття, увагу, уяву, мову, відчуття та мислення. В даному випадку страх як емоція може бути результатом когнітивної оцінки будь-якої небезпечної ситуації. Когнітивні процеси, як і емоції і драйви є чіткими активаторами страху.

Наприклад, людина може викликати страх за допомогою спогадів про який-небудь об'єкт або якусь негативно-небезпечну ситуацію. Автор

стверджує, що людина, будь-який предмет і будь-яка ситуація може бути джерелом страху в результаті різних явищ, таких як: формування гіпотез, тобто формування певних уявних шкідливих джерел; очікування даних шкідливих джерел; колізія з уявним об'єктом страху [88, с. 40].

Дж.Боулбі трактував причини страху спираючись на дослідження біологів і етологів [88, с. 41]. У зв'язку з цим автор виділяє певні чинники, які викликають емоцію страху.

Біль і антиципація болю. Біль, як стверджує дослідник, є первинним і природним стимулятором страху. Даний страх викликаний болем значно прискорює і покращує процес навчання людини. Тобто абсолютно будь-який об'єкт або ситуація, які пов'язані з переживанням болю стають умовним подразником, що нагадує людині про колишнє переживання цього болю.

Самотність - це соціально-психологічне явище або емоційний стан, який в основному пов'язан з відсутністю будь-яких емоційних зв'язків, і так само є стимулятором страху. Коли людина самотня вона відчуває певну загрозу своїй безпеці і щоб їй адаптуватися, позбутися страху слід опинитися в колі людей.

Раптова зміна стимуляції. Дане явище, до якого людина не може в силу своєї природи пристосуватися, може бути певним сигналом небезпеки і одночасно викликати у індивіда страх.

Раптове наближення. Конкретне поривчасте наближення об'єкта за певними умовами може виявитися потрібним для природного сигналу небезпеки [88, с. 42].

У свою чергу автор стверджує, що страх як базова емоція людини має свої специфічні характеристики. Розглянемо кожен характеристику.

1. Людина, яка страждає фобіями не може згадати ситуацію, коли застрашилий об'єкт заподіяв їй певної шкоди. Виникнення страху відбувається раптово для людини та вона не в змозі побачити причини.

2. Люди, які страждають фобіями, можуть перерахувати різні негативні події, які певним ніяк не супроводжували у них страх.

3. Помірний страх виникає після стресового періоду, який не створює травматичні події.

4. Страх проявляється без особливого видимого взаємозв'язку з контекстом ситуації або з певною подією.

5. Деякі страхи набувають сильний характер, що виявляється в тому, що людина не може зрозуміти чого саме вона боїться.

6. Страхи не можуть зникнути після багаторазового повторення і зіткнення з страхітливими об'єктами [88, с. 44].

Страх - це той стан, який супроводжується ситуацією невизначеності та уявляє загрози життєдіяльності людини. Почуття страху - це вторинна частина невідомості, тобто ми чогось не знаємо або не можемо чогось передбачити і ця невідомість, невизначеність лякає і виводить людину з рівноваги.

Розвиток страху в різних ситуаціях у різних людей сильно відрізняється, як за силою, так і за впливом на поведінку людини. В основному страх проявляється у вигляді порушеного, безпорадного емоційного стану. Все залежить від інтенсивності страху і як згадувалося вище його силі, наприклад, якщо людина відчуває жах, то це переживання буде супроводжуватися пригніченим, безпорадним станом. Головним механізмом подолання страху стають різні прийоми контролю і самоконтролю. Кожна людина виробляє певні індивідуальні способи боротьби зі стресом, страхом і з різними негативними емоційними станами, вони називаються копінг-реакції, або копінг – стратегії [22, с. 157].

2.3. Стратегії та механізми реагування в структурі саморегуляції особистості

Поняття «копінг-стратегій» широко розглядав відомий американський психолог Р.Лазарус. В рамках транзактної моделі стресу Р.Лазарус і С.Фолкман зафіксували нове поняття і представили своє розуміння «копінг-стратегіям» [46, с. 88].

Поняття «копінг» розкривається як метод подолання стресової напруги. «Копінг-стратегії» – це ті чи інші прийоми контролю різних важких ситуацій або станів, які кожна людина відчуває на усвідомлюваному рівні. Подолання важкої життєвої ситуації залежить виключно від особистості суб'єкта і реально-дієвої ситуації.

Психологи виділяють основні підходи в подоланні стресових ситуацій, розглянемо їх докладно.

Диспозиційний підхід. Даний підхід розглядає питання про явище особистісних якостей, які є найкращими способами справитись з негативними ситуаціями. Цей підхід розкриває певний зв'язок між особистісними особливостями і результативними і не результативними копінг-стратегіями.

Ситуативний підхід. Другий за обсягом підхід, який так само розглядає основні питання подолання стресу у зв'язку зі зміною ситуації. Представником цієї концепції є Р.Лазарус який вважає, що саме стресова нестандартна ситуація певним чином впливає і змінює стиль подолання стресу і страху. Копінг в цій теорії – це не що інше як поведінкові і когнітивні зусилля, які людина зачіпає для того, щоб послабити стресовий вплив [46, с. 89].

У даної концепції так само працював і С.Фолкман, який досліджував і виявив два типи співволодіння зі стресом: проблемно-орієнтований тип – він спрямований на те, щоб дозволити і вийти тим самим з нестандартної стресової ситуації. На цьому етапі вирішується ситуація і проявляється вона в агресивних реакціях.

Емоційно-орієнтований тип, який використовується у випадку неможливості змінити ситуацію. Це напрямок регулює емоції людини і кардинально змінює ставлення до ситуації. Даний тип виявляється у виді того, що людина шукає підтримку та позитивну переоцінку. Автори даного підходу вважають, що використання декількох копінг-стратегій є найбільш ефективним [46, с. 90].

У даної моделі так само працював Д.Коєн, який разом з Р.Лазарусом виділили 5 основних завдань копінг-стратегій, розглянемо їх детальніше [22, с. 179].

1. Відбувається згортання самого надання негативних ситуаційних впливів. 2. Прийняття та зміна самої ситуації. 3. Збереження свого власного «Я образу». 4. Утримання і збереження емоційної рівноваги. 5. Зберегти певні взаємозв'язки з різними людьми, налагодження контакту.

Після поведінки різних експериментальних ситуацій, психологи збудували модель подолання стресу і отримали наступні шкали:

1. Конфронтаційна поведінка. Дана поведінка характеризується тим, що люди агресивно реагують на ситуацію і при цьому намагаються змінити її за допомогою деяких агресивних і нестандартних зусиль. Тут спостерігається найвища готовність до зміни і до ризику;

2. Дистанціювання – це відділення людини від негативної ситуації, її ігнорування, при цьому зменшується її значущість для людини;

3. Самоконтроль – це якась здатність контролювати свої емоції, розумові процеси і свою поведінку;

4. Пошук соціальної підтримки. Людині властиво просити про поміи, потребувати оточуючих.

5. Прийняття відповідальності.

6. Догляд або уникнення від проблем.

7. Заплановане рішення поточної проблеми. У даний етап входять: певні механізми раціоналізації, які необхідні для зміни ситуації. Спочатку

визначається проблема після знаходяться різні альтернативні шляхи вирішення та саме це допомагає впоратися зі стресовою ситуацією.

8. Позитивна переоцінка. В даному випадку знаходяться переваги, які склалися в ситуації [22, с. 180].

Також існують і базові копінг-ресурси, які виділяють автори у своїй моделі – це локус контролю, який на їхню думку характеризує властивість особистості яка виявляється у приписуванні своїх успіхів або невдач зовнішній або внутрішніх факторів [22, с. 180].

Когнітивні ресурси – це здатність людини обробляти інформацію.

«Я-концепція» - це уявлення людини про себе: своїх внутрішніх характеристиках та властивостях.

Наступний копінг – ресурс це емпатія. Емпатія – це співпереживання, здатність людини приймати чужу точку зору. Так само емпатія є одним з ключових чинників у розвитку соціального взаєморозуміння між людьми, а так само важливим ресурсом подолання стресу.

Афіліація – є головним комунікативним ресурсом, який впливає на поведінку людини в цілому, і пов'язана з емпатією, яка визначається як сприйняття чужого емоційного стану, співчуття в переживанні іншої людини. Афіліація – це певний процес, що включає фізіологічний, афективний, когнітивний та інші компоненти, який впливає на якість спілкування людини.

Інтегративний підхід. Представником цього підходу є психолог К.Гарвер, який вважає, що особистісні і ситуативні аспекти значно впливають на вибір і застосування копінг-стратегій. Ефективними копінг-стратегіями вважаються тільки ті, які впливають на рішення стресовій ситуації і виходу з неї. В даному підході розкриваються основні адаптивні копінг-стратегії, розглянемо їх детально.

1. Виявлення активної підтримки з боку оточуючих.

2. Прийняття того, що відбувається - тобто прийняти факту, що ситуація є і її потрібна вирішувати.

3. Дієвий копінг – це прийняття рішення щодо зміни ситуації і усунення негативних чинників.

4. Позитивне тлумачення і рід-переоцінка і прийняття життєвого досвіду.

5. Планування і прогнозування майбутніх дій [33, с. 23].

Також автори виділяють неадаптивні копінг-стратегії, які допомагають звикати до чергової ситуації: заперечення певної негативної події; відсторонення в поведінці; ментальне відсторонення шляхом перемикання; фокусування на певних емоціях і виразах.

К.Гарвер виділяє копінг-стратегії, які не входять до структури звичайних вище згаданих стратегій: звернення релігії до Бога, використання алкоголю і наркотиків, натягування маски блязня [33, с. 24].

Копінг-стратегії дозволяють вільно діяти і адаптуватися до умов, що змінюються. Завдяки особистісним патернам людина формує своє ставлення до різних проблем, які виникають в життєдіяльності. Так само існує певний взаємозв'язок між цими ж патернами і копінг-стратегіями, які вибираються людьми. Для того щоб зрозуміти яка з копінг-стратегій краще і дієвіший, потрібно добре знати свої особистісні характеристики і розуміти свої реакції на різні ситуації [41, с. 105].

У психології не існує точного визначення захисних механізмів і розширеної єдиної класифікації захисних механізмів. Багато авторів намагалися визначити і висунути своє розуміння поняттю «захисні механізми особистості». Розглянемо детально інтерпретацію даного поняття та основну з класифікацій захисних механізмів в психології [44, с. 153].

З.Фрейд «Захисні механізми - це такі собі форми несвідомої психічної активності, спрямовані на усунення психологічного дискомфорту, неприємних переживань, що виникають в результаті загрози самоповазі чи цілісності особистості». Дані механізми спотворюють різні тривожні аспекти реальності, витісняють їх зі свідомості при цьому дозволяючи особистості

зберегти найбільш важливі для її позитивної ідентичності уявлення про своє «Я» і про навколишню дійсність [7, с. 45].

Основний функціонал даних механізмів полягає в ослабленні тривоги, фрустрації і занепокоєння, викликаних протиріччям між імпульсами несвідомого і певними вимогами зовнішнього середовища. Захисні механізми особистості виконують певну функцію регуляції людини, завдяки даній функції людина здатна швидше адаптуватися разом з цим підвищується пристосовність і стабілізація психіки. З. Фрейд виділяв 10 основних механізмів психологічного захисту особистості, розглянемо їх детально.

1. Витіснення - це первинний механізм, який полягає в відкиданні негативних для людини подій і переживань. Після чого усвідомлення внутрішнього конфлікту вимикається і людина не пам'ятає певну травматичну подію.

2. Проекція - це прикладання власних соціально-небажаних почуття і бажань інших людей. Завдяки даному механізму людина знімає з себе відповідальність за власні почуття і бажання, які є неприйнятними.

3. Заміщення. Даний психологічний механізм є певним перенесенням свого більш загрозливого об'єкта до менш загрозливого.

4. Раціоналізація. Механізм полягає в тому, що людина неусвідомлено створює певні судження і умовиводи для своїх об'єктивних невдач і помилок для того, щоб зберегти позитивне уявлення про своє «Я».

5. Заперечення - це певна інформація, яка турбує людину при цьому не сприймається. Даний механізм характеризується перекрученим сприйняттям дійсності. Тобто людина не здатна визнати негативні переживання і їх значення як позитивні.

6. Ідентифікація - це своєрідний перенос на себе почуттів і якостей, які є в іншій людині і недоступні, але бажані для людини, яка переносить на себе дані почуття. Це спосіб засвоєння норм соціальної поведінки та етичних норм в дитинстві.

7. Регресія. При цьому механізмі людина повертається до ранніх форм поведінки, тобто регресія дозволяє пристосуватися до важкої, травмуючої ситуації за рахунок неусвідомленого повернення до дитячих звичок, таким як: плач і капризи.

8. Ізоляція - це відділення негативної, травмуючої частини особистості від іншої частини, яка цілком влаштовує. В результаті людина майже не викликає ніякої емоційної реакції на ситуацію. Автор стверджував, що нормальним прототипом ізоляції є логічне мислення людини, яка певним чином прагне відокремити зміст від емоційної ситуації.

9. Компенсація - це спосіб позбавлення людини від негативних переживань, які стосуються її недоліків за світло розвитку інших якостей.

10. Сублимація - це несвідоме перемикання негативної енергії на заняття соціально-корисною працею. Даний психологічний механізм допомагає людині переключитися і виражається він у тому, що людина відчуває певний невротичний конфлікт, знаходить заміщення його внутрішньої тривоги перемиканням на інше корисне заняття [7, с. 47].

В.М.Банщіків «Механізми психологічного захисту - це окремі випадки відносин особистості хворого до травмуючої ситуації» [17 с. 109].

В.Ф.Бассін, В.Є.Рожном «Психологічні механізми - це психічна діяльність, яка спрямована на різке, спонтанне збутися наслідків психічної травми» [6, с. 118].

В.С.Ротенберг «Механізми захисту - це певні механізми, які підтримують цілісність свідомості людини» [28 с. 342].

Ф.Б.Березін виділяє типи психологічного захисту: перший тип - це захист, який перешкоджає усвідомленню різних факторів, які викликають тривогу; другий - це захист, який дозволяє запам'ятовувати тривогу на певних стимулах; третій - це захист, який певним чином знижує рівень спонукань людини, тобто знецінює його вихідні потреби; четвертий тип - це захист, який усуває тривогу завдяки формуванню стійких концепцій [28, с. 342].

А.Маслоу писав про особливості конструктивного психологічного захисту особистості, розглянемо їх детально [59, с. 27].

1. Прояв даної захисту відповідає суспільним вимогам, очікуванням і правилам.

2. Процеси мислення і уяви стають певною основою для правильного функціонування конструктивного психологічного захисту. Так само функціонування даного захисту відбувається усвідомлено і контролюється рефлексією.

3. Даний захист - це зовнішня соціально-психологічна адаптованість людини, вона забезпечує задовільне рішення людиною певних життєвих завдань [59, с. 27].

А.Фрейд так само розглядала питання про прояви захисних механізмів і розширила уявлення про це поняття. Автор вказувала на те, що дані механізми відіграють важливу роль у вирішенні зовнішніх соціальних конфліктів, тим самим вони є результатом мимовільного навчання та особистісного досвіду. «Захисні механізми - це дії, які індивід виконує машинально (автоматично), без обдумування своїх вчинків» [84, с. 141].

Психолог виділила свої механізми психологічного захисту особистості, розглянемо їх детально.

1. Регресія - це механізм повернення індивіда до попереднього психічному стану або способу дії.

2. Витіснення. Даний механізм полягає в активному, мотивованій усунення чого-небудь зі своєї свідомості, що виявляється у вигляді невмотивованого забування або ігнорування.

3. Формування реакції - це процес, завдяки котрому негативний імпульс долається шляхом посилення протилежного положення. Тобто даний імпульс не вичавлюємо нашою свідомістю, а перевтілюється або трансформується.

4. Ізоляція - це певні дії, які вирішуються коли людина усуває негативну подію, щоб вона не стала частиною її досвіду. Тобто це як тимчасова пауза, протягом якої індивід нічого не робить.

5. Знищення - це механізм, який допомагає людині надходити і робити так, як ніби не було попередньої думки або дії.

6. Проекція. Даний психологічний механізм захисту психолог охарактеризував як механізм, наслідок якого внутрішнє помилково сприймається як приходить ззовні. Тобто людина приписує об'єкту або суб'єкту внутрішні власні думки, почуття та різні риси характеру для того щоб інша людина сприймала це як спадаюче ззовні.

7. Сублімація – це один з захисних механізмів психіки, який включає в себе зняття внутрішнього напруження, тривоги завдяки перемиканню своєї внутрішньої енергії на досягнення мети.

8. Інтроекція - це процес засвоєння чужих установок без можливості піддати їх критиці.

9. Боротьба «Я» з самим собою - це процес, при якому спостерігається конфлікт і протидія на зовнішньому і внутрішньому рівнях функціонування нашого «Я».

10. Перетворення. Даний механізм пов'язаний з основними структурними змінами психічної енергії людини, яка завжди переживається суб'єктом і має негативний знак. Даний процес може бути усвідомленим і неусвідомленим.

Так само по А.Фрейд «Механізми психологічного захисту - це діяльність нашого «Я», яка включається коли «Я» схильне надмірної активності потягів». Захист нашого «Я» проявляється не тільки у виконанні дії захисних механізмів, а й в тому, які індивід собі позначив і сформував особистісні межі, які також виконують функцію захисту [84, с. 142].

Висновки до розділу 2

Проблемою страху займалися різні дослідники як філософського, так і психологічного напрямку. Різні автори стверджують, що страх - це найбільш негативна емоція, притаманна будь-якого організму. Занепокоєння, тривожність, так само як і страх - це певні емоційно невід'ємні прояви психічної життя, так само ці емоції перетинаються з такими емоціями як радість, гнів, захват і інші. Існують так само «стійкі страхи» - це страхи, які залишаються на все життя і несуть у собі певні негативні характеристики, які в ній проявляються, і тим самим змінюючи її поведінку. Дана емоція виникає, коли людина знаходиться в ситуації, яку сприймає як небезпечну для її життя. Страх живе незалежно від людської культури, від віри і рівня розвитку будь-якого народу, змінюються лише об'єкти або види страху.

Розвиток страху в різних ситуаціях у різних людей сильно відрізняється, як за силою, так і за впливом на поведінку людини. В основному страх проявляється у вигляді порушеного, безпорадного емоційного стану. Все залежить від інтенсивності страху і як згадувалося вище його силі, наприклад, якщо людина відчуває жах, то це переживання буде супроводжуватися пригніченим, безпорадним станом. Деякі психічні розлади, як фобічні стани можуть привести людину до постійного сильного переживання страху.

Страх так само є деякою динамічною системою, яка охоплює ряд тривожних явищ, таких як: переляк, тривога, страх і паніка. Для того щоб людина могла уникнути дані наслідки, включаються певні механізми подолання. Дані механізми в психології називають прийомами контролю і самоконтролю, також це психологічні механізми захисту особистості. Це своєрідні варіації боротьби зі страхом, тривогою та іншими негативними емоційними явищами. Дані способи управління організмом є копінг-стратегії, які вибудовує перед собою людина для боротьби зі стресом або страхом. Копінг-стратегії - це динамічний, багатогранний процес реагування на різні ситуації невизначеності.

Психологічні дослідники на сьогоднішній день виявили близько 400 різних стратегій подолання даних ситуацій і по-різному їх класифікували. Сенс побудови і використання даних стратегій полягає в тому, щоб забезпечити себе психологічної адаптації до різного роду ситуацій. Ефективність копінг-стратегій залежить від актуального в даний момент часу етапу подолання стресу, так само від місця конкретної однієї стратегії серед інших різних. Вибір певної стратегії і початкова її побудова залежить від конкретної людини, від її особистісних характеристик, особливостей і властивостей.

Правильність вибору копінг-стратегій є результатом свого самоствалення і самосприйняття. Розуміння власного «Я-образу» як автономного, окремого конструкту від інших є психологічними межами. Особистісні межі визначають кожен людину, її можливості, відчуття, бажання і відносини. Так само особистісні межі носять захисний характер, який певним чином служить функцією безпеки. Різні емоційні стани, які проявляються в ситуації невизначеності, можуть стати перешкодою для утримання особистісних меж. Наприклад якщо взяти емоційний стан страх, можна зробити висновок про те, що страх діє руйнівню, і такий стан є головним і типовим для людини, що знаходиться в небезпечних, екстремальних умовах. Так само існують певні механізми психологічного захисту, які допомагають нам в переробці негативних переживань і страхів. Причинами багатьох страхів стають: невпевненість в собі, негативно-налаштоване мислення і завищені до себе вимоги.

Профілактика різних страхів містить в собі привласнення людиною значно нових для себе якостей, які раніше були «втрачені» або приглушені, такі як: впевненість в собі, самостійність і позитивне мислення. Корекція страхів реалізується завдяки психологічним технікам, таким як: ігротерапія, казкотерапія, арттерапія та психосинтез.

РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРАХУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення особливостей впливу ситуаційного страху на емоційний стан людини в ситуації невизначеності нами було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося в три етапи:

1. Констатувальне дослідження респондентів, з метою виявлення інтенсивності показника страху; сформованості особистісних меж; встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності; визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів; виявлення механізмів психологічного захисту особистості.
2. Формувальний експеримент, спрямований на профілактику особистісного страху та його форсування; корекцію адекватної самооцінки та подолання негативних емоцій викликаних страхом; формування суверенності психологічного простору особистості; розвиток адаптивних способів прийняття рішення.
3. Контрольне дослідження інтенсивності показника страху, сформованості особистісних меж, встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності, визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів, виявлення механізмів психологічного захисту у досліджуваних до корекційної роботи та після.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: опитувальник «Ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлєва) [88, с. 45], тест «Оцінка особистісної тривожності» (Х.Спилбергер) [39, с. 282], опитувальник «Способи впораючої поведінки» (Р.Лазарус, С.Фолкман) [20, с. 38], опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавєр) [61 с. 311], опитувальник «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте) [93].

Опитувальник «Ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлева) (Додаток А). Мета: вивчення особистісних страхів, а також наявність (або відсутність) фобій. Автор виділяє 17 видів страхів, до яких віднесені різні питання, на які респонденти повинні відповісти, а саме такі види страхів як: страх павуків і змії, страх темряви, страх божевілля, страх хвороби близьких, страх злочинності, страх начальства, страх змін в особистому житті, страх відповідальності, страх старості, страх за серце, страх бідності, страх перед майбутнім, страх перед «іспитами», страх війни, страх смерті, боязнь замкнутих просторів, страх висоти.

Опитувальник складається з 24-х питань, респондентом оцінюється інтенсивність з'являючої емоції за 10-бальною шкалою, а також інтенсивність переживань того чи іншого страху. Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження необхідно скласти всі 24 цифри, отримані по кожному страху після чого ми отримаємо інтегральний показник страху. Автор виділив стандартний показник страху за гендерною відмінністю, а саме у чоловіків середній інтегральний показник страху - 77.9 ± 4.7 балів, у жінок - $104,0 \pm 2.5$ балів.

Методика «Оцінка особистісної тривожності» (Х.Спилбергер) (Додаток Б). Мета: виявлення рівню особистісної та ситуативної тривожності. Автор зробив 2 блоки в які входять 40 суджень: 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження порівнюють з ключами у відповідності до шкали вимірювання. Інтерпретація даних шкал здійснюється у градаціях: до 30 балів – свідчить про низький рівень тривожності; з 31 – 45 балів це середній рівень тривожності; з 46 балів і більше це високий рівень тривожності.

Копінг-тест «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман) (Додаток В). Автори виділяють 8 копінг-стратегій, якими користується кожна людина у важкій ситуації, а саме: конфронтація,

дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Методика складається з 50 різних тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації і випробовуваний повинен оцінити, як часто ці види поведінки виявляються у нього. Респонденту пропонується обрати певну відповідь, яка найбільш підходить до його поведінки в такий ситуації.

Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження ми обчислюємо по формулі: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$. Кожний номер методики працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копінгу» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробовуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробовуваний набрав 8 балів: це і є рівень напруги конфронтаційного копінга. Інтерпретація даних шкал здійснюється у градаціях: від 0-6 це свідчить про низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінга; від 7-12 це середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані; від 13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Методика «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер) (Додаток Г). Мета: визначення рівня суверенності психологічного простору, вивчення рівню сформованості психологічних меж особистості. Автор виділяє шість шкал вимірювання психологічного простору особистості, які відображають фізичні, соціальні та духовні аспекти життєдіяльності людини: фізичне тіло, власна територія, особисті речі, вибір соціального оточення та цінності.

Опитувальник складається з 80 питань, на які учасник дослідження має відповісти «так» (+) чи «ні» (-), та містить наступні шкали вимірювання психологічного простору особистості:

1. Суверенність фізичного тіла (СФТ) людини, яка проявляється в недопусканні спроб порушення власного соматичного благополуччя.

Депривація даних меж призводить до переживання дискомфорту, який викликаний дотиками, запахами, примусом у здійсненні власних фізіологічних потреб.

2. Суверенність території (СТ) постає в вигляді переживання безпеки власного простору, на якому знаходиться людина (цей простір може бути власною кімнатою, ігровою моделлю житла та іншим). Порушення суверенності території призводить до депривації власних територіальних кордонів.

3. Суверенність світу речей (СР) означає повагу до особистих матеріальних речей людини, які виступають її власністю та якими має право розпоряджатися тільки вона. Депривірованість суверенності світу речей призводить до невизнання права мати особисті речі.

4. Суверенність звичок (СЗ) виступає як прийняття тимчасової форми організації життєдіяльності людини, а депривірованість постає в формі насильницьких спроб змінити комфортні для суб'єкта звички.

5. Суверенність соціальних зв'язків (СС) обумовлює право мати друзів і знайомих, за власним побажанням, порушення кордонів обумовлює контроль соціального оточення людини з боку близьких, значущих людей.

6. Суверенність цінностей (СЦ) має на увазі свободу ціннісних орієнтацій, світогляду. Порушення меж призводить до насильницького прийняття неблизьких цінностей.

Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження порівнюють з ключами у відповідності до шкали вимірювання. Відповідь, яка відповідна ключу, збільшує показник суверенності (+1), а відповідь, яка не збігається з ключем виступає показником порушення особистісних меж (-1). Далі підраховується алгебраїчна сума балів за кожною шкалою. Для отримання загального показника суверенності СПП потрібно знайти алгебраїчну суму: $СФТ + СТ + СР + СЗ + СС + СЦ$. Оцінки як за кожною шкалою, так і загальну оцінку можна виразити у відсотках.

Опитувальник «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте) (Додаток Д). Мета: виявити механізми психологічного захисту, які допомагають людині зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе і про світ. Дослідник виділяє певні шкали (механізми психологічного захисту) – це витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація.

Опитувальник складається з 92 тверджень, які описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо дані поняття мають відношення до життя випробуваного, то необхідно, позначити його знаком «+», якщо поняття не має відношення то позначити знаком «-».

Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження за допомогою ключа визначається напруженість захисту, яка дорівнює $n / N \times 100\%$, де n – це число позитивних відповідей по шкалі даного захисту, N - число всіх тверджень, які стосуються шкалою. Тоді ОНЗ в цілому дорівнює $S_n / 92 \times 100\%$, де S_n –це сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

Після цього ми підраховуємо найбільш високий індекс напруженості кожної з захистів у респондентів однорідної групи та визначаємо наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і ОНЗ, а також порівнюємо дані показники з показниками іншої незалежної групи.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Гіпотезою нашого дослідження виступає: причиною виникнення ситуативного страху в умовах невизначеності можуть бути порушені особистісні межі. З метою перевірки даної гіпотези було проведено дослідження, де вибірку склали 71 респондент, вікові категорії: від 20 до 30 років, люди різних професійних напрямів: вихователі дошкільного навчального закладу та курсанти-слухачі Донецького юридичного інституту МВС України. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2020 року. Проаналізуємо результати констатувального етапу дослідження.

Для вивчення особистісних страхів, а також наявність (або відсутність) фобій ми використовували опитувальник «Ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлєва). На діаграмі ми позначили тільки ті страхи, які були визначені в під час діагностики як найбільш виражені. Зазначимо, що у більшості респондентів, а саме у 20% учасників - це страх хвороби близьких. Даний страх респонденти позначали цифрою 10, що визначається як високий показник страху. Також у 7% випробуваних виражене страх змін в особистісному житті і у 7% страх війни (див. рис. 3.2.1).

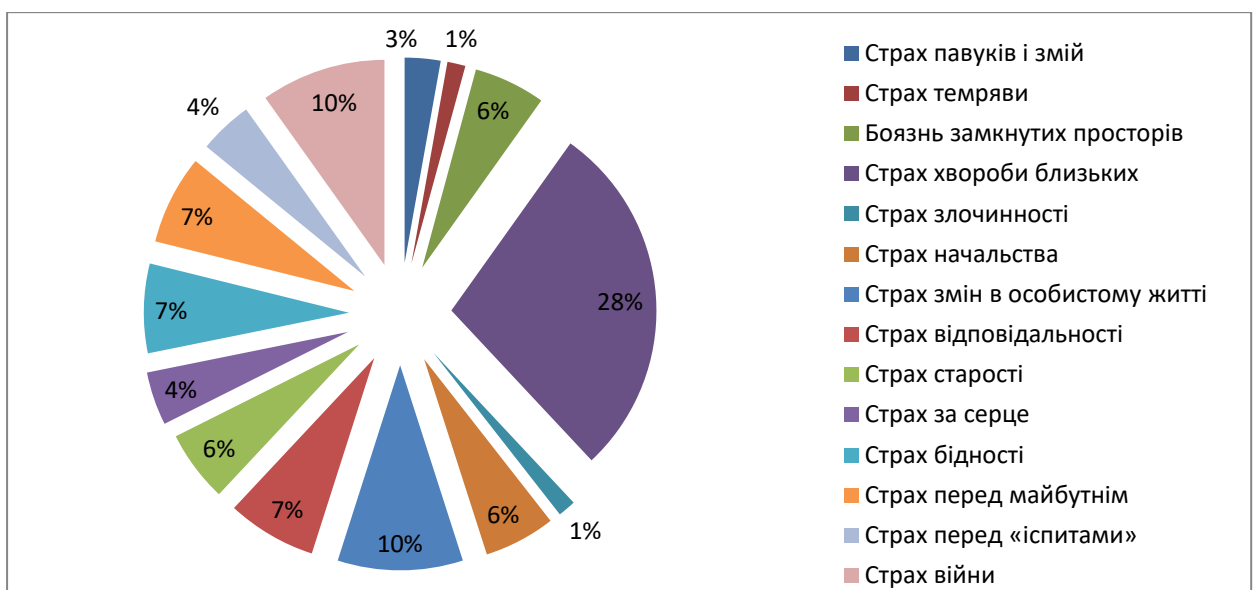


Рис. 3.2.1 Результати за методикою «Ієрархічна структура актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлєва), що демонструють показник інтенсивності страху.

Методика дозволила нам виявити інтегральний показник особистісного страху, за яким ми визначили 5 учасників, у яких діагностовано завищений показник страху та 1 учасник з низьким показником страху, яких було включено до групи корекції (див. рис. 3.2.2).

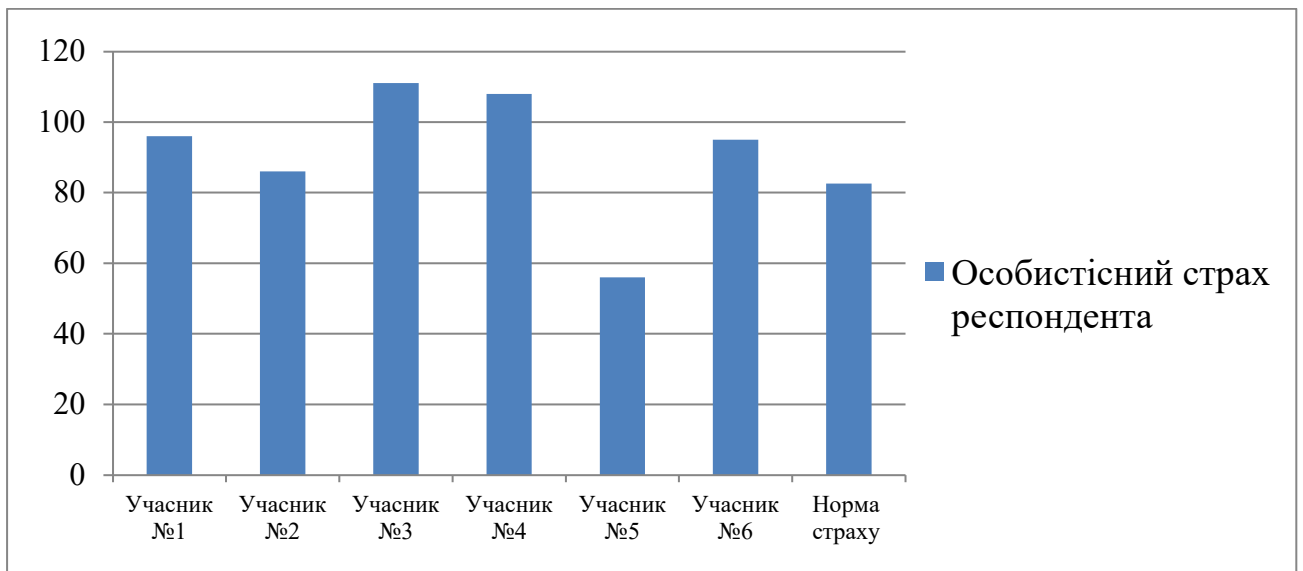


Рис. 3.2.2 Результати за методикою «Ієрархічна структура актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлєва), що демонструють показник особистісного страху.

Для виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності ми використовували методику «Оцінка особистісної тривожності» (Х.Спилбергер). За результатами методики зазначимо, що у респондентів присутня вираженість ступеня особистісної та ситуативної тривожності, а саме у 3% діагностовано завищену ситуативну тривожність і у 6% завищену особистісну тривожність. Тож, на нашу думку, даний рівень тривожності може бути причиною певного особистісного страху.

Для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів та копінг-стратегій ми використовували копінг-тест «Оцінка поведінки у важкій

життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман). У даній методиці результати оцінювалися за обраним копінгом і за ступенем напруженості даного копінга.

Перший копінг - це конфронтація, за результатами у 50% спостерігаємо низький рівень напруженості, тобто наявність адаптивної стратегії.

Другий копінг – це дистанціювання, тут ми спостерігаємо, що значна кількість респондентів, а саме 58% учасників обирають саме цей копінг в ситуації невизначеності, тим самим переважаючий середнім рівнем напруженості, тобто адаптаційний потенціал особистості в середній нормі.

Третій копінг - це самоконтроль, вході діагностики ми виявили 30% респондентів, у яких, переважає середній рівень напруженості даної поведінки.

Четверта копінг-стратегія - це пошук соціальної підтримки - тут переважає низький рівень напруженості 47%, що говорить нам про позитивний адаптаційний копінг.

П'ятий копінг - прийняття відповідальності, у 43% респондентів так само переважає низький рівень напруженості.

Шоста копінг-стратегія - це втеча-уникнення, на діаграмі ми бачимо середній рівень напруженості даної впораючої поведінки. Заданий копінг є найбільш затребуваним після копінг-стратегії дистанціювання серед 51% респондента.

Сьомий спосіб впораючої поведінки - це планування вирішення проблеми. На діаграмі ми бачимо, що у 25% учасників переважає висока напруженість даного копінга, що характеризується вираженою дезадаптацією.

Восьмий копінг зображений в нашій діаграмі, є позитивною переоцінкою, яку вибирають 35% респондентів як впораючу поведінку в ситуації невизначеності, що характеризується низьким рівнем напруженості (див. рис. 3.2.3).

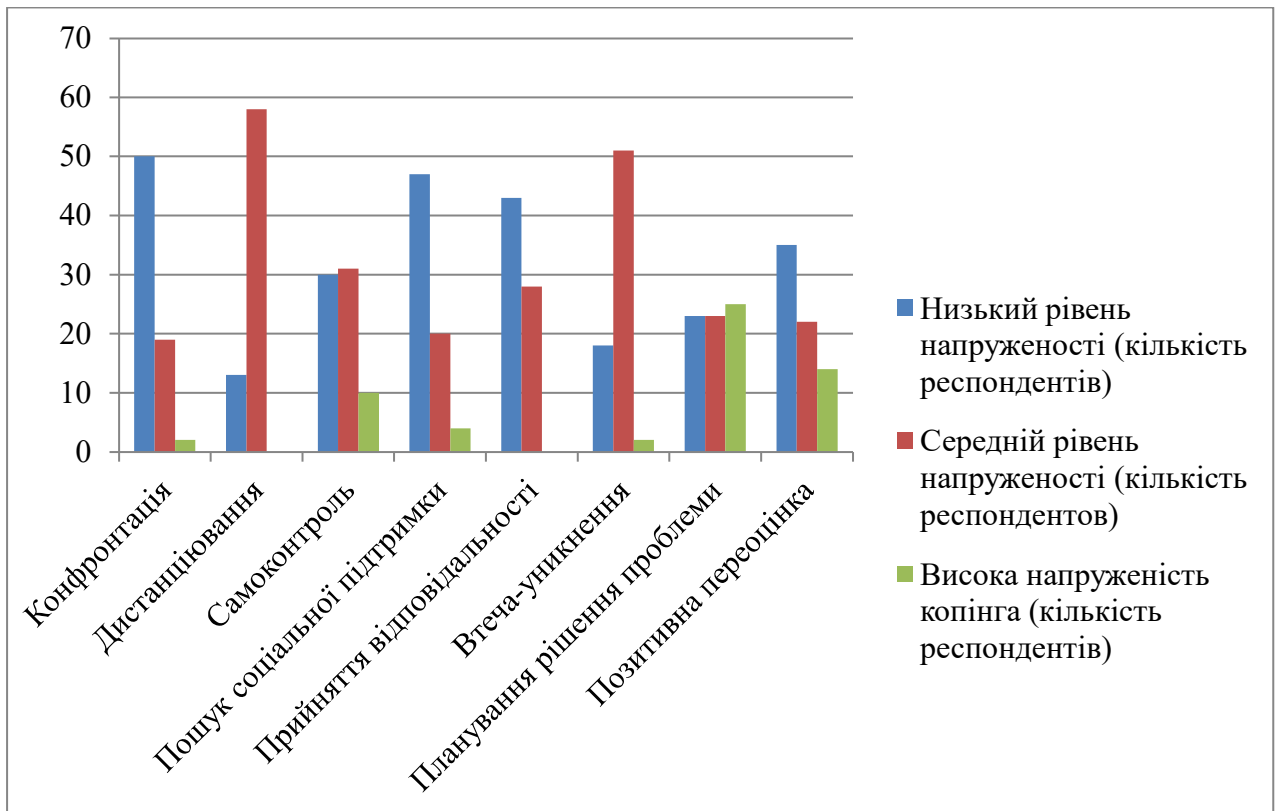


Рис. 3.2.3. Результати за методикою «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман).

Для дослідження суверенності психологічного простору і встановлення сформованості особистісних меж ми використовували методику «Суверенність психологічного простору» (С.К. Нартова-Бочавер).

У даній методиці по кожній шкалі прописані певні числа, які показують нам сформованість особистісних меж. На діаграмі вказані учасники, у яких показник сформованості меж в половину менше визначеного критерію. У порівнянні з цим ми відібрали серед усіх респондентів тих, у яких присутній низький показник сформованості, позначивши шкалу поняттям «депривованість», маючи на увазі обмеженість різних умов, які необхідні для певного розвитку. У діаграмі надані результати наявності депривованості психологічного простору особистості (СПП) у 6% учасників, не сформованість суверенності фізичного тіла (СФТ) 5% учасників, суверенності світу речей (СР) 3% учасників, звичок (СЗ) 4% і суверенності цінностей (СЦ) у 2% учасників. Також на діаграмі ми відобразили те, що у цих досліджуваних, незважаючи на їх депривованість

суверенності психологічного простору, сформовано суверенність території та суверенність соціальних зв'язків (див. рис. 3.2.4).

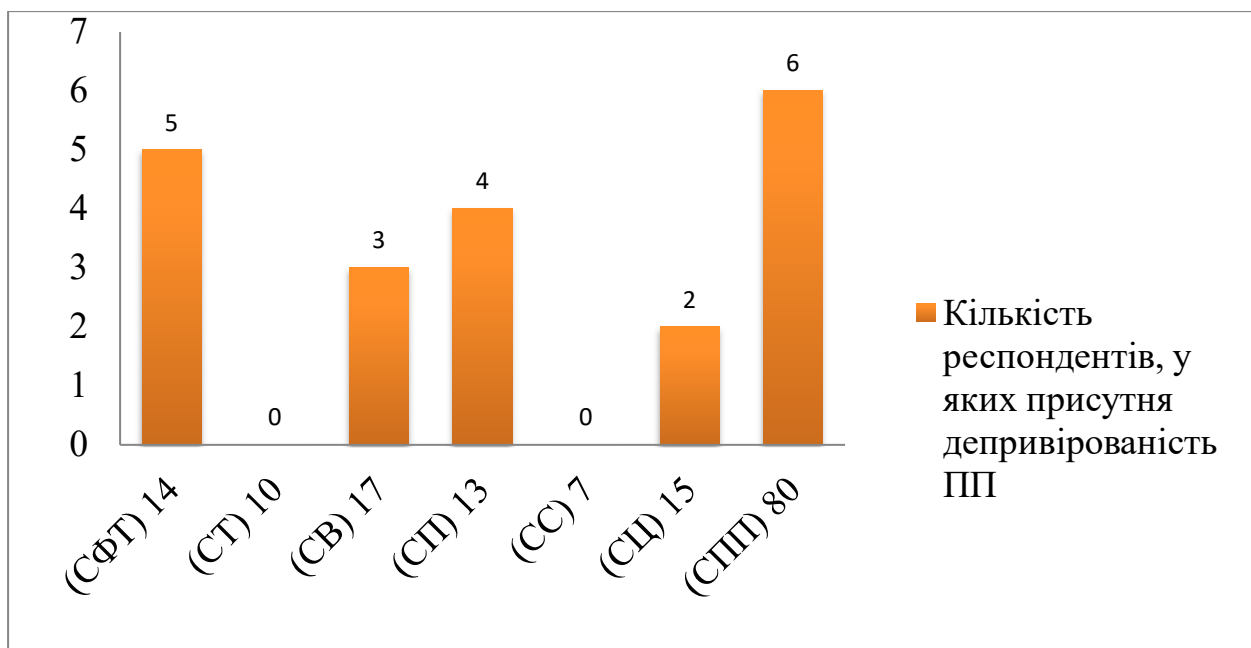


Рис. 3.2.4. Результати за методикою «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер).

Для того, щоб виявити механізми психологічного захисту, які допомагають зберегти стабільність самооцінки, уявлень про себе і про світ ми використовували методику «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте). Після проведення діагностики ми отримали результати про те, який захисний механізм часто використовують респонденти в ситуації невизначеності. На діаграмі ми бачимо, що найбільш виражені захисні механізми, які використовують наші респонденти - це витіснення (37%) і раціоналізація (37%). Менш вираженим захисним механізмом є гіперкомпенсація (10%) (див. рис. 3.2.5).

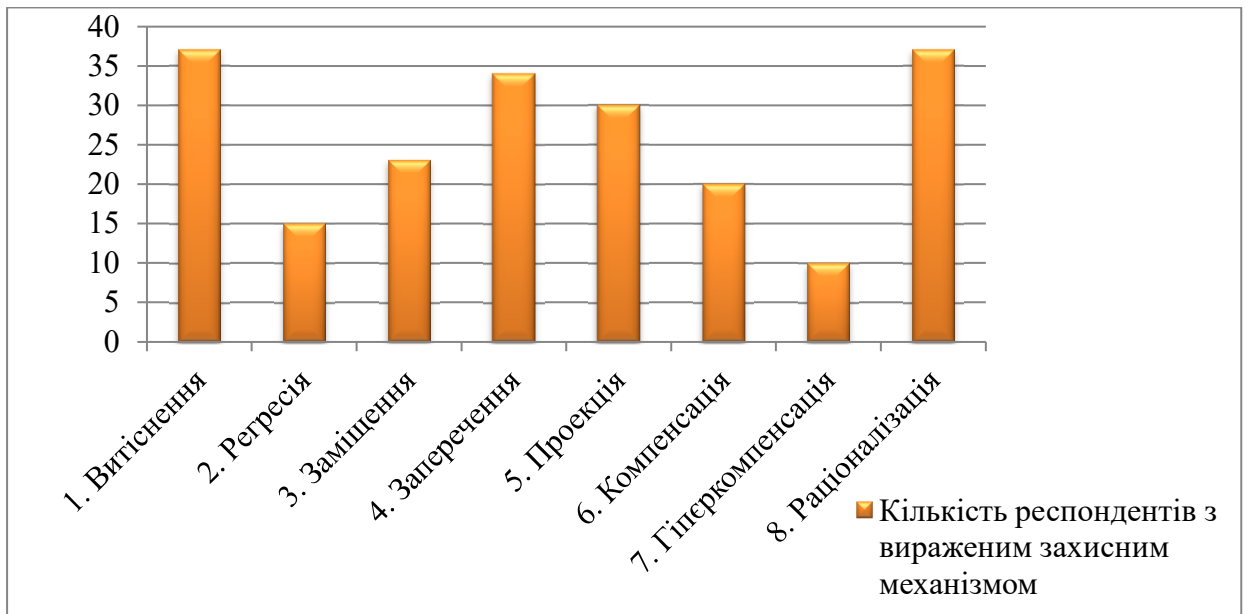


Рис. 3.2.5. Результати за методикою «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте).

Отже, проаналізувавши результати, отримані при проведенні констатувального експерименту можна зробити наступні висновки:

1. У випробуваних завищений інтегральний показник особистісного страху, також домінуючи страхи досліджуваних – це страх хвороби близьких, страх змін в особистісному житті і страх війни.

2. У респондентів присутня вираженість ступеня особистісної та ситуативної тривожності.

3. Більшість випробуваних вибирають способи впорядкової поведінки, такі як: втеча-уникнення та дистанціювання.

4. У досліджуваних низький рівень сформованості психологічного простору.

5. Учасники часто використовують у своєму житті такі захисні механізми як: проекція, витіснення і раціоналізація.

За результатами констатувального дослідження було визначено групу респондентів, які потребують корекції особистісного страху і його подолання; корекції самооцінки та зниження рівня тривожності; суверенності психологічного простору особистості та розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма. В корекційній програмі прийняли участь 16 досліджуваних, в яких спостерігається високий показник інтенсивності особистісних страхів, підвищення рівню особистісної тривожності, деструктивні способи подолання труднощів, не сформованість суверенності психологічного простору. Корекційна програма впроваджувалася у жовтні-листопаді 2020 року.

Метою впровадженої нами корекційної психологічної тренінгової програми стала корекція особистісного страху і його подолання; формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності; корекція суверенності психологічного простору особистості та розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Основними **завданнями** корекційної програми є:

1. Усвідомлення і подолання власного страху та зниження рівня тривожності.
2. Формування адекватної самооцінки, розуміння причин виникнення емоцій, викликаних страхом та розвиток здатності керувати цими емоціями.
3. Формування особистісних меж та корекція цілісного «Я-образу».
4. Розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Комплексна корекційна програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 4 години (4 заняття по 60 хвилин). По завершенню тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма

представлена у повному обсязі у додатках (Додаток Е). Структура корекційної тренінгової програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Структура корекційної програми

День	Час проведення	Тема тренінгу	Мета	Структура
1.	60 хв.	«Профілактика особистісного страху і його форсування»	Зниження емоційної напруги і тривожного стану, а також розуміння і подолання власного страху.	1 Етап: встановлення групових правил; 2 Етап: налагодження контакту Вправа 1 «Ім'я - факти»; 3 Етап: робота з подоланням особистісного страху Вправа 2 «Намалюй свій страх»; 4 Етап: рефлексія Вправа 3 «Побажання у коло».
2.	60 хв.	«Корекція адекватної самооцінки та подолання негативних емоцій викликаних страхом»	Подолання негативних переживань та емоцій, які викликає страх, створення адекватної	1 Етап: згуртування групи Вправа 1 «Я сьогодні як хто?»; 2 Етап: подолання негативних емоцій та підвищення самооцінки Вправа 2 «Чарівний

			самооцінки за допомогою усвідомлення своєї індивідуальності.	напис» Вправа 3 «Я-персонаж» Вправа 4 «Ось який я»; 3 Етап: фінальна рефлексія.
3.	60 хв.	«Формування суверенності психологічного простору особистості»	Формування особистісних меж, зняття напруги і тривожного стану, корекція цілісного «Я-образу, а також формування адекватної самооцінки особистості.	1 Етап: знайомства з учасниками, підвищення настрою. Вправа 1 «Предмети»; 2 Етап: робота з «Я-концепцією» Вправа 2 «Маска» Вправа 3 «Три портрета»; 3 Етап: фінальна рефлексія.
4.	60 хв.	«Розвиток адаптивних способів прийняття рішення»	Сформувані способи впорядкованої поведінки та навички аналізу проблем і прийняття рішень.	1 Етап: об'єднати групу для подальшої роботи Вправа 1 «М'яч-знайомства»; 2 Етап: робота зі способами прийняття рішень Вправа 2 «Проблема та її рішення»

				Вправа 3 «Реалізація бажань»; 3 Етап: рефлексія з рекомендаціями для учасників.
--	--	--	--	--

Проведення корекційної програми відбувалося наступним чином.

На першому дні корекційної програми, згідно з метою, наведеною в таблиці 3.3.1 були опрацьовані наступні вправи:

1. Етап – встановлення групових правил (5 хв). Призначення правил полягає в організації психологічної безпеки учасників тренінгу.

2. Етап – знайомство з учасниками, налагодити контакт.

Вправа «Ім'я - факти» (10 хв.). В ході виконання вправи учасники познайомилися один з одним, створена дружня і неформальна атмосфера. Учасникам пропонується розповісти кілька фактів про себе, починаючи зі свого імені, додатково треба було додати трохи особистої інформації.

3. Етап – робота з подоланням особистісного страху

Вправа «Намалюй свій страх» (30-40 хв.). Учасникам пропонується намалювати свій страх і дати йому ім'я, потім учасникам пропонується кілька варіантів на вибір позбавлення від свого страху. З початку декілька учасникам було важко усвідомити свій особистісний страх, за допомогою питань та рефлексії ми змогли встановити та подолати цей страх.

4 Етап – фінальна рефлексія

Вправа 4 «Побажання у коло» (10 хв.). Учасники відповідали на поставлені питання, які спрямовані на рефлексивне обговорення саме

проведеного тренінгу. Потім було запропоновано закінчити зустріч креативними побажаннями один одному або всій групі в цілому.

Другий день мав наступну структуру:

1. Етап – згуртування групи, підняття настрою

Вправа «Я сьогодні як хто?» (10 хв.). Учасники по черзі представляли себе, називаючи своє ім'я, після чого, відповідали метафорично на питання: «Я сьогодні як хто?». Після того як всі привіталися були задані декілька питань, для того, щоб встановити як почувають себе учасники, тому що під час заняття один з учасників повідомив про те, які зміни у нього відбулися після першого тренінгу на подолання страху.

2 Етап – подолання негативних емоцій та підвищення самооцінки

Вправа 2.1. «Чарівний напис» (15 хв.). Учасникам необхідно написати на папері фразу, що позначає суть страху, далі треба подивитися як це написано великими або маленькими літерами, вгору або вниз йде рядок. Пропонується проаналізувати свій напис та зробити зі страху бажання або ціль. Вправа була важка, для полегшення виконання вправи ми зробили приклади, як треба зробити зі страху ціль. Один з учасників не зміг зробити завдання, за допомогою поставлених питань та обговорення страху у учасника все ж таки вийшло зробити це завдання.

Вправа 2.2. «Я-персонаж» (15 хв.). Дана вправа проводилася по колу, кожен учасник вибирав для себе роль значимого для нього і в той же час відомого присутнім людям персонаж (це міг бути: співак, президент країни, казковий персонаж, літературний герой та інші). Потім кожний учасник по черзі проводив само презентацію і вимовляв будь-яку фразу та показував жест, що характеризує вибраного героя. Інші учасники відгадували цього персонажу. Після проведення вправи проводилося обговорення, в ході якого

кожен учасник повинен був вербалізувати ті почуття, які виникли у нього в ході презентації себе.

Вправа 2.3. «Ось який я» (20 хв.). Учасникам пропонувалося розірвати серветку на різні частини, потім кожен учасник повинен розповісти про себе стільки якостей особистості, скільки у нього відірваних клаптиків. Учасникам було важко говорити про себе, тому що вони не можуть себе оцінювати.

3 Етап – фінальна рефлексія (10 хв.)

В ході бесіди ми виявили з якими труднощами зіткнулися учасники, що для себе нового вони відкрили на даному тренінгу, та що вони збираються робити далі з отриманими результатами. На даному етапі ми встановили, що є учасники, яким дуже важко впоратися з завданнями на самооцінку, в ході бесіди ми з'ясували що стає перед цієї труднощюю, та надали декілька рекомендацій.

Впродовж третього дня корекційної програми учасники робили наступне:

1 Етап – знайомства з учасниками, підвищення настрою

Вправа «Предмети» (5-10 хв.). Ця вправа спрямована на розуміння внутрішнього стану учасників та позначення його можливих причин. Учасники вибирали предмети (це були асоціативні картки). Учасники вибирали картку, яка відповідала справжньому настрою, називали своє ім'я і пояснювали, чому саме цю картку вибрали.

2 Етап – робота з «Я-концепцією»

Вправа 2.1. «Маска» (15-20 хв.). Кожний учасник повинен був зробити свою особисту маску, яка відображає внутрішній світ і характеризує учасника. Далі учасники по черзі виступали з цією маскою та розповідали

про себе, надіваючи маску. Учасники яким в минулому разі було важко розповідати про себе (на другому тренінгу) на цій вправі показали себе з певними змінами своєї самооцінки, були побачені певні зміни.

Вправа 2.2. «Три портрета» (20 хв.). Учасники повинні були намалювати людину: яка впевнена в собі, невпевнена в собі та самовпевнена, а також описати її основні психологічні характеристики та особливості. Після того, як усі закінчили, ми обговорювали це завдання і створювали загальні характеристики на дошці. Потім кожен учасник самостійно оцінює свій простір впевненості і малює кругову діаграму. В ході обговорення та запитань ми встановили наскільки наші учасники самовпевнені та невпевнені в собі та після обговорення запропонували їм намалювати ще одну діаграму, яка буде названа «Яку діаграму я хотів би бачити». Після виховання цього завдання, учасники у яких переважала самовпевненість, змінили її на впевненість, а учасники у яких переважала невпевненість, вони знизили на 20%. Ця вправа дозволила слухачам задуматися над їх рівнем впевненості в собі.

3 Етап – рефлексія (10 хв.)

Учасники ділилися в колі своїми враженнями та почуттями. В ході бесіди ми виявили з якими труднощами зіткнулися учасники, що для себе нового вони відкрили на даному тренінгу, та що вони збираються робити далі з отриманими результатами.

На четвертому дні корекційної програми, згідно з метою, наведеною в таблиці 3.3.1 були опрацьовані наступні вправи:

1 Етап – об'єднати групу для подальшої роботи

Вправа «М'яч-знайомства» (5 хв.). Учасникам групи сідаючи в колі запропонували такі правила: перед тим як кинути м'яч будь-якому іншому учаснику називає його ім'я, той хто отримає м'яч, приймає будь-яку позу, і всі

інші слідом за ним відтворюють цю позу. Вправа дуже підняла настрій, та налагодили атмосферу.

2 Етап – робота зі способами прийняття рішень

Вправа 2.1. «Проблема та її рішення» (25 хв.). На даній вправі кожен учасник по черзі повинен запропонувати певну важку для нього проблемну ситуацію (найкращим варіантом була проблемна ситуація з особистісного досвіду). Після опису даної ситуації ми розбирали цю ситуацію за допомогою питань та обговорень. Після цього кожен учасник ми запропонували розбирати за схемою: спочатку встановити ціль, потім необхідно виявити інтереси учасника з проблемою. За допомогою питань, учасникам вдався розбір даної ситуації і знаходження вирішення цієї проблеми. Вправа була важка для кожного учасника. Після аналізу кожної ситуації, учасники вже розуміли як це робиться і як це можна використовувати з будь-якої ситуації.

Вправа 2.2. «Реалізація бажань» (20 хв.) На даній вправі ми розвивали навичці прийняття рішень. Необхідно було на аркуші записати всі свої бажання та вибрати із записаних бажань три найголовніших. Потім ми встановлювали ціль для того, щоб це бажання виповнилося. За допомогою питань та бесід ми допомагали слухачам встановити адекватну та конструктивну мету, оцінивши можливості учасників. Потім ми встановлювали, що необхідно зробити учасникам для того, щоб досягти даної мети. Якщо учасникам важко та є певні труднощі у виборі засобів досягнення цілей, то ми проводили мозковий штурм.

3 Етап – рефлексія з рекомендаціями для учасників (10 хв.)

Учасники ділилися в колі своїми враженнями та почуттями, відповідали на питання тренера. Після цього ми запропонували їм таку техніку «Я-повідомлення» для того, щоб вони могли в будь який час уникнути від різних конфліктів.

Після впровадження корекційної програми було проведено контрольне дослідження інтенсивності показника страху, сформованості особистісних меж, встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності, визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів, виявлення механізмів психологічного захисту особистості з метою визначення ефективності програми.

За методикою «Ієрархічна структура актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлева) були отримані наступні результати (див. рис. 3.3.1).

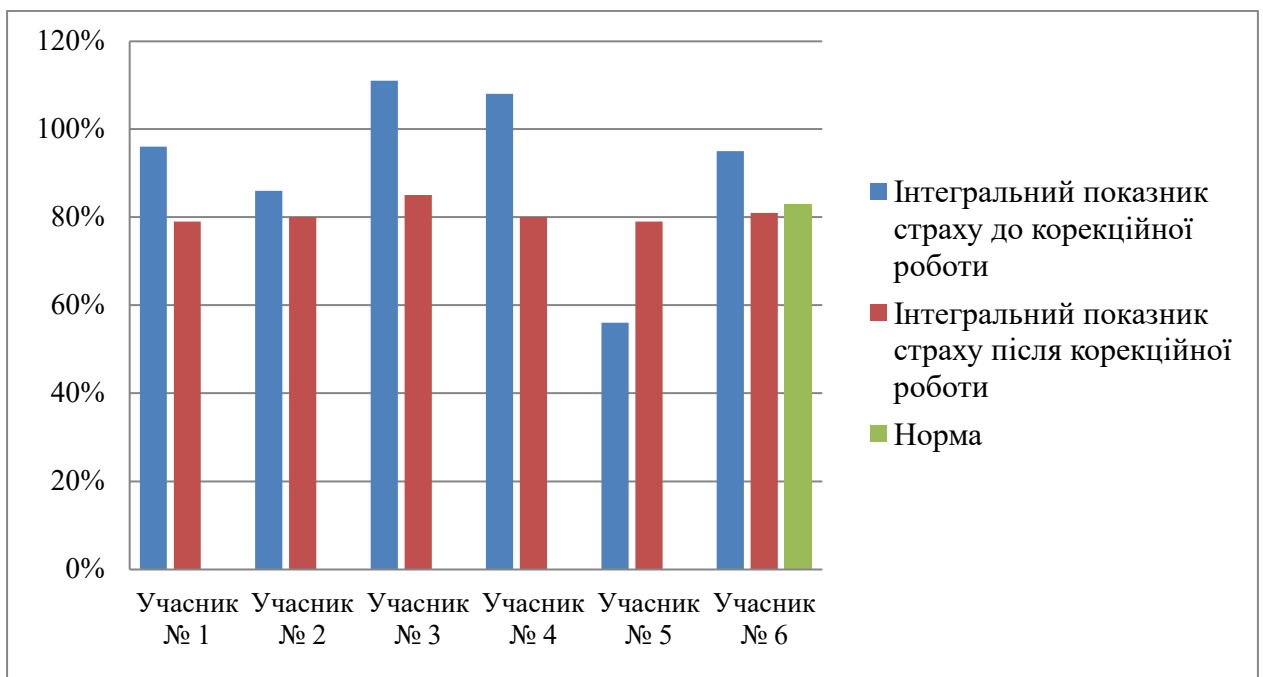


Рис. 3.3.1. Порівняння інтегрального показника страху після і до корекційної програми за методикою «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте).

Зазначимо, що показник особистісного страху змінився. Нормою особистісного страху вважається 82,6%.

Респондент №1. До корекційної роботи у учасника спостерігався інтегральний показник страху 96%, після корекційних занять страх хвороби близьких значно змінився, а саме 79%.

Респондент №2. До корекційної роботи у учасника спостерігався інтегральний показник страху 86%, після страх хвороби близьких змінився, а саме 80%.

Респондент №3. До корекційної роботи у учасника спостерігався високий інтегральний показник страху змін в особистісному житті 111%, після проведення тренінгових занять та роботою над собою страх змінився, а саме 85%.

Респондент №4. До корекційної роботи у учасника спостерігався інтегральний показник страху 108%, після страх війни змінився та представляє 85%.

Респондент №5. До корекційної роботи у учасника спостерігався інтегральний показник страху 56%, після страх хвороби близьких збільшився на 79% та прийшов в норму.

Респондент №6. До корекційної роботи у учасника спостерігався інтегральний показник страху 95%, після роботи особистісний страх війни змінився на 81%.

З цього можна зробити висновок, що у кожного учасника відсоток інтегрального показника особистісного страху прийшов в норму. На даний час страх не є загрозою і значною проблемою для особистості кожного учасника.

За методикою «Оцінка особистісної тривожності» (Х.Спилбергер) були отримані наступні результати (див. рис. 3.3.2.).

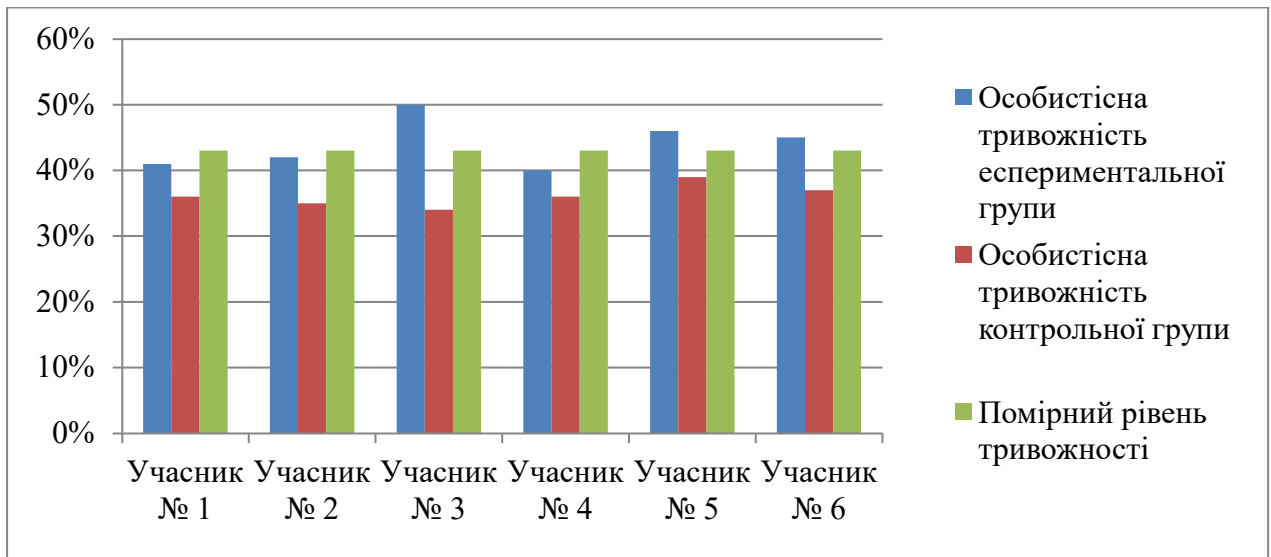


Рис. 3.3.2. Порівняння рівню особистісної тривожності після і до корекційної програми за методикою «Оцінка особистісної тривожності» (Х.Спилбергер).

Можна зазначити, що рівень особистісної тривожності у учасників значно змінився. За даною методикою низький рівень тривожності вважається від 30%, помірний рівень до 44%.

Було визначено, що у учасника №1 особистісна тривожність становила 41%, після корекційної роботи рівень тривожності учасника змінився на 36%. Рівень особистісної тривожності у учасника №2 становив 42%, після тренінгових занять рівень тривожності змінився на 35%. До корекційної програми у учасника №3 був високий рівень тривожності, а саме 50%, після проведення роботи цей рівень значно змінився, а саме 34%. У учасника №4 рівень тривожності становив 40%, після проведення корекційної роботи рівень тривожності змінився на 36%. У респондента №5 рівень тривожності становив 46%, після тренінгової програми цей рівень змінився на 39%. У учасника №6 до корекційної програми був високий рівень тривожності, а саме 45%, після тренінгової роботи рівень тривожності змінився на 37%.

Ми можемо стверджувати, що усі учасники змогли впоратися зі своєю особистісною тривожністю. За допомогою корекційної роботи у всіх учасників рівень особистісної тривожності змінився на помірний.

За результатами методики «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман) було отримано наступні результати (див. рис. 3.3.3, 3.3.4).

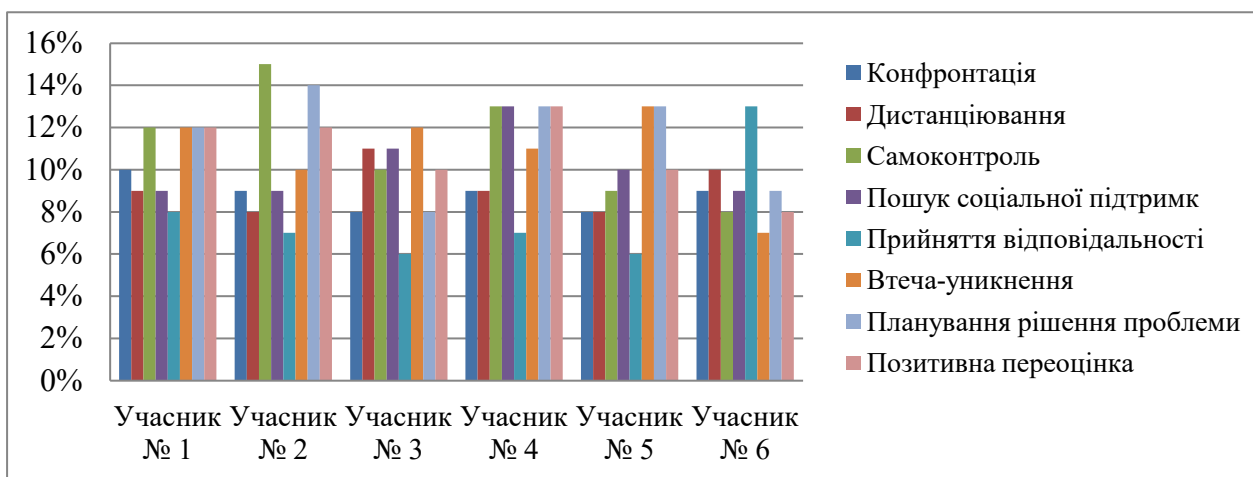


Рис. 3.3.3. Показник рівня напруженості копінгів до корекційної роботи за методикою «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман).

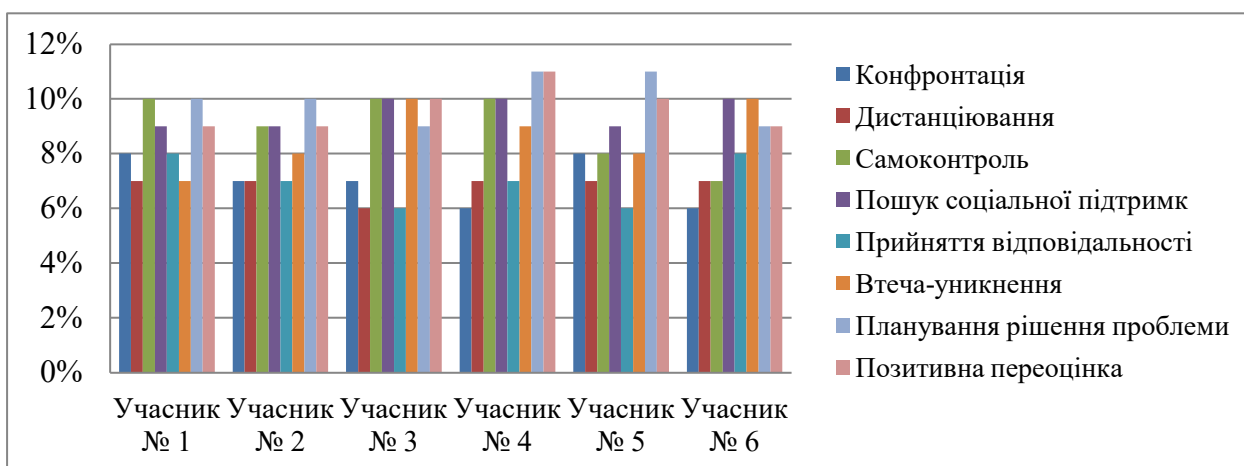


Рис. 3.3.4. Показник рівня напруженості копінгів після корекційної роботи за методикою «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман).

Визначено, що у учасників змінилась напруженість копінг-стратегій. За даною методикою значення від 0 до 6 свідчать про низький рівень напруженості - це говорить про адаптивний варіант копінга; значення від 7 до 12 це середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані; значення від 13 до 18 – це висока напруженість копінга, свідчить про вираженість дезадаптації. Саме за цією інтерпретацією ми зробили наступні висновки, розглянемо їх детальніше.

Респондент №1. Копінги - конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінилися, вони залишилися середньому рівні. Копінг-стратегія «втеча - уникнення» раніше складала 12%, після корекційної роботи стала 7%.

Респондент №2. Копінги – конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та втеча-уникнення значно не змінилися, залишилися на середньому рівні. Копінг-стратегія самоконтроль до тренінгової роботи складав 15%, зараз складає 9%. Копінг-стратегія планування рішень спочатку складала 14%, зараз складає 10%.

Респондент №3. Копінги – конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття рішень, втеча-уникнення, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінилися. Копінг-стратегія дистанціювання раніше складала 11%, після проведення тренінгової роботи складалася 6%.

Респондент №4. Копінг-стратегії, які значно змінилися у учасника: самоконтроль раніше складав 13%, після корекційної роботи 10%. Копінг пошук соціальної підтримки до корекційної програми складав 13%, зараз 10%. Копінг втеча–уникнення на початку складав 11%, зараз 9%. Копінг

планування рішень раніше складав 13%, зараз 11%. Копінг позитивна переоцінка раніше складав 13%, зараз складає 11%.

Респондент №5. Деякі копінг-стратегії значно змінилися від високої напруженості до середньої, а саме копінг втеча-уникнення раніше складала 13%, зараз 8%. Копінг планування рішень спочатку складав 13%, після корекційної роботи складав 11%.

Респондент №6. У учасника найбільш змінився тільки один копінг - це прийняття відповідальності, до корекційної програми складав 13%, після тренінгової роботи складав 8%.

З цього ми робимо висновок, що учасникам вдалося змінити свою поведінку в конфліктній ситуації, тобто вони вибирають конструктивні способи впораючої поведінки.

За результатами методики «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер) були отримані наступні результати (див. рис. 3.3.5)

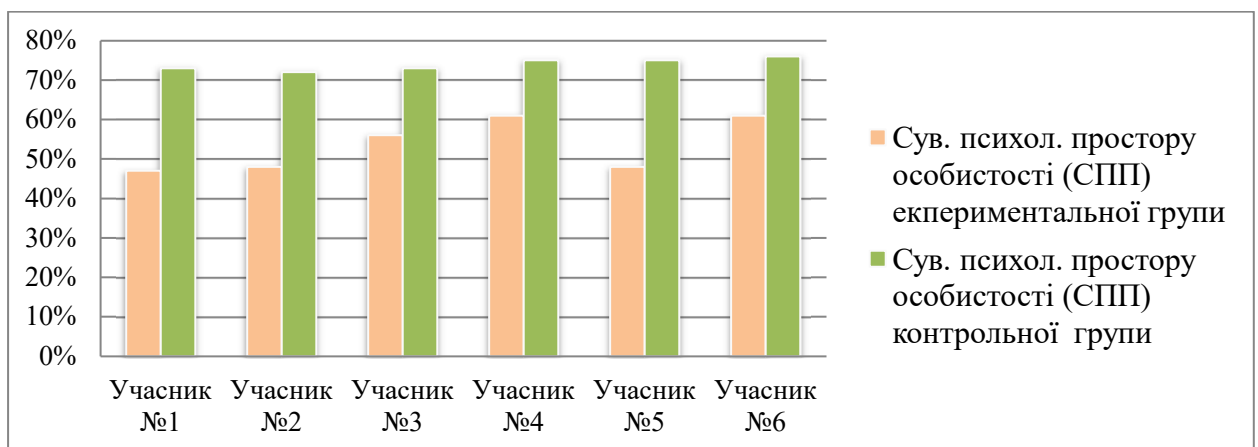


Рис. 3.3.5. Порівняння результатів показника сформованості особистісних меж після і до корекційної програми за методикою «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер).

Було зроблено висновок, що показник суверенності психологічного простору після тренінгової роботи підвищився по всіх шкалах.

Учасник №1. Суверенність фізичного тіла (СФТ) було 7% вираженості, стало 13%; суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 10%, після корекційної програми показник не змінився, також складає 10%; сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 11%, стала дорівнювати 15%; простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено на 5%, після практичної роботи змінився на 12%; сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 4%, після корекційної програми підвищилася до 7%; кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 10%, стало 16%, шкала збільшилася в значенні, і склала результат більше ніж максимально заданий результат.

Учасник №2. Суверенність фізичного тіла (СФТ) було 5% вираженості, стало 12%; суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 10%, після корекційної програми показник не змінився, також складає 10%; сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 11%, стала дорівнювати 16%; простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено на 6%, після – на 13%; сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 6%, після корекційної програми не змінився показник 6 %; кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 10%, стало 15%.

Учасник №3. Суверенність фізичного тіла (СФТ) було 11% вираженості, після підвищилось до 14%; суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 10%, після корекційної програми показник підвищився та склав 11%; сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 11%, стала дорівнювати 16%; простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено на 7%, після – на 11%; сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 4%, після корекційної програми підвищилася до 6%; кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 12%, стало на 15%.

Учасник №4. Суверенність фізичного тіла (СФТ) було 12% вираженості, стало 14%; суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 10%, після корекційної програми показник не змінився, також складає 10%; сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 8%, стала дорівнювати 16%; простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено на 11%, після – на 13%; сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 5%, після корекційної програми підвищилася до 7%; кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 15%, після корекційної роботи показник не змінився і складав 15%.

Учасник №5. Суверенність фізичного тіла (СФТ) було 7% вираженості, стало 14%, збільшилося в половину %; суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 7%, після корекційної програми показник змінився і складав 10%; сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 7%, значно змінилася і стала дорівнювати 17%; простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено на 11%, після корекційної програми змінився на 12%; сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 4%, після корекційної програми підвищилася до 7%; кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 9%, збільшилося на 15%.

Учасник №6. Суверенність фізичного тіла (СФТ) було 10% вираженості, стало 14%; суверенність території (СТ) в середньому значенні була сформована на 11%, після корекційної програми показник не змінився і складав 11%; сформованість кордонів простору власних речей (СР) дорівнювала 11%, значно змінилася і стала дорівнювати 16%; простір власних звичок (СЗ) до корекції було визначено 11%, після корекційної програми змінився на 13%; сформованість суверенітету соціальних зв'язків (СС) дорівнювала 6%, після корекційної програми підвищилася до 7%;

кордони простору особистісних цінностей (СЦ) було визначено на 12%, збільшилося на 15%.

З цього можна зробити висновок про взаємозв'язок усіх показників суверенності психологічного простору: робота по формуванню психологічних меж одного показника влече за собою формування меж іншого.

За результатами методики «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте) було отримано наступні результати (див. рис. 3.3.6)

У досліджуваних змінився захисний механізм, і також його показник. Від самого початку у досліджуваних були наступні захисні механізми: витіснення, проєкція та раціоналізація. Після проведення корекційної роботи значно змінилися захисні механізми, тепер найбільш вираженими механізмами виступають: заміщення, компенсація та раціоналізація.

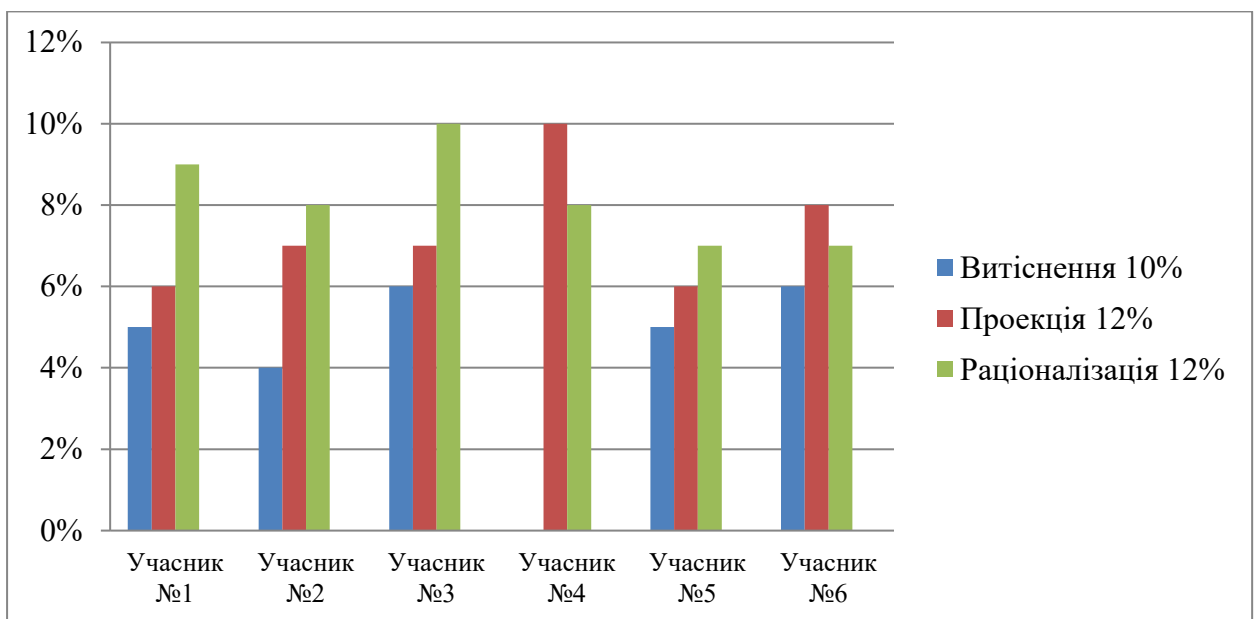


Рис. 3.3.6. Результати отримані до корекційної програми за методикою «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте), що демонструють показник вираженості захисних механізмів.

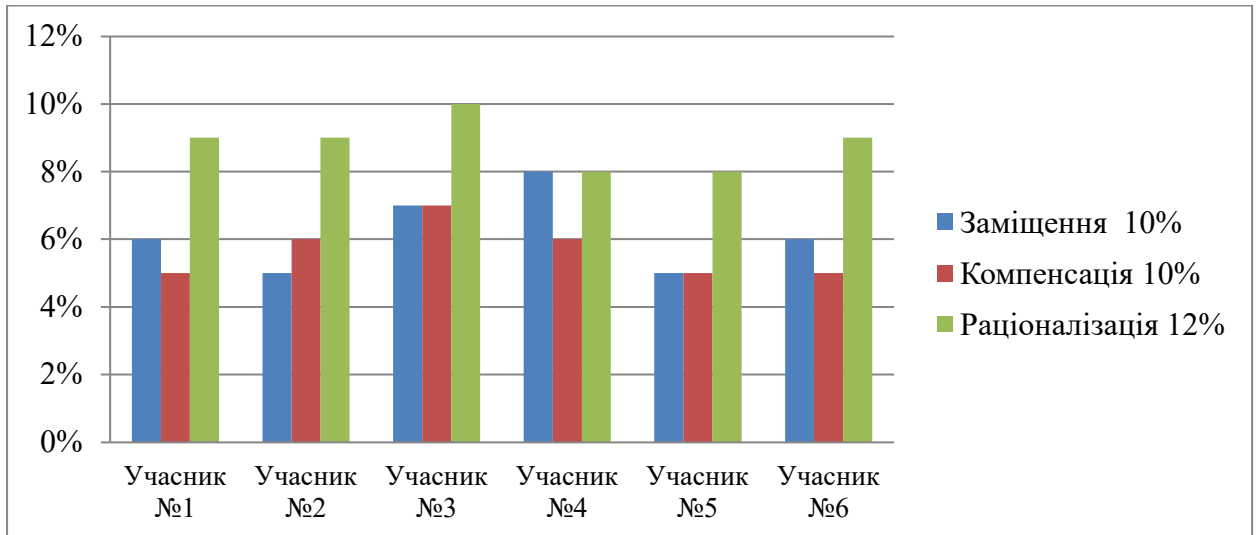


Рис. 3.3.7. Результати отримані після корекційної програми за методикою «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте), що демонструють показник вираженості захисних механізмів.

За результатами проведення корекційної програми робимо висновок, що учасники ефективно відпрацювали способи прийняття рішень та сформували адаптивні способи впорядуючої поведінки, так як найбільш конструктивними психологічними механізмами є компенсація і раціоналізація, а найбільш деструктивними - проекція і витіснення. Використання конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

Гіпотеза про те, що причиною виникнення ситуаційного страху в умовах невизначеності можуть бути не стійкі особистісні межі людини підтвердилася.

Висновки до розділу 3

У нашій програмі було заплановано проведення констатуючого дослідження, формуючого експерименту і контрольного дослідження.

Констатуюче дослідження складалося з п'яти методик, які спрямовані на встановлення показнику особистісного страху, сформованості особистісних меж, встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності, визначення основних копінг-механізмів та механізмів психологічного захисту особистості. Завдяки результатам даного дослідження ми відібрали групу учасників, у яких завищений показник особистісного страху, також присутня вираженість ступеня особистісної та ситуативної тривожності. У досліджуваних спостерігається не сформованість суверенності психологічного простору. Вибирають копінг-стратегії такі як: втеча-уникнення, пошук соціальної підтримки та дистанціювання, та часто використовують у своєму житті захисні механізми: проекція, витіснення і раціоналізація.

В структуру формуючого експерименту входив тренінг, спрямований на профілактику особистісного страху та його форсування; корекцію адекватної самооцінки та подолання негативних емоцій викликаних страхом; формування суверенності психологічного простору особистості; розвиток адаптивних способів прийняття рішення.

Після корекційної програми ми проводили контрольне дослідження, яке складалося з тих самих методик. Завдяки цим методикам ми встановили, що у учасників нормалізувався показник особистісного страху та рівень особистісної тривожності. Учасникам вдалося змінити свою поведінку в конфліктній ситуації, тобто вони вибирають конструктивні способи впорядуючої поведінки. Так само змінилися захисні механізми, тепер найбільш вираженими механізмами виступають: заміщення, компенсація та раціоналізація. З цього можна зробити висновок, що учасники провели рефлексивно-конструктивну роботу над собою.

ВИСНОВКИ

Невизначеність - це обмежене уявлення про супутні ситуації, явища, які можуть статися з людьми в майбутньому. Основними характеристиками ситуації невизначеності є її новизна, складність, суперечливість і непередбачуваність можливих подальших результатів. У психологічній науці проблема невизначеності розглядається в різних галузях, на основі цього розглядалися концепції: «Не адаптивна активність» В.А.Петровського, концепція «Когнітивного дисонансу» Л.Фестінгера, «Пошукова активність» В.Ротенберга, «Толерантність до невизначеності» С.Баднера, «Інтолерантність до невизначеності» С.Бохнера.

Емоції – це наслідок поведінки людини, що задовольняє певні потреби, та виступають побудником активності». Емоційні стани, різні дослідники ділять на два класу: це емоції та емоційні почуття. У психології автори виділяють функції, які виконують емоції це: комунікативна функція, мотиваційно-регулююча функція, сигнальна функція, захисна функція. Почуття - це ставлення людини до світу, тобто до того, що вона відчуває і робить в якому вигляді даного переживання. У психологічній науці автори виділяють такі види емоційних станів як: стрес, афект, фрустрація, сором, страх.

Страх – це первинна емоція, яка виникає в ситуації невизначеності у будь-якої людини. Людина відчуває себе безпорадно при цьому у неї виникає певне відчуття того, що ситуація виходить з-під контролю. Після чого людина відчуває певну загрозу своїм фізичним або психологічним Я. В психології виділяють основні види страхів, а саме: афективний страх очікуваної небезпеки, страх перед різними об'єктами, страх самотності, страх болю, страх темряви, страх замкнутого простору, страх смерті, страх божевілля, страх хвороби близьких та страх виступу на публіці. Дослідники вважають, що частиною страху є фобія, під якою розуміють певний симптом, головною рисою якого є ірраціональний неконтрольований страх.

Особистісні межі – це наявність «Я» і «не-Я», тобто це місце, де закінчується особистісне «Я» і починається хтось або щось інше. Данні межі рухливі, мінливі та містять у собі певні причини того, що відбувається з «Я». Якісна взаємодія людини з навколишнім світом утворює межу контакту. На данній межі відбувається задоволення всіх потреб людини. Коли людина встановлює певний контакт із зовнішнім світом, вона задовольняє свою потребу, тим самим поступаючись місцем своєї нової потребі. Основні види меж: особистісні межі Я, психологічні межі, горизонтальні соціальні межі (Ж.П.Сартр, Р.Мей, В.Франкл, М.Хайдегер). Функції, які виконують межі особистості: невідпускаюча функція, проникна функція, вбираюча функція, віддаюча функція, стримуюча функція, нейтральна функція. Психологічні межі динамічні, вони захищають людську психіку від зовнішніх негативних впливів, так само вони пропускають різні енергії, сприяють затримці і придбанню внутрішньої енергії, які впливають на навколишній світ.

Копінг-стратегії – це певні способи подолання труднощів у важкій для людини ситуації. Подолання важкої життєвої ситуації залежить виключно від особистості суб'єкта і реально-дієвої ситуації. У психологічній науці побудовано модель подолання стресу і отримано наступні шкали, тобто способи впорядкованої поведінки – це конфронтаційна поведінка, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, догляд або уникнення проблем, заплановане рішення поточної проблеми та позитивна переоцінка. Копінг-стратегії дозволяють вільно діяти і адаптуватися до умов, що змінюються. Захисні психологічні механізми – це несвідомі психічні форми динамічності, спрямовані на усунення негативних переживань, які виникають в результаті загрози особистості. Основний функціонал даних механізмів полягає в послабленні тривоги, фрустрації і занепокоєння, викликаних протиріччям між імпульсами несвідомого і певними вимогами зовнішнього середовища. Основними механізмами автори визначають витіснення, проєкцію, заміщення,

раціоналізацію, заперечення, ідентифікацію, регресію, ізоляцію, компенсацію, сублімацію.

З метою визначення особливостей впливу ситуаційного страху на емоційний стан людини в ситуації невизначеності було проведено констатувальне дослідження. Завдяки цьому було діагностовано у групи досліджуваних завищений показник особистісного страху, вираженість ступеня особистісної тривожності, спостерігаємо нестійкість особистісних меж, завдяки чому досліджувані обирають деструктивні копінг-стратегії та захисні механізми.

Після проведеної корекційної роботи за результатами контрольного дослідження було визначено, що у учасників нормалізувався показник особистісного страху. Страху, які переважали до корекційної програми – це страх хвороби близьких, страх змін в особистісному житті та страх війни, більше не перешкоджають реалізації основних життєвих цілей і прагненню до дії.

Учасникам вдалося усвідомити причини виникаючих емоційних явищ, які виявлялися в ситуації невизначеності, ними були отримані навички управління емоціями, які викликав особистісний страх. Зараз страх не є загрозою і значною проблемою для особистості кожного учасника. Саме тому, що учасникам вдалося нормалізувати свій особистісний страх, рівень їх особистісної тривожності змінився. Якщо на констатувальному етапі спостерігався високий рівень тривожності, то після корекційної програми у всіх учасників рівень тривожності змінився на помірний. Учасники змогли подолати свої негативні переживання за допомогою рефлексії та роботи над собою. Досліджувані змінили свою поведінку в конфліктній ситуації, тобто превалюючими стали конструктивні способи впорядкової поведінки. Зазначено, що на етапі констатувального дослідження учасники обирали такі копінг-стратегії як втеча-уникнення, пошук соціальної підтримки та дистанціювання, то на етапі контрольного дослідження визначено, що учасники обирають самоконтроль, планування рішень та прийняття

відповідальності, що свідчить про сформовану особистісну навичку аналізу проблем і прийняття конструктивних рішень в ситуації конфлікту та в ситуаціях невизначеності.

За результатами контрольного дослідження було встановлено, що показник суверенності психологічного простору учасників підвищився за усіма шкалами. Визначено взаємозв'язок усіх показників суверенності психологічного простору та встановлено, що робота з формування психологічних меж одного показника тягне за собою формування меж іншого. Також ми встановили значні зміни захисних механізмів та їх показник, а саме найбільш вираженими механізмами виступають заміщення, компенсація і раціоналізація. Ми простежуємо, що захисний механізм раціоналізація не змінився на інший механізм, що свідчить про те, що людина вибирає конструктивні дії для подолання негативної ситуації. Людина обираючи даний механізм намагається створити гармонію між бажаним і реальним станом.

Завдяки цьому ми можемо стверджувати, що страх як не контрольована емоція первинно виникає в ситуації невизначеності, так само страх є причиною появи тривоги, дискомфорту і напруги в такій ситуації, що ще більше може посилити інтенсивність страху. Коли в ситуації невизначеності виникає тільки страх і має ніякого конструктивного прийняття рішення - це свідчить про порушення психологічних меж, які визначаються через розуміння власного «Я» як цілісного і окремого від інших.

Для того, щоб в ситуації невизначеності не виникав первинно особистісний страх, а навпаки людина вибирала конструктивні захисні психологічні механізми і копінг-стратегії, необхідно сформувати позитивну Я-концепцію та визначити, тим самим, усвідомити свій цілісний Я-образ, окремий від інших людей, що дасть можливість розуміння особистісних меж, їх утримання і надасть свободу в діях і виборі – що і є адекватним реагуванням в ситуації невизначеності. Гіпотезу дослідження підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агавелян В. С., Васильєва Т. Н., Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Теоретичні та прикладні аспекти психології станів. Психологія станів : хрестоматія. Москва : Наукова думка; Санкт-Петербург : Мова, 2004. 157 с.
2. Айке Д. Страх. Концепції фрейдівського психоаналітичного напрямку. Енциклопедія глибинної психології. Москва : Менеджмент, 1998. 526 с.
3. Аліша Б. С. Психіка і подолання невизначеності. Психологія : журнал Вищої школи економіки / ред.: Т. М. Ушакова. Москва : Державний університет. Вища школа економіки, 2009. № 3. С. 3-26.
4. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення життєвих ситуацій і психологічний захист. Психологічний журнал, 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
5. Барак Н. А. Людина в ситуації невизначеності. Клінічний аспект. / Гл. ред. А. К. Болотова. Москва : ТЕІС, 2007. С. 194-203.
6. Бассин Ф. В. Про силу Я і психологічного захисту // Питання філософії. 1969. № 2. С.118-126.
7. Безносюк Є. В., Соколова Е. Д. Механізми психологічного захисту // Журнал неврології і психіатрії ім. С. С. Корсакова. 1997. Т. 97, № 2. С. 44-48.
8. Белінська Є. П., Дубовская О. М. Мінливість і сталість як фактори соціалізації особистості: психологічні дослідження, 2009. 134 с.
9. Белінська Є. П. Конструювання ідентифікаційних структур в ситуації невизначеності. Трансформації ідентифікаційних структур в сучасній Росії : книга. Москва : Московський громадський науковий фонд, 2001. С. 30-53.
10. Белінська Є. П. Невизначеність як категорія сучасної соціальної психології особистості: психологічні дослідження, 2014. Т. 7. № 36. 3 с.

11. Белорусова Е. А. Ситуація невизначеності як джерело розвитку особистості. Молодий вчений. 2018. № 50. С. 455-459.
12. Бодальов О. О. Про людину в екстремальній ситуації (емоційна і інтелектуальна складова відносин у виборі поведінки // Світ психології. 2002. № 4. С.128-132.
13. Бодров В. А. Психологічний стресс: розвиток вчення і сучасний стан проблеми. Москва : Інститут психології РАН, 1995. 128 с.
14. Болотова А. К. Людина в ситуації невизначеності. Держ. ун-т Вища школа економіки / під ред. А. К. Болотова. Москва : ТЕІС, 2007. 232 с.
15. Болотова А. К. Час і його переживання людиною в кризовій ситуації. Людина в ситуації невизначеності / гл. ред. А. К. Болотова. Москва : ТЕІС, 2007. С. 58-67.
16. Бреслава Г. Психологія емоцій. Москва : Сенс; Видавничий центр «Академія», 2001. 47 с.
17. Брушлинский О. В. Проблеми психології суб'єкта. Москва : Інститут психології РАН, 1994. 109 с.
18. Бутенко Т. П. Суб'єктивна невизначеність життєвих ситуацій: когнітивно-емоційні оцінки і стратегії поведінки : автореф. дис. ...канд. психол. наук. Москва, 2009. 278 с.
19. Василюк Ф. Е. Психологія переживання. Аналіз подолання критичних ситуацій. Москва : МГУ, 1984. 200 с.
20. Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания. Санкт-Петербург : НИПНИ им. Бехтерева, 2007. 38 с.
21. Ганзен В. О. Систематизація психічних станів. Психологія станів : хрестоматія / сост. Т. Н. Васильєва, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / під ред. А. О. Прохорова. Москва : Наукова думка ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 60-64.
22. Голомідова Т. М. Копінг-стратегії в психології стрессу: підходи і класифікації // Наукове товариство студентів ХХІ століття.

- ГУМАНІТАРНІ НАУКИ : зб. ст. по мат. LX міжнар. студ. наук.-практ. конф. № 12 (60). 157 с.
23. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. Вісник Житомирського державного університету. 2010. Вип. 53. С. 33–36.
 24. Гречанова В. О. Неопределенность и противоречивость в концепции детерминизма. Санкт-Петербург : ЛГУ, 1990. 132 с.
 25. Григор'єва О. В., Драпака А. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості : Медицинская психология, № 4, 2007. С. 8-13.
 26. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев. Личностный потенциал: структура и диагностика : книга. Москва : Смысл, 2011. С. 300–330.
 27. Джемс У. Психология / пер. с англ. ; под. ред. Л. А. Петровской ; отв. ред. М. Г. Ярошевский. Москва : Педагогика, 1991. 368 с.
 28. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : автореф. дисс. ...канд. психол. наук / Л. Г. Дикая ; Российская академия наук. Москва : [б. и.], 2002. 342 с.
 29. Дорожкін А. М., Пакіно Т. А. Феномен наукової невизначеності : аналіз проблеми. Вісник ННДУ. Серія : Соціальні науки, 2010. № 4. С. 150-157.
 30. Дорожкін А. М., Соколова О. І. Поняття «невизначеність» в сучасній науці і філософії. Вісник ВятГУ, 2015. № 12. С. 5-12.
 31. Жаров А. М. Проблема часу і невизначеність. Ростов-на-Дону : вид-во ростовського ун-ту, 1987. 159 с.
 32. Зінченко В. П. Толерантність до невизначеності: новина або психологічна традиція : Питання психології, 2007. № 6. С. 3-20.
 33. Зоткін Н. В. Смыслополагання в ситуації невизначеності : автореф. дис. ...канд. психол. наук. Москва, 2000. 23 с.
 34. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Пітер. 48 с.
 35. Ільїн Е. П. Вольові якості і ефективність діяльності // Проблеми індустріальної психології / Є. П. Ільїн. Ярославль, 1977. 420 с.

36. Ісаєва А. Н. Відносини особистості до значної життєвої ситуації. ВКР. Москва, 2007. 77 с.
37. Канеман Д., Тверські А. Варіанти невизначеності / Д. Канеман, П. Словік. Прийняття рішень в невизначеності : Правила і упередження : книга проф. А. Тверські. Харків : Гуманітарний центр, 2005. С. 582-594.
38. Козелецький Ю. Психологічна теорія рішень. Москва : Прогрес, 1979. 504 с.
39. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
40. Конопкін О. А. Психологічні механізми регуляції діяльності. Москва : вид-во Наука, 1980. 256 с.
41. Корнілова Т. В. Психологія ризику і прийняття рішень. Москва : Аспект Пресс, 2003. 105 с.
42. Корнілова Т. В., Степаносова О. В., Григоренко Е. Л. Інтуїція і раціональність в рівневої регуляції вербальних прогнозів при прийнятті рішень. Питання психології. 2006. № 2. С. 126-137.
43. Крінчік Є. П. Психологічні проблеми трудової діяльності в умовах невизначеності. Вісник Московського університету. Серія 14. Психологія, 1979. № 3. С. 14-23.
44. Кружкова О. В., Шахматова О. Н. «Психологічні захисту особистості : навчальний посібник». Єкатеринбург : вид-во Ростов. проф. пед. університет, 2006, 153 с.
45. Крюкова Т. Л., Куфтяк Є. В. Опитувальник способів совладання (адаптація методики WCQ) / Журнал практичного психолога. Москва : 2007. № 3. С. 93-112.
46. Крюкова Т. Л. Психологія впоруючої поведінки. Кострома, 2004. С. 88-105.

47. Кузнєцова Ю. М. Ціннісні детермінанти змісту прийнятих особистістю рішень : автореф. дис. ...канд. психол. наук. Казань, 2007. 23 с.
48. Куліков Л. В. Психологія настрою особистості : автореф. дис. ...канд. психол. наук / Л. В. Куліков ; Санкт-Петербурзький державний ун-т. Санкт-Петербург : [Б. в.], 1997. 38 с.
49. Леві В. Приручення страху. Санкт-Петербург. 44 с.
50. Леві Т. С. Методика діагностики психологічної межі особистості // Питання психології. 2013. № 1. С. 131-146.
51. Левітов Н. Д. Про психічні стани людини. Москва : Просвіта, 1964. 344 с.
52. Леонова А. Б. Структурно-інтегративний підхід до аналізу функціональних станів людини. Вісник Московського університету. Сер. Психологія. 2007. № 1. С. 19-56.
53. Леонтьєв Д. А. Нові орієнтири розуміння особистості в психології необхідного до можливого. Д. А. Леонтьєв : Особистісний Потенціал : структура та діагностика. Москва : Сенс, 2011. С. 12-42.
54. Леонтьєв О. М. Потреби, мотиви і емоції : конспект лекцій. Москва : вид-во МГУ, 1971. 40 с.
55. Лешкевич Т. Г. Невизначеність в світі і світ невизначеності. Ростов-на-Дону : вид-во ростовського ун-ту, 1994. 232 с.
56. Лустіна Е. А. Подолання ситуації невизначеності в процесах мислення і уяви. Питання психології. 1982. № 5. С. 122-125.
57. Мадера А. Г. Ризики і шанси : невизначеність, прогнозування та оцінка. Москва : УРСС, 2014. 448 с.
58. Маклаков А. Г. Загальна психологія : навч. посібник для студентів вузів і слухачів курсів психол. дисциплін. Санкт-Петербург : Пітер, 2002. 582 с.
59. Мандрикова Е. Ю. Види особистісного вибору і їх індивідуально-психологічні передумови : автореф. дис. ...канд. психол. наук. Москва, 2005. 27 с.
60. Марцинковская Т. Д. Психологические границы : история и современное состояние / Т. Д. Марцинковская // Мир психологии. 2008. № 3. С. 55-61.

61. Нортова-Бочавер С. К. Психологічний простір особистості : монографія. Москва : Промітей, 2005. 312 с.
62. Немов Р. С. «Загальна психологія». Санкт-Петербург : Питер, 2007. 268 с.
63. Нормативні та дескриптивні моделі прийняття рішень / під ред. Б. Ф. Ломова В. Ю. Крилова Н. В. Крилова Р. Д. Люс В. К. Естесс. Москва : Наука, 1981. 352 с.
64. Овчинникова Ю. Г. Криза особистісної ідентичності як ситуація невизначеності. Людина в ситуації невизначеності / гл. ред. Первушіна О. Н. Людина і невизначеність : на підступах до постановки проблеми. Вестник НГУ. Серія : Психологія. 2007. Т. 1. вип.1. С.11-19.
65. Петровский А. В. Загальна психологія : підручник для студентів пед. ін-тів / під ред. А. В. Петровский. Москва : Просвіта, 1976. 479 с.
66. Подд'яков А. Н. Дослідницька поведінка : стратегії пізнання, допомога, протидія, конфлікт. Москва : Просвіта, 2000. 266 с.
67. Подд'яков А. Н. Невизначеність у вирішенні комплексних проблем. А. К. Болотова : Людина в ситуації невизначеності. Москва : ТЕІС, 2007. С. 177-193.
68. Прохоров А. О. Нерівноважні психічні стани людини. Світ психологи, 1998. № 2. С. 35-40.
69. Психологія впорядуючої поведінки : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / Відп. ред. : Е. А. Сергієнко, Т. Л. Крюкова. Кострома : КДУ ім. Н. А. Некрасова, 2007. 430 с.
70. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. 54 с.
71. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Перевод с польского и вступительная статья В. К. Вилюнаса / под. ред. О. В. Овчинниковой. Москва : Прогресс, 1979. 392 с.

72. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии. Москва : Аспект Пресс, 1999. 58 с.
73. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Стресс и поисковая активность. Вопросы философии, 1979. № 4. С. 117-127.
74. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебник. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 712 с.
75. Сагайдак С. С. Поле профессиональной неопределенности в координатах «способности – склонности». Психологический журнал Минского института управления. Минск, 2006, № 2 (10). С. 4-9.
76. Салтиков А. Б., Толокнов А. В., Хитров Н. К. Поведінка і невизначеність середовища : механізми та клінічне значення. Москва : Медицина, 1996. 144 с.
77. Сельє Г. Що таке стрес? Психологія станів : хрестоматія / сост. Т. Н. Васильєва, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / під ред. А. О. Прохорова. Москва : Наукова думка ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 298-302.
78. Симонов П. В. Інформаційна теорія емоцій : Психологія емоцій / під ред. В. К. Вілюнаса, Ю. Б. Гіппенрейтер. Москва : МГУ, 1993. С. 188-195.
79. Солнцева Г. Н. Психологічний аналіз проблеми прийняття рішення : навч. посібник. Москва : вид-во московського. ун-ту, 1985. 164 с.
80. Солнцева Г. Н., Корнілова Т. В. Ризик як характеристика дій суб'єкта. Москва : НДЦ «Інженер», 1999. 80 с.
81. Сосновікова Ю. Є. Психічні стани людини, їх класифікація і діагностика : посібник для студентів і вчителів. Горький : Горьковський державний педагогічний інститут ім А. М. Горького, 1975. 118 с.
82. Урманцев Н. М. Свобода людини і невизначеність його вибору. Вісник Тюменського державного університету. 2007. № 2. С. 116-121.
83. Фестінгер Л. Теорія когнітивного дисонансу. Санкт-Петербург : Ювента, 1999. С. 15-52.

84. Фрейд А. Психология «Я» і захисні механізми. Москва : Педагогіка-Прес, 1993. 140 с.
85. Фрейд З. Заборона, симптом і страх (Тривога і тривожність). Санкт-Петербург. 55 с.
86. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / пер. с англ. В. Светлова. Москва : Академический Проект. С. 34-49.
87. Чеснокова И. И. К проблеме психических состояний человека. Психология состояний : хрестоматия / сост. Т. Н. Брост. Москва : изд-во МГУ, 1983. 284 с.
88. Щербатых Ю. В. Психология страха : Популярная энциклопедия. Москва : изд-во ЭКСМО-Пресс. С. 39-59.
89. Анисова А. М. Логика неопределённости и неопределённости во времени. URL:
<http://khazarzar.skeptik.net/books/anisov03.htm>.
90. Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема. Психологические исследования: электрон. журн. 2009. № 1(3). URL:
<http://www.psvstudy.rU/index.php/num/3/12.html> (дата обращения: 17.05.2009).
91. Корнилова Т. В. Принцип неопределенности в психологии : основания и проблемы. Психологические исследования : электрон. науч. журн. 2010. № 3(11). URL:
<http://psystudy.ru> (дата обращения: 21.08.2011).
92. Марцинковская Т. Д. Социальное пространство: теоретико-эмпирический анализ. Психологические исследования, 2013. № 6(30). URL:
<http://psystudy.ru>.
93. Плутчик К.К. Опросник «Методика Индекс жизненного стиля» (Life Style Index, LSI). Тест для диагностики механизмов психологической защиты. URL:
<https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-kontemetodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya->

- diagnostikimekhanizmov-psikhologicheskoy-zashchity (дата обращения: 15.10.2015).
94. Budner S. Intolerance to uncertainty as a personality variable. *Journal of personality*, 1962. Vol. 30. № 1. P. 29-50.
 95. Corsini R., Auerbach A. *Fears, phobias and rituals*. Published by Oxford University Press. «Brief Encyclopedia of Psychology». New York ; Chichester Brisbane : J. Wiley and Sons, 1996. 145 p.
 96. Feinstein A., Damasio R. Human tonsil and induction and experience of fear. Archived March 6, 2011 on Wayback Machine - *Modern Biology*, Published online : December 16, 2010. 35 p.
 97. Goldsmith D. A. Normative approach to the study of uncertainty and communication. *Journal of Communication*, 2001. Vol. 51. № 3. P. 514-533.
 98. Hogg M. A., Sherman D. K., Dirselhuis J., Meitner A. T., Moffitt G. Uncertainty, Entity, and Group Identification. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007. Vol. 43. № 1. P. 135-142.
 99. Norokhova L. V. Fear as an existential butia of ordinary life. *Bulletin of Zhytomyr State University / Zhytomyr State University named after Ivan Franko. Journal*, 2010. P. 33-36.
 100. Ray N. R., James M. R., Mach S. P., Nelson M., Andrews G. and others. Anxiety and related measures related to PLXNA2 : *Arch. General of Psychiatry*. 2007. P. 318–326.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» (Ю.Щербатих, Є.Івлєва)

Інструкція: уважно прочитайте питання. При позитивній відповіді на питання спробуйте оцінити інтенсивність виникає емоції за 10-бальною шкалою, хрестиком зазначивши, праворуч від питання інтенсивність переживань того чи іншого страху. Якщо ви зовсім не відчуваєте цього страху, поставте хрестик на цифрі «1».

Стимульний матеріал

1. Чи можна сказати, що деякі тварини (наприклад, павуки, змії) викликають у Вас занепокоєння?
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Чи боїтеся Ви темряви?
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Чи турбує Вас можливість хворобливих змін у Вашому психічному стані?
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Наскільки сильно Вас турбує можливість хвороби близьких людей?
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Чи боїтеся Ви опинитися жертвою злочинного нападу на міських вулицях?
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Чи відчуваєте Ви неприємні відчуття (почастішання дихання, серцебиття та ін.) Під час виклику на «килим» до начальства?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

7. Лякає Вас можливі зміни в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність чоловіка, розлучення і т. П.), Які можуть статися в майбутньому?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

8. Чи знайомий Вам страх відповідальності (прийняття відповідальних рішень)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

9. Чи лякає Вас перспектива неминучої старості?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

10. Чи виникає у Вас відчуття страху при порушенні ритму серця або больових відчуттях в ньому?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

11. Наскільки Вас лякає перспектива бідності?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

12. Чи лякає Вас невизначеність майбутнього?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

13. Наскільки високо Ви можете оцінити свій страх, який відчуваєте, коли йдете на іспит?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

14. Турбує Вас можливість війни?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

15. Чи часто відвідує Вас страх смерті?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

16. Чи виникають у Вас неприємні відчуття, коли Ви перебуваєте в замкнутих просторах (ліфт, закрита кімната)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

17. Чи боїтеся Ви висоти?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

18. Чи боїтеся Ви глибини?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

19. Чи боїтеся Ви, що в разі хвороби близьких людей, у Вашому житті відбудуться несприятливі зміни?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

20. Чи відчуваєте Ви повторюється страх захворіти будь-яким захворюванням?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

21. Чи відчуваєте Ви які-небудь страхи, пов'язані зі статевою функцією?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

22. Наскільки Вам знаком страх самогубства?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

23. Чи відчуваєте Ви страх перед публічними виступами?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

24. Відвідує Вас почуття тривоги через агресивної поведінки по відношенню до своїх близьких (бажання побити, нанести ушкодження, вбити і т.п.)?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Обробка результатів і інтерпретація

Після виконання тесту складіть всі 24 цифри, отримані по кожному страху і Ви отримаєте інтегральний показник страху. У чоловіків середній інтегральний показник страху - 77.9 ± 4.7 балів, у жінок - $104,0 \pm 2.5$ балів.

Ви можете порівняти вираженість ваших окремих страхів з аналогічними середніми показниками за опитувальником ІСАС в групі здорових випробовуваних (18-25 років).

1. Страх павуків і змій 5
2. Страх темряви 3
3. Страх божевілля 4
4. Страх хвороби близьких 8

5. Страх злочинності 5
6. Страх начальства 5
7. Страх змін в особистому житті 5
8. Страх відповідальності 4
9. Страх старості 4
10. Страх за серце 5
11. Страх бідності 5
12. Страх перед майбутнім 5
13. Страх перед «іспитами» 5
14. Страх війни 6
15. Страх смерті 3
16. Боязнь замкнутих просторів 3
17. Страх висоти 4
18. Страх глибини 4
19. Страх перед негативним наслідками хвороб близьких людей 6
20. Страх захворіти будь-яким захворюванням 4
21. Страх, пов'язані зі статевою функцією 3
22. Страх самогубства 2
23. Страх перед публічними виступами 4
24. Страх агресії по відношенню до близьких 3

Показники інтенсивності страхів №1-3, 10, 15-18, 20-24 вище 8 балів вказують на фобічні симптоматику.

ДОДАТОК Б

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер –Ханін)

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» –цілком правильно.

Стимульний матеріал

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

№ п/п Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я знаходжусь у напруженні	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочивши	1	2	3	4
9. Я стурбований	1	2	3	4
10. Я відчуваю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4

13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збентежений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я заклопотаний	1	2	3	4
18. Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

№ п/п Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21. У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22. Я буваю роздратованим	1	2	3	4
23. Я легко можу засмутитись	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким везучим, як і інші	1	2	3	4
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26. Я відчуваю прилив сили, бажання працювати	1	2	3	4
27. Я спокійний, зібраний	1	2	3	4
28. Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4

29. Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів і інтерпретація

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

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

+50

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

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

35

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

ДОДАТОК В

Опитувальник «Способи впоратись поведінки» (Р.Лазарус, С.Фолкман)

Інструкція: вам пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Обведіть в рядку з твердженням той варіант, який найбільш часто проявляються у Вас в поведінці.

Стимульний матеріал

№ Опинившись у важкій ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1 ... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2 ... починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3 ... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4 ... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5 ... критикував і картав себе	0	1	2	3
6 ... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7 ... сподівався на диво	0	1	2	3
8 ... миритися з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9 ... повадився, як ніби нічого не сталося	0	1	2	3

10 ... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11 ... намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12 ... спав більше звичайного	0	1	2	3
13 ... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14 ... шукав співчуття і розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15 ... в мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16 ... намагався забути все це	0	1	2	3
17 ... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18 ... змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону	0	1	2	3
19 ... вибачався або намагався все загладити	0	1	2	3
20 ... становив план дії	0	1	2	3
21 ... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22 ... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23 ... набирался досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24 ... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25 ... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26 ... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27 ... намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву	0	1	2	3
28 ... знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29 ... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30 ... щось міняв так, що все залагоджувати	0	1	2	3

31 ... в цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32 ... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33 ... питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34 ... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35 ... відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36 ... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37 ... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38 ... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39 ... користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40 ... знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41 ... відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося	0	1	2	3
42 ... я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому	0	1	2	3
43 ... знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44 ... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45 ... щось міняв в собі	0	1	2	3
46 ... хотів, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося	0	1	2	3
47 ... уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	0	1	2	3

48 ... молився	0	1	2	3
49 .. прокручував в голові, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50 ... думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся і намагався наслідувати його	0	1	2	3

Обробка результатів

1. Підраховуємо бали, сумірюя по кожній субшкале:

- ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали

2. Обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$. Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтативного копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: - це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

3. Можна визначити простіше, по сумарно балу: 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга; 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ:

- Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.
- Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування рішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Інтерпретація результатів: опис субшкал

Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення і т.п .;

Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з ін. Людьми, очікування підтримки, уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самобичування, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою;

Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразному перевагу стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях;

Планування рішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надлічностное, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

ДОДАТОК Г

Тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер)

Інструкція: вам пропонується оцінити затвердження тесту, які описує дитинство людини. Якщо зміст твердження ставитися до Вас, слід поставити галочку в клітинці відповідної «Так». Якщо у Вашому житті подібних випадків не траплялося, поставте галочку в клітинці відповідної «Ні». Якщо Вам важко згадати, як було насправді, уявіть собі найбільш ймовірне стан справ. Цей тест не вимірює Інтелектуальні здібності, тому правильних або неправильних відповідей не існує; кожен варіант зустрічається в реальному житті. Постарайтеся не роздумувати довго, час заповнення тесту - 20 хвилин.

Стимульний матеріал

1. Траплялося, що я був змушений носити одяг, який мені не подобалася.	Да	Ні
2. Мене в дитинстві не стригли, не запитавши на те мого бажання.	Да	Ні
3. Я завжди мав куточок для гри, який міг облаштувати на власний смак.	Да	Ні
4. Рішення про проведення канікул і вихідних частіше приймалося без мене.	Да	Ні

5. Вже в ранньому дитинстві я відмовлявся носити незручний одяг.	Да	Ні
6. У нас було в порядку речей, якщо батько перемикав телевізор на свій канал, коли я його дивився.	Да	Ні
7. Часто мені доводилося терпіти, коли родичі тискали і целуваоі мене.	Да	Ні
8. Навіть в дитинстві я був впевнений, що без мене ніхто не чіпає мої іграшки.	Да	Ні
9. Я завжди мав можливість пограти вдома на самоті, коли мені цього хотілося.	Да	Ні
10. У дитинстві бувало, що я носив одяг в якій відчував себе посміховиськом, і боявся, що мене будуть дразнити.	Да	Ні
11. Я ображався, коли мене в порядку покарання шльопали і давали запотилічники.	Да	Ні
12. Я дратувався, якщо під час прання мама витрясала мої речі з кишень.	Да	Ні
13. У нашому домі заборонялося підкріплюватися, «перехоплюючи шматки» між сніданком, обідом і вечерею.	Да	Ні
14. Зазвичай батьки не забороняли слухати музику, яка мені подобається, навіть якщо вона їх дратувала.	Да	Ні
15. Мене ніколи не примушували їсти насильно, як інших дітей.	Да	Ні
16. Я часто засмучувався, коли батьки наводили порядок в моїх іграшках.	Да	Ні
17. Для мене було неприємним переживанням, коли мені стригли нігті.	Да	Ні
18. У мене завжди було місце (стіл, скринька, коробка), де я міг заховати дорогі мені предмети.	Да	Ні
19. Пам'ятаю я сильно сумував через те, що мені не дозволяли лягати спати трохи пізніше, ніж це було прийнято.	Да	Ні

20. Нерідко бувало, що потрібні мені речі купувалися як заохочення за гарне навчання або поведінку.	Да	Ні
21. Чи траплялося, що дитяче свято був для мене зіпсований, якщо я був одягнений не так, як хотілося.	Да	Ні
22. Зазвичай мене питали, що я хотів на сніданок, обід або вечерю.	Да	Ні
23. Мені не подобалося, якщо без дозволу брали мою чашку, або гребінець.	Да	Ні
24. Коли я відчував себе скривдженим, я мав звичку замикатися у ванній або туалеті.	Да	Ні
25. Я турбувався, коли не міг дограти через те, що дорослі звали мене до себе.	Да	Ні
26. Якщо друзі пропонували мені переночувати у них, батьки зазвичай не заперечували.	Да	Ні
27. Мені вдавалося зазвичай влаштувати дитяче свято так, як хотілося	Да	Ні
28. Чи траплялося, я ображався, коли дорослі починали серйозний розговор і виставляли мене в іншу кімнату.	Да	Ні
29. Навіть якщо підходило час лягати спати, мені зазвичай дозволяли подивитися улюблену передачу.	Да	Ні
30. Мені не подобалася сімейна традиція доношувати хороші речі, що дісталися від інших дітей.	Да	Ні
31. Мені часто хотілося пограти з дітьми, які разом зі мною ходили в гурток, але зазвичай батьки поспішали, і це не вдавалося.	Да	Ні
32. При покупці речей батьки завжди враховували моя думка.	Да	Ні
33. У дитинстві часто траплялося, що, соромлячись попроситися в туалет, я довго терпів.	Да	Ні
34. Я цілком відчув, що віддати улюблену іграшку - одне з	Да	Ні

найсильніших страждань маленької дитини.		
35. Дорослі чомусь вважали, що можуть увійти у ванну або туалет, коли там дитина, і не дозволяли закривати двері на замок.	Да	Ні
36. Батьки намагалися робити зі мною уроки, коли я вже справлявся сам.	Да	Ні
37. Навіть якщо батькам було ніколи, вони знаходили час, що б я пограв з дітьми, які були мені симпатичні.	Да	Ні
38. Батьки не забороняли мені розташовувати в кімнаті цінні для мене предмети (фотографії улюблених героїв, плакати), навіть якщо вони їм не подобалися.	Да	Ні
39. Коли була приготовлена смачна їжа, то близькі мені дорослі вважали за необхідне нагодувати мене нею, навіть долаючи мій опір.	Да	Ні
40. Мені б дуже хотілося, щоб на дверях дитячих кімнат були замки, хоча дорослих це і ображає.	Да	Ні
41. Мені траплялося засмучуватися, якщо батьки несподівано брали мене в гості.	Да	Ні
42. У дитинстві мене часто примушували їсти калорійну, але несмачну їжу.	Да	Ні
43. Я переживав через те, що дорослі помилково думали, ніби в дитинстві будь-яку річ можна замінити іншою.	Да	Ні
44. Я вважав за краще в дитинстві ходити в гості, а не кликати гостей до себе.	Да	Ні
45. Мене дратувало, якщо дорослі не інформували мене про свої плани.	Да	Ні
46. Проблема «батьків і дітей» у нас не існувала, так як батьки з дитинства поважали моя думка.	Да	Ні
47. Мені не подобалося, коли дорослі в дитинстві любили мене	Да	Ні

полоскотати або вщипнути.		
48. Я любив в дитинстві, коли бував за містом, побудувати собі курінь або гніздо на дереві.	Да	Ні
49. Батьки спокійно брали той факт, що знають не всіх моїх друзів.	Да	Ні
50. Мені не подобалося, що нових речей не купували, поки у нас були старі в хорошому стані.	Да	Ні
51. Існували телепередачі, які я не міг дивитися без дозволу батьків.	Да	Ні
52. Якщо дитині не подобається якась річ, ні до чого змушувати його користуватися нею.	Да	Ні
53. Як і багато інших дітей, я мріяв побудувати будиночок з диванних подушок, але мені це не вдалося.	Да	Ні
54. Якщо у нас з друзями виникали загальні плани, наші батьки нерідко намагалися їх змінити.	Да	Ні
55. Чи траплялося, що я був змушений носити одяг, який мені не подобалася.	Да	Ні
56. Мене в дитинстві не стригли, не запитавши на те мого бажання.	Да	Ні
57. Я завжди мав куточок для гри, який міг облаштувати на власний смак.	Да	Ні
58. Рішення про проведення канікул і вихідних частіше приймалося без мене.	Да	Ні
59. Вже в ранньому дитинстві я відмовлявся носити незручний одяг.	Да	Ні
60. У нас було в порядку речей, якщо батько перемикав телевізор на свій канал, коли я його дивився.	Да	Ні
61. Часто мені доводилося терпіти, коли родичі тискали і целоваоі мене.	Да	Ні

62. Навіть в дитинстві я був впевнений, що без мене ніхто не чіпає мої іграшки.	Да	Ні
63. Я завжди мав можливість пограти вдома на самоті, коли мені цього хотілося.	Да	Ні
64. У дитинстві бувало, що я носив одяг в якій відчував себе посміховиськом, і боявся, що мене будуть дразнити.	Да	Ні
65. Я ображався, коли мене в порядку покарання шльопали і давали запотиличники.	Да	Ні
66. Я дратувався, якщо під час прання мама витрясала мої речі з кишень.	Да	Ні
67. У нашому домі заборонялося підкріплюватися, «перехоплюючи шматки» між сніданком, обідом і вечерєю.	Да	Ні
68. Зазвичай батьки не забороняли слухати музику, яка мені подобається, навіть якщо вона їх дратувала.	Да	Ні
69. Мене ніколи не примушували їсти насильно, як інших дітей.	Да	Ні
70. Я часто засмучувався, коли батьки наводили порядок в моїх іграшках.	Да	Ні
71. Для мене було неприємним переживанням, коли мені стригли нігті.	Да	Ні
72. У мене завжди було місце (стіл, скринька, коробка), де я міг заховати дорогі мені предмети.	Да	Ні
73. Пам'ятаю я сильно сумував через те, що мені не дозволяли лягати спати трохи пізніше, ніж це було прийнято.	Да	Ні
74. Нерідко бувало, що потрібні мені речі купувалися як заохочення за гарне навчання або поведінку.	Да	Ні
75. Чи траплялося, що дитяче свято був для мене зіпсований, якщо я був одягнений не так, як хотілося.	Да	Ні
76. Зазвичай мене питали, що я хотів на сніданок, обід або вечерю.	Да	Ні

77. Мені не подобалося, якщо без дозволу брали мою чашку або гребінець.	Да	Ні
78. Коли я відчував себе скривдженим, я мав звичку замикатися у ванній або туалеті.	Да	Ні
79. Я турбувався, коли не міг дограти через те, що дорослі звали мене до себе.	Да	Ні
80. Навіть у дитинстві батьки не наполягали, що б я «пішов по їх стопах».	Да	Ні

Ключ до тесту:

№ п / п, шкали опитувальника, номери тверджень

- Суверенність фізичного тіла (СФТ) «+» 2, 5, 15, 22 «-» 7,11, 17, 33, 39, 47, 59, 65, 71, 77
- Суверенність території (СТ) «+» 3, 9, 18, 48 «-» 24, 28, 35, 40, 44, 53, 61, 67, 73, 79
- Суверенність мі-ра речей (СВ) «+» 8, 52, 55, 60, 78 «-» 1, 12, 16, 20, 23, 30, 34, 43, 50, 66, 69, 72
- Суверенність звичок (СП) «+» 29, 62, 74, «-» 6, 13, 19, 25, 36, 41, 45, 54, 56, 68
- Суверенність соціальних зв'язків (СС) «+» 26, 37, 49, 57 «-» 31, 63, 75
- Суверенність цінностей (СЦ) «+» 14, 27, 32, 38, 46, 80 «-» 4, 10, 21, 42, 51, 58, 64, 70, 76
- Суверенність психологічного простору особистості (СПП) «+» 2, 3, 5, 8, 9, 14, 15, 18, 22, 26, 27, 29, 32, 37, 38, 46, 48, 49, 52, 55, 57, 60, 62, 74, 78, 80 «-» 1, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 50, 51, 53, 54, 56, 58, 59, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 79

Опис шкал опитувальника:

- Суверенність фізичного тіла (СФТ) людини констатується в відсутності спроб порушити його соматичне благополуччя, а

депривірованість - в переживанні дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом у здійсненні його фізіологічних потреб.

2. Суверенність території (СТ) означає переживання безпеки фізичного простору, на якому знаходиться людина (особистої частини або власної кімнати, ігрової моделі житла), а депривірованість - відсутність територіальних меж.

3. Суверенність світу речей (СВ) має на увазі повагу до особистої власності людини, розпоряджатися якою може тільки він, а депривірованість - невизнання його права мати особисті речі.

4. Суверенність звичок (СП) - це прийняття тимчасової форми організації життя людини, а депривірованість - насильницькі спроби винитка комфортний для суб'єкта розпорядок.

5. Суверенність соціальних зв'язків (СС) висловлює право мати друзів і знайомих, які можуть не схвалюватися близькими, а депривірованість - контролю над соціальним життям людини.

6. Суверенність цінностей (СЦ) має на увазі свободу смаків і миропогляди, а депривірованість - насильницьке прийняття неблизьких цінностей.

ДОДАТОК Д

Методика «Механізми психологічного захисту» (П.Келлерман, Конте).

Інструкція: уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей в певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то відзначте відповідні номери знаком "+".

Стимульний матеріал

Питання	Так	Ні
1. Зі мною ладити дуже легко	+	-
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю	+	-
3. У моєму житті завжди була людина, на якого мені хотілося бути схожим	+	-
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожного дії	+	-
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться	+	-
6. Я легко червонію	+	-
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - це вміння володіти собою	+	-
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком	+	-
9. Я легко виходжу з себе	+	-
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити	+	-
11. Я рідко запам'ятовую свої сни	+	-
12. Мене дратують люди, які командують іншими	+	-
13. Я часто буваю не в своїй тарілці	+	-
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною	+	-
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим	+	-
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих	+	-

17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу	+	-
18. Мені кажуть, що я хвалько	+	-
19. Якщо хтось мене отвер Гаета, то у мене може з'явитися думка про самогубство	+	-
20. Майже всі мною захоплюються	+	-
21. Буває так, що я в гніві що-небудь ламаю або б'ю	+	-
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть	+	-
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя	+	-
1. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність	+	-
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ	+	-
26. Я людина, у якого немає забобонів	+	-
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним	+	-
28. Мене дратують люди, які манірничала перед іншими	+	-
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей	+	-
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити	+	-
31. Я з тих, хто рідко плаче	+	-
32. Мабуть, я багато курю	+	-
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить	+	-
34. Я погано пам'ятаю особи	+	-
35. Я іноді займаюся онанізмом	+	-
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища	+	-
37. Якщо мені хто-небудь заважає, то я його не ставлю до відома, а скаржуся на нього іншому	+	-
38. Навіть якщо я знаю, що я прав, я готовий слухати думки інших людей	+	-
39. Люди мені ніколи не набридають	+	-
40. Я можу з працею всидіти на місці навіть незначний час	+	-

41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства	+	-
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей	+	-
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати	+	-
44. Інші вважають мене занадто довірливим	+	-
45. Люди, скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття	+	-
46. Погане я намагаюся викинути з голови	+	-
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму	+	-
48. Їдучи подорожувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць	+	-
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру	+	-
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмури	+	-
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншій на помилки в його міркуваннях	+	-
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик	+	-
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми	+	-
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги 55. Інші вважають, що я байдужа людина	+	-
56. Коли треба що-небудь вирішивши, я часто, тим не менш, в рішенні сумніваюся	+	-
57. Якщо хтось засумнівається в моїх здібностях, то я з духу протиріччя буду показувати свої можливості	+	-
58. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль	+	-
59. Багато людей мене виводять з себе своїм егоїзмом	+	-
60. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.	+	-
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить	+	-
62. Я гризу нігті	+	-
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем	+	-

64. Я люблю випити	+	-
65. Непристойні жарти призводять мене в замішання	+	-
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами	+	-
67. Я не люблю кар'єристів	+	-
68. Ябагато говорю неправди	+	-
69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду	+	-
70. Неприємності в моєму житті часто бувають через мого кепського характеру	+	-
71. найбільше не люблю лицемірних нещирих людей	+	-
72. Коли я розчарувався, то часто впадаю в смуток	+	-
73. Известия про трагічні події не викликають у мене хвилювання	+	-
74. Торкаючись до чого-небудь липкого і слизькому, я відчуваю огиду	+	-
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина	+	-
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці	+	-
77. Покійники мене не «чіпають»	+	-
78. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги	+	-
79. Багато людей викликають у мене роздратування	+	-
80. Митися не в своїй ванні для мене велика катування.	+	-
81. Я насилу вимовляю непристойні слова	+	-
82. Я дратуюся, якщо не можна довіряти іншим	+	-
83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим	+	-
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу	+	-
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим	+	-
86. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих	+	-
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники	+	-
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують	+	-

89. Я приходжу в лють, якщо хтось мене зачепить	+	-
90. Я часто закохуюся	+	-
91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний	+	-
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину	+	-

Обробка результатів тесту.

Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на число тверджень в кожній шкалі.

Напруженість кожної психологічного захисту підраховується за формулою $n / N \times 100\%$, де n число позитивних відповідей по шкалі цього захисту, N число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою. Тоді загальна напруженість всіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою $n / 92 \times 100\%$, де n сума всіх позитивних відповідей за опитувальником. Норма значень тесту Плутчика.

Назви захистів, номери тверджень n

Витіснення 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77.

Регресія 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75.

Заміщення 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76.

Заперечення 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63.

Проекція 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82.

Компенсація 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83.

Гиперкомпенсація 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81.

Раціоналізація 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87.

Інтерпретація кожного механізму.

Заперечення. Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фрустрируючі, що викликають тривогу обставини, або будь-якої внутрішній імпульс або сторона заперечує саму себе. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих

аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, суперечать основним настановам особистості, чи інформація, яка загрожує її самозбереження, самоповазі або соціальному престижу.

Витіснення. З. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом є придушення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездатного опиратися спокусі. Іншими словами, витіснення механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості. Витіснення (пригнічені) імпульси, не знаходячи дозволу поїхав у поведінці, проте зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти.

Регресія. У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фрустрируючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях.

Компенсація. Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності.

Проекція. В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки

локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально малоодобряемий відтінок випробовуваних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недобррозичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Заміщення. Поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув». Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття.

Інтелектуалізація. Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань.

Реактивні освіти. Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в суб'єктивно розуміється їх протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні освіти по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційного байдужості.

Ізоляція - це відділення психотравмуючої ситуації від пов'язаних з нею душевних переживанні. Заміна ситуації відбувається як би неусвідомлено, принаймні не зв'язується з власними переживаннями. Все відбувається ніби з кимось іншим. Ізоляція ситуації від власного Его особливо яскраво проявляється у дітей. Взятши ляльку або іграшкову

тваринку, дитина в грі може дозволити їй робити і говорити все, що йому самому забороняється: бути безрозсудною, саркастичною, жорстокою, лаятися, висміювати інших і т. п.

Сублімація - це найбільш поширений захисний механізм, коли ми, намагаючись забути про травмує подію (переживанні), перемикається на різні види діяльності, прийнятні для нас і суспільства. Різновидом сублімації може бути спорт, інтелектуальна праця, творчість.

Інтроекція - це процес, в результаті якого йде ззовні помилково сприймається як що відбувається всередині. Так, маленькі діти вбирають в себе всілякі позиції, афекти і форми поведінки значущих в їх житті людей, видаючи в подальшому це за свою думку. джерело:

ДОДАТОК Е

1. Корекційно-тренінгова програма за темою:

Профілактика особистісного страху і його форсування

Тренінг створювався для учасників віком від 20 до 30 років, який складається з 4 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Час проведення тренінгу складає: 60 хвилин.

Мета групи: зниження емоційної напруги і тривожного стану, а також розуміння і подолання власного страху.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки. (1-2 етап)
2. Діагностика власного почуття страху, його усвідомлення і розуміння того, який саме страх перешкоджає прагненню до дії і керує життям людини.
3. Розуміння причин виникнення емоцій викликаних страхом, розвиток здатності керувати цими емоціями.

1 Етап – встановлення групових правил

1. Правило пунктуальності: учасники повинні приходити під час на тренінгового заняття.
2. Перед початком тренінгу кожен учасник вимикає телефон або ставить на беззвучний режим.
3. Єдина форма звернення один до одного на «ти» (по імені). Для того, щоб у групі сформувався клімат довіри.
4. Спілкування за принципом «тут і тепер». Під час тренінгу всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.
5. Конфіденційність всього, що відбувається.
6. Неприпустимість переходу «на особистості». Слід говорити не про осіб, яких-небудь негативних якостях людини, а про його дії.

7. Правило «Зворотній зв'язок». Кожен учасник повинен дати відчуття іншим, як він до них ставиться.
8. Вміння слухати і не перебивати.

2 Етап – знайомство з учасниками

Вправа 1 «Ім'я - факти»

Час проведення: 5-10 хвилин.

Цілі: допомогти учасникам познайомитися один з одним. Створити на тренінгу дружню і неформальну атмосферу, налагодження контакту.

Опис: учасники коротко розповідають кілька фактів про себе, починаючи зі свого імені і місця роботи, додатково додати трохи особистої інформації, то що ніхто не знає. Учасники підходять до завдання креативно. Після 3-5 хвилинної паузи необхідно попросити самого сміливого з учасників почати знайомство.

Під час представлення учасників, тренер фіксує для себе по кожному учаснику інформацію (ім'я - факт). Після презентації себе крайнього учасника, тренер, говорить про те, що тепер ми можемо перевірити, як уважно ми слухаємо один одного. Він пропонує згадати як, кого звать і яку інформацію про учасників ми запам'ятали, починаючи з себе, передаючи естафету іншому.

Питання для обговорення:

- Що було найцікавішим з того, що ми дізналися про людей?
- Як часто ми використовуємо інформацію про співрозмовника в подальшій розмові?
- Чим нам це вигідно? Що нам це може дати?

- До яких наслідків призведе, якщо ми не будемо запам'ятовувати і використовувати інформацію, яку повідомив нам співрозмовник?
- Який висновок можна зробити за підсумками вправи?

3 Етап – робота з подоланням особистісного страху

Вправа 2 «Намалюй свій страх»

Час проведення: 30 хвилин

Цілі: подолання негативних переживань, символічне знищення страху, зниження емоційної напруги.

Матеріали: кольорові олівці або фломастери, папір А4.

Процедура: учасникам пропонується намалювати свій страх і дати йому ім'я. Учасники по черзі розповідають про свої малюнки, після чого йде обговорення. Далі учасникам пропонується кілька варіантів на вибір позбавлення від свого страху:

- знищити малюнок (страх);
- перетворити страшне в смішне, домалювавши малюнок;
- прикрасити його, щоб воно саме собі сподобалося і стало добрим;
- або придумати свій варіант.

Питання для обговорення:

- Що зображено на малюнку? Розкажи про нього докладніше.
- Які відчуття у тебе виникали під час малювання?
- Який спосіб позбавлення від страху ти вибрав? Який цей страх зараз?
- Які відчуття у тебе виникали під час «визволення»?
- Чи змінилося твоє ставлення до цього страху тепер?

4 Етап - Рефлексія

1. Що ви отримали на даному тренінгу?

2. Що ви збираєтеся робити далі з отриманими результатами?
3. Які почуття ви відчували до тренінгу і після нього?
4. Що сподобалось на занятті? Що не сподобалося?

Вправа 4 «Побажання у коло»

Мета: підвести підсумки роботи на тренінгу, оптимізувати ставлення до себе.

Опис: тренер пропонує закінчити зустріч креативними побажаннями один одному або всій групі в цілому. Останнім звучить побажання групі від тренера.

2. Тренінг на тему:

Корекція адекватної самооцінки та подолання негативних емоцій викликаних страхом

Тренінг створювався для учасників віком від 20 до 30 років, який складається з 3 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Час проведення тренінгу складає: 60 хвилин.

Мета групи: подолання негативних переживань та емоцій, які викликає страх, створення адекватної самооцінки за допомогою усвідомлення своєї індивідуальності.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки. (1 етап)
2. Розуміння причин виникнення емоцій викликаних страхом, розвиток здатності керувати цими емоціями.
3. Корекція та формування адекватної самооцінки.

4. Прийняття себе за допомогою усвідомлення своєї індивідуальності.

1 Етап – згуртування групи, підняття настрою

Вправа 1 «Я сьогодні як хто?»

Час проведення: 10 хвилин

Мета: згуртування групи, підняття настрою, знайомство з учасниками.

Опис: учасники по черзі представляють себе, називаючи своє ім'я, після чого, відповідають метафорично на питання: «Я сьогодні як хто?». Після того як всі привіталися, тренер задає групі один з питань: «Як настрій?», «Як ви себе відчуваєте?», «Чи можемо ми приступити до роботи?».

У тому випадку, якщо діагностика, здійснювана тренером, або висловлювання учасників групи свідчать про те, що хтось із групи поки не готовий приступити до роботи, тренер може звернутися до учасників з питанням: «Що потрібно зробити для того, щоб ваш стан змінилося і ви могли б приступити до занять?».

2 Етап – Подолання негативних емоцій та підвищення

самооцінки

Вправа 2 «Чарівний напис»

Час проведення: 15 хвилин.

Мета: робота з негативними емоціями, пов'язаними з переживанням страху.

Опис: учасникам необхідно написати на папері фразу, що позначає суть страху. Далі треба подивитися як це написано великими або

маленькими літерами, вгору або вниз йде рядок. Пропонується проаналізувати свій напис. Потім тренер розповідає, що треба з вашого страху зробити бажання або ціль.

Наприклад:

1. Я боюся померти - Я хочу жити і чудово себе почувати – Я ставлю собі мету.... (мета повинна бути найголовнішою для вас).

2. Я боюся провалити іспит – Я хочу здати іспит та добре, здати іспит на 4 бали.

3. Я боюся змії – Я хочу побачивши змії сміятися, а не боятися. Змінити ставлення до емоції.

4. Я боюся за здоров'я своєї мами - Я хочу, щоб моя мама була здорова – Що я можу зробити? – домотати матусі.

5. Я боюся стати жертвою злочину - Я хочу бути захищеним - Навчитися самообороні.

Ваша фраза має виглядати на папері веселою картинкою. Напишіть її кольоровими фломастерами: улюблені кольори підсилюють позитивний ефект.

Питання для обговорення:

- Чи були у вас труднощі у виконанні даного заняття?
- Що ви відчували коли писали свої бажання і цілі?
- Чи хочете ви поділитися з учасниками своєю виконаною роботою?

Вправа 3 «Я-персонаж»

Час проведення: 15 хвилин

Мета: відпрацювання навичок впевненої поведінки, підвищення самооцінки, зниження напруги.

Опис: вправа проводиться по колу, кожен учасник вибирає для себе роль значимого для нього і в той же час відомого присутнім людини (співак, президент країни, казковий персонаж, літературний герой та інші). Потім кожний учасник по черзі проводить самопрезентацію (спосіб: вербально або невербально). Далі учасник вимовляє будь-яку фразу та показує жест, що характеризує його вибраного героя). Решта учасників намагаються відгадати ім'я «кумира».

Після проведення вправи проводиться обговорення, в ході якого кожен учасник вербалізує ті почуття, які виникли у нього в ході презентації.

Питання для обговорення (рефлексія):

- 1) Чому ти вибрав саме цього героя?
- 2) Що було найважчим у вправі?
- 3) З яким почуттям ви показували свого героя?

Вправа 4 «Ось який я»

Час проведення: 20 хвилин

Мета: розвиток адекватної самооцінки, відпрацювати навички впевненої поведінки

Кожен учасник тренінгу отримує від ведучого серветки різного кольору. Після чого тренер говорить учасникам:

- У кожного з вас в руках є серветка, необхідно розірвати серветку на стільки частин, на скільки вважаєте за необхідне.
- Закінчили ? Спасибі.

А тепер **правила гри:** кожен учасник повинен розповісти про себе стільки якостей особистості, скільки у нього відірваних клаптиків.

Інформація може бути, як позитивна, так і негативна. Говоріть те, що вважаєте за потрібне.

Питання для обговорення (рефлексія):

- 1) Складно чи вам було говорити про себе?
- 2) Що було складніше говорити, добре чи погане?

Після тренер говорить учасникам, що говорити про себе остаточно складніше, ніж про інших людей, тому необхідно відпрацювати навички вміння говорити про себе. Для того, щоб розвинути цей навик, необхідно навчитися адекватно себе оцінювати.

Даний тренінг допоможе вам надалі впевнено підтримувати бесіди і легко проводити виступи перед великим скупченням людей.

3 Етап - Рефлексія

1. Що ви отримали на даному тренінгу?
2. Що ви збираєтеся робити далі з отриманими результатами?
3. Що сподобалось на занятті? Що не сподобалося?

3. Тренінг на тему:

Формування суверенності психологічного простору особистості

Тренінг створювався для учасників віком від 20 до 30 років, який складається з 3 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Час проведення тренінгу складає: 60 хвилин.

Мета групи: формування особистісних меж, зняття напруги і тривожного стану, корекція цілісного «Я-образу, а також формування адекватної самооцінки особистості.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки.
(1 етап)
2. Формування та корекція позитивної «Я-концепції», усвідомлення свого цілісного «Я-образу».

Етап 1 – знайомства з учасниками, підвищення настрою

Вправа 1 «Предмети»

Час проведення: 5-10 хвилин

Мета: знайомство учасників, розуміння внутрішнього стану учасників та позначення його можливих причин.

Опис: учасники вибирають предмети, які заздалегідь заготував тренер. Членам групи пояснюється, що це їх візитні картки, необхідно вибрати предмет, який відповідає справжньому настрою, назвати своє ім'я і пояснити, чому саме цей предмет обраний. Після цього учасник бажає доброго ранку та доброго дня наступної людині і т. д.

2 Етап – Робота з «Я-концепцією»

Вправа 2 «Маска»

Час проведення: 15-20 хвилин

Мета гри: інтеграція учасниками групи власного «Я - образу». Прийняття себе через самооцінку і оцінку інших.

Необхідні матеріали: аркуші паперу; кольорові олівці.

Зміст гри: тренер пропонує кожному члену групи зробити свою особисту маску. Головне, щоб маска відображала його внутрішній світ, характеризувала учасника гри. На аркуші паперу малюється овал за розміром особи учасника, визначається місце для очей і рота. Потім за допомогою

фарб, олівців, вирізок з журналів і інших матеріалів маска розфарбовується, оформляється.

При виготовленні маски немає будь-яких чітких правил: учасник повинен придумати свою маску і втілити на папері. Потім маску необхідно вирізати та надіти на обличчя. Далі наша маска «оживає» і говорить про себе. Кожній масці надається час для виступу.

Питання для обговорення (рефлексія):

- 1) Що викликало труднощі у виготовленні маски?
- 2) Чим маска відрізняється від тебе «справжнього»?

Вправа 3 «Три портрета»

Час проведення: 20 хвилин

Мета заняття: створення умов для оцінки свого рівня впевненості в собі.

Зміст заняття: учасникам пропонується розділитися на три групи. Кожна підгрупа отримує від тренера завдання намалювати людину: яка впевнена в собі, невпевнена в собі, самовпевнена, а також описати її основні психологічні характеристики та особливості.

Після того, як усі справилися з завданнями кожна підгрупа представляє результати своєї роботи. Далі в процесі обговорення результатів формуються основні психологічні особливості та особливості поведінки, впевненої, невпевненої і самовпевненої людини. Висновки вправи фіксуються на дошці, розділеної на три частини.

Приклад:

Впевнена людина	Невпевнена людина	Самовпевнена людина
Спокійна	Розмовляє тихо	Розмовляє громко

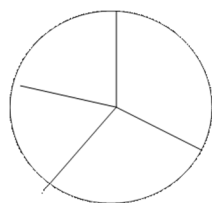
Дивиться на співрозмовника під час розмови	Не дивиться в очі	Грубить
Відстоює свою точку зору	Не вміє відмовити	Командує там, де не має права
Комунікбельний	Соромиться	
Чи не боїться показувати, що чого - то не знає ..	Нетовариський	

Після виконання завдання тренер повинен підкреслити чим схожа одна на одну невпевнена і самовпевнена поведінка, що дана поведінка це ознака невпевненості людини в собі, в своїх силах, в тому, що він цікавий іншим людям сам по собі.

Питання для обговорення:

1) В яких ситуаціях люди відчуваються невпевнено?

Далі учасники самостійно оцінюють свій простір впевненості. Малюють кругову діаграму.



Питання для обговорення (рефлексія):

- 1) Чи задоволений ти своєю «геометрією впевненості»?
- 2) Як твоя невпевненість заважає в тих чи інших ситуаціях?

3 Етап - Рефлексія

Учасники діляться в колі своїми враженнями та почуттями, їм пропонується розглянути наступні питання:

1. Які почуття ви відчували протягом заняття?
2. Що нового ви сьогодні дізналися?
3. Що сподобалось на занятті? Що не сподобалося?

4. Тренінг на тему:

Розвиток адаптивних способів прийняття рішення

Тренінг створювався для учасників віком від 20 до 30 років, який складається з 3 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Час проведення тренінгу складає: 60 годин.

Мета групи: сформувати способи впораючої поведінки, формування навичок аналізу проблем і прийняття рішень.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки.
(1 етап)
2. Формування способів прийняття рішень у важкій ситуації.
3. Розвиток нових адаптивних способів впораючої поведінки.

1 Етап – об'єднання групи для подальшої роботи

Вправа 1 «М'яч-знайомства»

Час проведення: 5 хвилин.

Мета: звернути увагу один на одного, створити відчуття групи, об'єднати її для подальшої роботи.

Опис: учасники групи сідають в коло. Тренер каже: «Почнемо сьогоднішній день з гри в м'яч. Перший учасник перед тим як кинути м'яч будь-якому іншому учаснику називає його ім'я, той хто отримає м'яч,

приймає будь-яку позу, і всі інші слідом за ним відтворюють цю позу. Ми будемо це робити до тих пір, поки м'яч непобуває у кожного з нас».

2 Етап – Робота зі способами прийняття рішень

Вправа 2 «Проблема та її рішення»

Час проведення: 25 хвилин

Мета: розвиток навичок роботи з проблемою, пошук вирішення даних проблем.

Опис: кожен учасник по черзі пропонує певну важку для нього проблемну ситуацію (найкращим варіантом буде проблемна ситуація з особистісного досвіду). Після опису даної ситуації, йде робота тренера, ставлячи питання учаснику.

- «Які почуття ви відчували в даній ситуації?»;
- «Які думки у вас виникали?».

Спочатку вихід із ситуації необхідно знайти самому учаснику за наступною схемою:

1. Виявити основні цілі: «Що ти хочеш отримати в результаті рішення проблеми?». Мету необхідно формулювати конкретно і в позитивному ключі.

2. Необхідно виявити інтереси (потреби).

Тренер запитує учасника:

- В чому полягають твої головні інтереси, потреби?
- Чого б ви домоглися, якби ваша проблема вирішилася?
- Що вам це дасть?
- Що за вигоди ви з цього отримаєте?
- Що може статися, якщо проблема не буде вирішена?

3. З початку сам учасник знаходитиму вирішення даної проблеми, тренер ставить йому запитання:

- Які варіанти вирішення ти пропонуєш?
- А ще якісь варіанти можуть бути?
- Наскільки кожне рішення задовольняє твої інтереси?
- Які будуть наслідки кожного рішення?
- Які можуть бути труднощі і перешкоди на шляху до досягнення мети?
- Як ви їх будете долати?

Далі група разом с тренером знаходить кілька можливих варіантів вирішення даної проблеми. Якщо учасники переконані, що виходу з ситуації не існує і проблема не вирішується, необхідно тренеру запропонувати їм використовувати метод мозкового штурму. Оцінка «за» і «проти» кожного запропонованого рішення.

Тренер задає питання:

- Які будуть наслідки кожного з цих рішень?
- Які можуть бути труднощі і перешкоди на шляху до досягнення мети?
- Як їх можна подолати?

Учасники знаходять оптимальний варіант та виробляють схему вирішення типових проблем.

Питання для обговорення (рефлексія):

- 1) Які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу?
- 2) Які труднощі у вас були?
- 3) Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Вправа 3 «Реалізація бажань»

Час проведення: 20 хвилин

Мета: розвиток навичок прийняття рішення.

Опис: тренер пропонує кожному учаснику індивідуально для себе зробити завдання на листочку, роздає кожному аркуш паперу і ручку.

1. Необхідно на аркуші записати всі свої бажання, вони можуть бути абсолютно будь-якими. Бажання потрібно формулювати чітко і в позитивному контексті, за прикладом: «Я хочу ...», «Я можу ...», «Я буду ...». Нічого не закреслюйте і не виправляйте, можна тільки дописувати.

2. Далі потрібно вибрати із записаних бажань три найголовніших. Втілення даних бажань починається з цієї хвилини.

3. Кожна ваша мета повинна бути чіткою і конкретною. Для того, щоб встановити правильну мету, тренер задає групі питання:

- Що значить для вас досягнення цієї мети?;
- У чому конкретно це може проявлятися?.

4. Необхідно адекватно оцінити свої можливості (що ви знаєте, вмієте, можете) записавши їх списком на аркуші.

5. Далі потрібно вирішити, що вам потрібно зробити, що ви зробите, щоб досягти вашої мети. Ваші дії повинні бути конкретними і доступними до контролю і перевірки.

6. Якщо учасники відчують труднощі у виборі засобів досягнення цілей, то рекомендується провести мозковий штурм.

7. Після чого визначите точно, скільки по часу має тривати кожне з обраних дій.

8. Далі потрібно здійснити те, що ви намітили.

9. Для перевірки і контролю результатів ви можете завести таблицю, в якій вертикаль - те, що потрібно робити, горизонталь - календар виконання, який буде в осередках відзначатися виконано дію чи ні.

10. Придумайте якусь велику невдачу або помилку, можливу на шляху до досягнення поставленої мети. Якщо ви їх не можете придумати або придумаете дуже багато, це показник того, що ви їх боїтеся, і будете уникати. Помилки неминучі і потрібні для того, щоб їх аналізувати і використовувати для просування до мети.

Питання для обговорення (рефлексія):

- 1) Які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу?
- 2) Які труднощі у вас були?
- 3) Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

3 Етап - рефлексія з рекомендаціями для учасників

Учасники діляться в колі своїми враженнями та почуттями, їм пропонується розглянути наступні питання:

1. Які почуття ви відчували протягом заняття?
2. Що нового ви сьогодні дізналися?
3. Що сподобалось на занятті? Що не сподобалося?

Рекомендації учасникам

Техніка: «Я-повідомлення».

Основна мета даної техніки – це уникнути від конфліктів, зробити спілкування найбільш гладким. Зазвичай, коли ми незадоволені чиєюсь поведінкою або вчинком, ми ставимо питання, які ставлять нашого співрозмовника в позицію захисту (наприклад: Ти знову запізнилася, Ти завжди робиш одне і теж). Техніка «Я-повідомлення» допоможе зробити так,

щоб співрозмовник почув той сенс, який ми хочемо йому донести. Будь-яке невдоволення ситуації, можна піднести інакше, розглянемо 4 етапи.

1. Починати слід фразу з опису того факту, який не влаштовує вас у поведінці іншої людини.

2. Опис відчуттів, викликаних цим фактом.

3. Потім потрібно пояснити, який вплив ця поведінка чинить на вас або на оточуючих.

4. Кінець фрази повинен включити ваше бажання, яку поведінку ви б хотіли бачити замість того, яке викликало у вас невдоволення.