

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Высшая медико-биологическая школа  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент, должность  
Доцент кафедры ОП ЮУРГУ  
канд. психол.наук  
\_\_\_\_\_ Шакурова З.А  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП,  
канд.психол.наук, доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2020г.

## **СУБЪЕКТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТЬЮ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–37.03.01.2020.475.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,  
заведующий кафедрой ОП  
канд.психол.наук, доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта  
студент группы МБ-475  
\_\_\_\_\_ Д.А.Смирнов  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Челябинск, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ.....	8
1.1 Терминологическая дифференциация понятий «тревога» и «тревожность».....	8
1.2 Исследования тревожности личности в отечественной и зарубежной психологии.....	9
1.3 Исследования неопределённости в психологии.....	16
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ.....	20
2.1 Цели, задачи, предмет и объект исследования тревожности и неопределённости.....	20
2.2 Методы исследования.....	21
2.2.1. «Шкала самооценки тревожности (Спилбергера – Ханина)».....	21
2.2.2. «Личностная шкала проявления тревоги – 60 (Тейлор)».....	22
2.2.3. Шкала депрессии Бека.....	22
2.2.4.Пятифакторный личностный опросник.....	23
2.2.5 Анкета «Субъективное представление о ситуации неопределённости».....	24
2.3 Методы математической обработки данных:.....	25
Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ.....	26
3.1 Анализ результатов исследования субъективного представления личности о ситуации неопределённости.....	26
3.2. Анализ различий личностных особенностей людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности.....	33

3.3 Анализ взаимосвязи между тревогой, тревожностью, депрессией и представлением о ситуацию неопределенности .....	35
ВЫВОДЫ .....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	56

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современному миру пришлось столкнуться с большим количеством трудностей, чтобы стать таким, каким мы имеем возможность видеть его теперь: природные катаклизмы, войны, экономические кризисы, государственные перевороты – всё это послужило мощным толчком для трансформации человечества. Научно-технический прогресс позволил нам стремительно идти вперед, казалось бы, чего только нет в списке достижений: ученые обнаружили воду на Марсе, создали роботов, способных заменить деятельность человека, с лёгкостью и в считанные секунды мы можем связаться с любой точкой земного шара. Однако, как показали события нынешнего года, трудности и проблемы окружающей действительности для человечества не закончились, а лишь изменили свой характер, перейдя на новый «виток», становясь еще сложнее и многообразнее.

Пандемия коронавируса стала зеркалом, отразившим все слабые места современного мира. С одной стороны, тысячи заболевших, тысячи закрытых учреждений и компаний, несущих многомиллионные убытки, переход на новые формы обучения, дистанционная работа, семьи, изолированные вместе на месяцы без возможности побыть в уединении. Обратная сторона еще интереснее, ведь события мирового масштаба всегда принято освещать глобально, поверхностно, но редко обращаются к проблемам отдельно взятой конкретной личности.

Человеческая психика всегда стремится к стабильности, она устроена таким образом, чтобы уберечь и сохранить своего носителя, избавить его от стресса. В действительности, если задуматься, человеку нужно очень мало: знать, что будет завтра. Даже пресловутый прогноз погоды создан для того, чтобы человек заранее смог продумать стратегии собственного поведения и мобилизовать свои силы в нужное направление.

Сложившаяся обстановка вкупе с самоизоляцией лишили психику её опоры – стабильности и поместили человека в ситуацию неопределённости. Безусловно, индивидуальные особенности каждого позволяют реагировать на неё по-разному: в то время, как адаптивный потенциал одного человека позволит ему быстро приспособиться к изменениям, другой может оказаться на грани нервного срыва, а третий лицом к лицу столкнётся с депрессией. Бесспорно одно: современные реалии никого не обошли стороной, события коснулись каждого.

Выбор темы данного исследования продиктован тем, что, по нашему мнению, наука должна идти в ногу со временем, именно поэтому в процессе планирования его дизайна мы старались учитывать современные тенденции и сложившуюся ситуацию в нашей стране и мире в целом. **Актуальность исследования** определяется, прежде всего, тем, что главной проблемой в настоящее время становится сохранение психического здоровья населения. Ситуация неопределенности является стрессовым фактором для личности, поэтому особенно важно знать, как именно она отражается на состоянии человека, и, в частности, на уровне его тревожности.

Изучение нами феномена тревожности в ситуации неопределенности посредством проведения исследования также имеет и особую **практическую значимость**, благодаря которой его результаты успешно смогут применяться консультирующими психологами, поскольку они в данный момент неизбежно сталкиваются с запросами, являющимися последствием сложившейся ситуации. Также результаты исследования помогут прогнозировать состояние населения в случае, если подобная ситуация повторится в будущем, а также позволят вовремя предпринять соответствующие меры для сохранения психического здоровья ввиду наличия информации об особенностях реагирования людей на ситуацию неопределенности.

**Научная новизна** исследования продиктована самой ситуацией: мир уже сталкивался с эпидемиями, однако в данный момент она достигает мирового масштаба и названа «пандемией», что вносит свои особенности. Это позволяет с уверенностью утверждать, что люди сталкиваются с совершенно новым явлением.

Таким образом, **целью** нашего исследования является изучение субъективного представления тревожности в ситуации неопределённости.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Исследовать субъективное представление личности о ситуации неопределённости;
2. Выявить значимых взаимосвязей между тревогой, тревожностью, депрессией и представлением о ситуации неопределённости;
3. Выявить различия личностных особенностей людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности;
4. Определить вклад каждого компонента ситуативной тревожности, посредством создания прогностической модели с помощью регрессионного анализа.

**Предметом исследования** выступает тревога, личностная и ситуативная тревожность, депрессия и личностные качества.

**Объектом исследования** являются люди, проживающие в ситуации неопределённости.

**Гипотеза исследования:**

- 1) Тревога и тревожность личности сопряжены с индивидуально-личностными особенностями и субъективным представлением о ситуации неопределённости.

**Методы исследования:** метод психологического тестирования; контент-анализ полученных данных, методы математической обработки данных: непараметрический коэффициент корреляции Спирмена, регрессионный анализ, сравнительный анализ Т-критерий Стьюдента. Анализ проводился с использованием лицензионного приложения SPSS.

Для эмпирического исследования использовался следующий комплекс диагностических **методик**, среди которых:

- 1) Анкета «Субъективное представление о ситуации неопределённости»;
- 2) «Шкала самооценки тревожности (Спилбергера – Ханина)»;
- 3) «Личностная шкала проявления тревоги – 60 (Тейлор)»;
- 4) Шкала депрессии Бека;
- 5) Пятифакторный личностный опросник.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, библиографического списка (всего 46 наименований) и 3 приложений. В тексте имеются 8 таблиц. Общий объём работы 50 страниц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ

## 1.1 Терминологическая дифференциация понятий «тревога» и «тревожность»

В контексте разработки категориального аппарата рассмотрим два понятия, фигурирующие в данной тематике: «тревога» и «тревожность». В отличие от английского языка, в котором упомянутые термины звучат одинаково, в русском языке их названия и лексическое значение существенно различаются несмотря на то, что зачастую данные понятия используются как синонимы. В психологии «тревога» и «тревожность» наделяются разными смыслами и разводятся в качестве самостоятельных понятий.

Стоит отметить, что для настоящего времени терминологическая дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии, однако взгляды на соотношение изучаемых понятий расходятся. Зарубежные учёные считают понятие «тревога» более объемным и глобальным, а тревожность является одним из подвидов упомянутого термина. С позиции отечественных исследователей, тревога – эмоциональное состояние, связанное с нервно-психической деятельностью, оно может иметь разную длительность, оно проявляется скорее ситуативно и не отличается особым постоянством. В свою очередь, тревожность – это свойство личности, а также, по мнению А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского, склонность индивида к переживанию тревоги, которая характеризуется низким порогом возникновения реакции [24]. Многие авторы отмечали, что тревога, существующая у индивида на постоянной, систематической основе, может стать свойством личности, плавно перетекая в состояние тревожности [8]. Тревожность также зачастую рассматривается как предрасположенность эмоционально реагировать даже в ситуациях, не несущих в себе угрозы [2, 5, 6, 38, 46, 23, 29, 31].



Некоторые авторы рассматривают как взаимозаменяемые синонимы тревогу и страх, объясняя свою позицию тем, что их трудно разграничить ввиду морфофункционального единства мозговых структур, которые ответственны на оба эти человеческие состояния. Зачастую тревогу (как и страх) исследуют с точки зрения физиологии: тревога является древнейшей эмоцией, призванной за короткое время привести организм в режим мобилизации, повысив, таким образом шансы индивида на выживание. Иными словами, тревога подготавливает организм путём активации физиологических изменений, позволяющих реагировать на опасность.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно утверждать, что тревога выполняет адаптационную и мотивационную функцию, а также функцию стимулирования, посредством чего усиливается поведенческая активность индивида, а все имеющиеся ресурсы направляются на достижение результата. Тревожность, в отличие от тревоги, выполняет защитную функцию постоянно, заключая в своей основе установку на то, что окружающая действительность опасна, вне зависимости от того, так ли это на самом деле, есть угроза или она отсутствует. Исследователи отмечают, что, поскольку тревожность долгое время фоном сопровождает человека, с большой долей вероятности это может приводить к развитию психосоматической патологии, в то время как тревога явление куда более безопасное, необходимое и обусловленное эволюционно.

## **1.2 Исследования тревожности личности в отечественной и зарубежной психологии**

Проблема исследования тревожности – одна из центральных в психологической науке. Это обусловлено тем, что многие учёные считают данное понятие составной частью ряда явлений, начиная с нарушений поведения и заканчивая широким спектром различных психологических

трудностей. И действительно, это базовое, наиболее частое человеческое переживание в критических жизненных ситуациях.

Тревожность, как и многие другие феномены психологической науки, является понятием сложным и неоднородным, ввиду этого исследователи по сей день расходятся во взглядах, рассматривая тревожность с разных сторон, тем самым создавая весомые расхождения во взглядах. И действительно, однозначно описать её природу вряд ли представляется возможным, так как огромную роль играет то, как именно тревожность проявляется у человека: она может быть и фактором риска нервно-психических заболеваний, и может открывать дополнительные ресурсы для личности посредством мобилизации психики.

Говоря о зарубежной психологии, стоит отметить, что огромную роль в рассмотрении изучаемого нами феномена сыграло психоаналитическое направление в психологии, и, в частности, его представитель, З. Фрейд. Он утверждал, что тревожность – это врождённое свойство личности, изначально присущее человеку естественное состояние [33]. По мнению З. Фрейда, тревожность берёт своё начало в конфликте биологического и социального, когда человеческие влечения сталкиваются с социальными запретами и ограничениями. В таком случае естественным избавлением от тревоги является сублимация, иными словами, перенаправление энергии либидо в другое русло. Таким образом, посредством «удачно реализованной» сублимации, индивид избавляется от невротической тревоги [32].

Далее предметом исследования тревожность стала в неофрейдистском направлении. К. Хорни, представительница данного подхода, в отличие от теории З.Фрейда, выделила в качестве источника внутреннего конфликта человеческие отношения [37]. Она считает, что посредством удовлетворения собственных потребностей личность стремится избавиться от тревожности,

однако это невозможно, поскольку невротические потребности нельзя удовлетворить полностью, и вслед за «закрытием» одних сразу же появляются другие. Иными словами, так как источник тревоги, а именно невротическую потребность, невозможно нейтрализовать, то и путей избавления от тревожности не существует [36].

В свою очередь, точка зрения С. Салливана оказалась близка вышеупомянутой. С. Салливан считал, что тревога, беспокойство – исходные свойства личности, её данность, проявляющаяся еще с момента рождения. По его мнению, личность не может быть изолирована от других людей, именно вследствие её столкновения с социальным миром она приобретает тревожность, которая неизбежно сопровождает весь жизненный путь.

Противоположная концепция была выдвинута Э. Фроммом. Он утверждал, что тревога является следствием свободы, которую человек приобрёл с развитием общества. В результате прогресса внешнего мира индивид оказался оторванным от природы и людей, в связи с этим у него появилось глубокое чувство неуверенности, одиночества и тревоги. Бегство от тревоги в данном случае приравнивается к уходу от самой свободы, в забвении, посредством которого можно подавить негативные переживания. Однако данный способ отнюдь не даёт избавления от тревоги, он лишь «прикрывает» её, снижает интенсивность проявления [34].

Основоположник гуманистического подхода К. Роджерс источником появления тревоги видит соотношение двух частей личности: сознательной и бессознательной. Таким образом, если две данные системы существуют согласованно и взаимодополняют друг друга, то и сам индивид будет находиться в гармоничном психическом состоянии. В ином случае, следствием нарушения необходимого взаимодействия выступают тревога и беспокойство, проявляющиеся в различных физиологических реакциях,

которые, по мнению самой личности, не имеют под собой причины или основания [30].

По мнению представителя экзистенциальной психологии С. Кьеркегора, встреча лицом к лицу личности с тревогой – это основа сохранения человеческого существования. Тревога – «пульс жизни», свидетельствующий о том, что внутри человека идёт борьба, её продолжение позволяет найти ресурс для конструктивного решения возникшей проблемы. Если этого противостояния не происходит, то есть высокий риск развития невроза, депрессии и других психических расстройств в случае, если проблема так и не была решена. С. Кьеркегор трактует природу тревоги положительно и считает, что, пока она существует, перед личностью всегда открыты новые возможности и ресурсы, которые возможно использовать и направлять в нужное русло [14].

Р. Мэй, сторонник этого же направления в психологии, отмечал особый смысл тревоги, заключающийся в преимуществе, который она даёт: несмотря на то, что тревога значительно ухудшает жизнь её носителю, одновременно с этим она позволяет найти конструктивное решение проблемы [20, 21].

Г. Селье, изучающий феномен стресса, считал тревогу первой фазой его развития. По его мнению, она мобилизует биохимические и физиологические ресурсы организма, для дальнейшей борьбы с опасностью или бегства от угрозы [39].

Обобщая результаты обзора зарубежных исследований тревожности, можно утверждать, что данный феномен является важнейшей частью существования человека, неотъемлемым элементом жизни индивида, однако до сих пор не выяснено, может ли человек обойтись без тревожности и если так, то какие последствия для психической жизни это повлечёт? Исследователи склонны полагать, что существование без тревоги является

возможным, однако реальность такой личности по праву будет иллюзорной, искаженной и до конца не отражающей окружающей действительности.

Отправной точкой исследований феномена тревожности в отечественной психологии является период с 1970-1990 годов, именно в это время начинает появляться множество точек зрения в определении данного феномена. Однако исследования в контексте данной проблематики редки, носят довольно фрагментарный характер, отсутствует системность, во многом это было обусловлено ситуацией в стране, и, как следствие, состоянием самой психологической науки в разные периоды. Перечисленные события привели к тому, что в отечественной психологии тревожность до настоящего времени исследуется преимущественно в связи с конкретными, прикладными проблемами.

Одним из исследователей проблемы тревожности в отечественной психологии является А. М. Прихожан. По её мнению, тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием ситуации неблагополучия и предчувствием грозящей опасности. Так как автор специализировалась на изучении тревожности у детей и подростков, в этой тематике ею была выделена классификация по виду деятельности: учебная, проявляющаяся в процессе обучения, межличностная, связанная с процессом общения, и, наконец, самооценочная, связанная с представлениями о собственной личности [27, 28].

А.К. Дусавицкий, Г.Г. Аракелов, Б.И. Кочубей считают тревожность многозначным термином, отражающим как состояние индивида в определённый, ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство, присущее любому человеку.

Сторонник функционального подхода в изучении тревоги В. М. Астапов утверждал, что данное состояние можно определить как процесс,

включающий когнитивные, аффективные и поведенческие реакции в ситуации, которая субъективно оценивается индивидом как потенциально опасная [3].

В свою очередь, Н.Д. Левитов утверждал, что тревожность является реакцией на такого рода опасность, которая угрожает самой сущности человека, ядру его личности [15, 16, 17].

Ю. Л. Ханин утверждал, что ситуативная тревожность возникает как ответная реакция на определённые стрессовые факторы внешней среды, когда угроза извне представляет опасность для личности временно, в связи с определённым событием. Личностная тревожность сопровождает человека даже в самых незначительных ситуациях, когда угрозы в окружающей действительности может и не быть, она раскрывает индивидуальные различия в устойчивости или, наоборот, неустойчивости человека воспринимать угрозу. Таким образом, в то время как ситуативная тревожность во многом опирается на прошлый опыт человека, личностная тревожность существует скорее вне зависимости от него, включаясь постоянно [35].

С. Л. Рубинштейн утверждал, что тревожность – склонность человека переживать тревогу, которое возникает в ситуации неопределённости и опасности, а также характеризуется ожиданием нежелательных, негативных последствий в будущем.

Анализ психологической литературы позволяет утверждать, что многие исследователи выделяют два уровня, посредством которых проявляется тревожность:

- Физиологический уровень, который напрямую связан с инстинктивными реакциями организма на стресс и опасность и проявляется, например, в учащении сердцебиения;

- Психологический уровень, который проявляется в напряжении, нервозности, страхе, невозможности принятия решения в момент переживания.

Стоит отметить, что, рассматривая тревожность как явление, имеющее негативное влияние на человека, многие исследователи также делают акцент и на обратной его стороне: существует понятие «полезная тревожность» - это тот оптимальный её уровень, позволяющий повысить эффективность деятельности за короткое время посредством повышения мобилизации всего организма и, в том числе, психики. Считается, что каждый человек имеет свой оптимальный или подходящий уровень тревожности, который положительно сказывается на самовоспитании и самоконтроле. Однако при повышении уровня «полезной» тревожности она оборачивается для личности ощущением собственного субъективного неблагополучия [18].

Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что взгляды отечественных и зарубежных исследователей расходятся в вопросе природы изучаемого феномена: например, в отличие от представителя психоаналитического подхода З. Фрейда, который подчёркивал биологическую природу изучаемого феномена, отечественные исследователи обращают внимание на социальную природу тревожности, утверждая, что она появляется под воздействием на человека реальной угрозы, а также возникает в процессе деятельности и общения, неотъемлемой частью которых являются другие межличностное взаимодействие с другими.

### 1.3 Исследования неопределённости в психологии

Ситуация неопределённости возникает во многих сферах жизни человека, зачастую в профессиональной сфере или в обычной жизни [40, 42].

Условно все исследования, существующие на данный момент в контексте тематики неопределённости, можно разделить на следующие группы:

- Связь отношения к неопределённости и личностных индивидуальных особенностей;
- Особенности принятия решения в ситуации неопределённости;
- Влияние уровня неопределённости на личность, варьирование нормы в отличие от типа культуры;
- Толерантность по отношению к неопределённости;
- Стратегии адаптации к ситуации неопределённости.

Понятие неопределённости рассматривается по-разному от термина к термину, например, с одной стороны, под неопределённостью понимают такое стечение обстоятельств, в результате которого у человека появляется возможность прогноза, благодаря которому он может предсказать развитие ситуации, её динамику. С другой стороны, под данным термином принято понимать ситуацию, когда субъект полностью лишается контроля. Человек не может взять ситуацию в свои руки, не имеет возможности прогноза, так как не обладает информацией в достаточном количестве или же при её наличии ему не хватает умений и навыков для того, чтобы преобразовать данные должным образом. Таким образом, в первом подходе акцент делается на наличие возможностей в ситуации неопределённости, а во втором представлена противоположная точка зрения, подчёркивается отсутствие



возможностей, которыми человек может воспользоваться в ситуации неопределённости, чем и обусловлена её сложность [4, 7, 9, 13, 19].

В результате изучения литературы, связанной с темой неопределённости, обнаружены два наиболее частых лексических значения, в которых употребляется данный термин: 1) неопределенность того или иного исхода, когда известны альтернативы выбора и можно предсказать вероятности наступления событий; 2) неопределенность уверенности в самом наступлении события, когда последствия исходов неизвестны [25, 43, 44, 45].

Несмотря на разность точек зрения, общим в подходах к рассмотрению ситуации неопределённости является наличие некоторой несовместимости, в ней присутствующей. Например, личность может столкнуться с конфликтом актуального и прошлого знания, либо имеющиеся паттерны поведения, с успехом применяющиеся раньше, нельзя использовать в настоящее время в сложившейся ситуации. Иными словами, неопределённость характеризуется и невозможностью использовать альтернативные варианты, что неизбежно влечёт за собой ощущение беспомощности, возрастание стрессовых реакций у индивида [10, 11, 12, 25, 26].

Вопреки упомянутому, П. В. Симонов утверждает, что ситуация неопределённости является стимулом к развитию, так как способна вызвать у человека положительные эмоции. Пытаясь найти решение, он активно ищет неудовлетворенные потребности, а положительное подкрепление эмоциями в течение данного процесса повышает стремление самого индивида к такой ситуации в будущем.

По мнению Г. Хофштеда, возможно провести параллель между наличием строгих законов и правил и отношением к неопределённости. В том случае, если реакция на неопределённость «толерантная», то есть характеризуется принятием, терпимостью по отношению к сложившимся

обстоятельствам, то данный тип культуры отличается гораздо большей свободой. В ином случае, когда люди пытаются всеми силами избежать неопределённости, появляются строгие правила, меры, стремящиеся со всех сторон защитить человека от двойственности происходящего [41].

Исследователи отмечают, что, одной из главных проблем, связанных с неопределённостью, является установка на негативные события. Человеческая психика, сталкиваясь со сложной ситуацией, в которой нет ясного понимания происходящего, воспринимает её как потенциально опасную, следовательно, заранее подготавливает организм путём мобилизации. Несомненно, это открывает новые возможности для индивида, но, в то же время, он и лишается части этих возможностей, так как страх, появляющийся как результат негативной установки на опасность, вносит в состояние дисбаланс.

Л. И. Анцыферова в результате проведения собственного исследования выделила 4 типа личности, различающиеся по особенностям реагирования:

- Личность типа «А»: ориентируется на внешний мир, стремится преобразовать его в соответствии со сложившейся ситуацией, чувствует, что способен изменить ситуацию к лучшему;
- Личность типа «Б»: ориентируется на внутренний мир, стремится изменить себя и стратегии собственного поведения для оптимального преодоления ситуации неопределённости;
- Личность типа «С»: активная позиция, проявляющаяся в какой-либо деятельности, у данного типа выражена слабо, человеку проще принять обстоятельства, проявить покорность судьбе;
- Личность типа «Д»: у такого человека максимально проявляется спектр негативных переживаний от чувства тревоги до апатии и полного разочарования. Именно люди данного типа больше всего нуждаются в

поддержке, так как перед лицом проблемы остаются абсолютно беспомощными, неспособными предпринять какие-либо действия для изменения ситуации к лучшему [1].

Таким образом, резюмируя сказанное, можно утверждать, что существуют разные точки зрения на феномен неопределённости. В силу его многогранности и сложности, он может выступать как источник мобилизирующего воздействия, и как фактор развития личности, однако нельзя забывать о том, что любая ситуация неопределённости является стрессовой, а следовательно, неизбежно влечёт за собой и негативные переживания в виде тревоги, страха, апатии.

## **ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ**

### **2.1 Цели, задачи, предмет и объект исследования тревожности и неопределённости.**

**Целью** данной работы является изучение субъективного представления тревожности в ситуации неопределенности. Для реализации цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Исследовать субъективное представление личности о ситуации неопределённости;
2. Выявить значимых взаимосвязей между тревогой, тревожностью, депрессией и представлением о ситуацию неопределенности;
3. Выявить различия личностных особенностей людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности;
4. Определить вклад каждого компонента ситуативной тревожности, посредством создания прогностической модели с помощью регрессионного анализа.

**Предметом** исследования выступает субъективное представление тревожности людей в ситуации неопределённости

**Объектом** исследования является состояние тревожности людей, находящихся в ситуации неопределённости.

**Выборка:** выборка составила 140 человек, возрастом от 18 до 54 лет.

**Гипотеза:**

- 1) Тревожность личности сопряжены с индивидуально-личностными особенностями и субъективным представлением о ситуации неопределённости.

## **2.2 Методы исследования**

### **2.2.1. «Шкала самооценки тревожности (Спилбергера – Ханина)»**

Шкала разрабатывалась Ч.Д. Спилбергером (США) и далее была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Тревожность в первую очередь описывается ощущением состояния тревоги на разные ситуации, а именно они кажутся угрожающими, вызывают чувство страха, наблюдается необоснованное волнение, появляющееся, как за переживание по поводу себя, так и за близких людей, формирование беспокойства и готовности к действию при опасности. Так же ощущение связано с чувством неопределённости.

Шкала самооценки тревожности включает в себя перечень вопросов разделённых между собой по смысловому содержанию и разделена на две шкалы: личностную тревожность и ситуативную тревожность. Всего включает в себя 40 вопросов по 20 в каждой шкале.

Так первая шкала «личностная тревожность» характеризует собой именно черту или же состояние человека, находясь в привычной и спокойной обстановке он может переживать волнение практически без повода на это, состояние не имеет какого-либо временного промежутка, а воздействует на человека постоянно.

Ситуативная тревожность от личностной отличается в первую очередь временным промежутком, а именно это такой тип состояния, который человек может испытывать в связи с условиями, происходящими в его жизни.

Результаты интерпретируются следующим образом по обеим шкалам методики:

- 1) До 30 баллов – низкий уровень тревожности;

- 2) 31 - 45 – средний уровень тревожности;
- 3) 46 и более – высокий уровень тревожности.

### **2.2.2. «Личностная шкала проявления тревоги – 60 (Тейлор)»**

Шкала была создана Джанет Тейлор в 1953 году и служит для диагностики уровня тревоги. Всего в опроснике 60 утверждений, на которые испытуемый может дать ответ «да» или «нет».

Результаты интерпретируются следующим образом и разделены на пять диапазонов уровня тревоги.

- 1) 40–50 баллов – является очень высоким показателем уровня тревоги:
- 2) 25–40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 3) 15–25 баллов – относится к среднему уровню тревоги, но с тенденцией к высокому;
- 4) 5–15 баллов – относится к низкому уровню тревоги, но с тенденцией к низкому;
- 5) 0–5 баллов – является низким уровнем тревоги.

### **2.2.3. Шкала депрессии Бека**

Шкала депрессии Бека была разработана в 1961 году, исходя из основного перечня видимых симптомов депрессии, и предназначена для её диагностики. В итоге создавался опросник, в который входит 21 пункт вопрос-утверждение, в каждом из которого 4-5 варианта ответа, о самых регулярно встречающихся жалобах и симптомах. Они в свою очередь ранжируются по мере увеличения значимости и проявления конкретного симптома по общей степени тяжести.

Интерпретация методики выглядит следующим образом:

- 1) 0-9 баллов — говорит об отсутствии депрессивных симптомов;
- 2) 10-15 баллов — легкая депрессия (субдепрессия, способная перерасти далее);
- 3) 16-19 баллов — умеренная депрессия;
- 4) 20-29 баллов — выраженная депрессия (средней тяжести);
- 5) 30-63 баллов — тяжёлая депрессия;

#### **2.2.4.Пятифакторный личностный опросник**

Тест Большая пятёрка или же пятифакторный личностный опросник служит для определения личностных особенностей человека, и составляет его образ по 4 шкалам. Разрабатывали его психологи Р. Мак Крае и П.Коста в 1983 году.

Опросник включает в себя 75 парных полярных между собой утверждений, отражающих выбор механизма поведения или отношения к ситуации.

Каждый вопрос оценивается по пятибалльной шкале (-2; -1; 0; 1; 2) для того, чтобы провести диагностику и определить силу выраженности каждого из 5 факторов. Факторы в свою очередь состоят из субшкал, в каждой из которых по 3 вопроса.

Стимульный материал имеет пятибалльную оценочную шкалу (-2; -1; 0; 1; 2) для диагностики степени выраженности каждого из пяти факторов:

- 1) экстраверсия – интроверсия;
- 2) привязанность – обособленность;

- 3) самоконтроль – импульсивность;
- 4) эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость;
- 5) экспрессивность – практичность.

### **2.2.5 Анкета «Субъективное представление о ситуации неопределённости»**

Нами была разработана авторская анкета основной идеей, которой была изучение ситуации неопределённости связанной с пандемией коронавируса. Всего она включала в себя 12 вопросов по 2-4 варианта ответа, которые в свою очередь были разделены на две шкалы по смысловой составляющей.

Первая шкала получила название «поиск/получение информации» и ею изучалось то, как именно человек стал наблюдать за новостями о пандемии, сколько раз за день, каким способом он находил информацию, поиск её в интернете, просмотр телевизора, разговоры с близкими. Так же учитывалось, так как меняется эмоциональное состояние человека после просмотра новостей и то, с каким конкретно эмоциональным фоном человек находит новости, положительный или отрицательных характер.

Вторая шкала получила название «отношение к жизненной ситуации», она в свою очередь изучала то, как именно изменился привычный образ жизни человека. Учитывалось то, придерживается ли человек режима самоизоляции, появились ли сложности с работой или обучением, как эмоционально человек переживает отсутствие привычного социального контакта.

В итоге обе шкалы были поделены на 3 группы ответов по степени проявления изменений, относительно привычной жизни. По первой шкале 1-3 балла, попадали в низкий уровень, 4-7 в средний, и 8-10 в высокий уровень изменения и заинтересованностью в поиске новой информации. По второй шкале 1-4 являлось низким показателем, 5-11 средним уровнем и 12-15



высоким уровнем изменения привычного образа жизни и проблем связанных с этим.

### **2.3 Методы математической обработки данных:**

Данные, полученные при помощи вышеперечисленных методик, были подвергнуты статистической обработке с помощью:

- 1) Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена);
- 2) Сравнительный анализ Т-критерий Стьюдента;
- 3) Регрессионный анализ.

## **Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ**

### **3.1 Анализ результатов исследования субъективного представления личности о ситуации неопределённости**

Первой задачей проводимого исследования было изучение особенностей субъективного представления личности о ситуации неопределённости. Сбор данных проводился разработанной анкетой и её распространением среди людей, находящихся в ситуации неопределённости. Сама ситуация неопределённости формировалась из-за пандемии коронавируса и условий самоизоляции. Изменение в структурах производства, образования, и т.п. во многом меняли привычное состояние общества. Появляется нехватка информации и определённый уровень страха из-за неизвестности.

Для анализа анкеты, респонденты отвечали на перечень закрытых вопросов с 2-4 вариантами ответа, например вопрос из сферы изменения привычной обстановки:

Можете ли вы сказать, что попадаете в состояние неопределённости в отношении своего будущего в связи с наличием вируса?

- да, не могу строить планы
- да, боюсь за своё здоровье
- нет, мои планы не изменились, и я уверен в "завтрашнем дне".

К примеру данный вопрос показывает то, что именно волнует человека в том, что он находится в ситуации неопределённости.

Вот к примеру вопрос о том, как меняется эмоциональный фон в связи с прочтением новостей о пандемии:

Как вы оцениваете ваше эмоциональное состояние после прочтения новостей?

- чувствую себя спокойно;
- чувствую волнение и тревожность;
- эмоциональное состояние не меняется, просто принимаю к сведению;

Далее используя контент - анализ, нами были проанализированы данные и выделены в две шкалы названные: поиск/получение информации, отношение к жизненной ситуации. Первая шкала показывает степень заинтересованности человека в нахождении новой информации, степень же выражается в том, какими способами человек получает информацию (находил в интернете новости, смотрит телевизор или же слушает родственников). Вторая шкала демонстрирует субъективный уровень переживания и уровень изменений в жизни, здесь же результаты выводились из того, как конкретно менялся образ жизни людей, относительно привычного состояния, а именно, изменился ли привычный быт в учебе, работе, учитывалось изменение социального взаимодействия, количество общения с друзьями и родственниками. Последним же значимым аспектом в этой шкале была оценка своего эмоционального состояния, учитывалось то, как человек переживает самоизоляцию, отсутствие походов в кафе, ТЦ и т.п.

Частота встречаемости ответов при разделении шкал на степень выраженности разделялась по нормальному распределению, а именно 68.2% от центрального значения становились средним показателем, остальные значения становились высоким, либо низким значением выраженности.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Частота встречаемости разных категорий по степени выраженности

<b>Поиск/получение информации</b>	<b>Отношение к жизненной ситуации</b>
14.4% - низкая	16.4% - низкая
77.8% - средняя	71.4% - средняя
7.8% - высокая	12.2% - высокая

Таким образом, в шкале «поиск/получение информации», 14.4% испытуемых имеют низкую степень заинтересованности в получении новой информации, связанной с уменьшением ситуации неопределённости. Подавляющее большинство показало средний уровень заинтересованности в размере 77.8%, можно сказать, что их заинтересованность в получении новой информации, относительно нахождения в ситуации неопределённости изменилась не сильно. Высокая заинтересованность в общей группе 7.8%, это те люди, которые максимально стремятся находить для себя новую информацию, постоянно следят за новостями из разных источников.

Если говорить о шкале «отношение к жизненной ситуации», то в этой группе 16.4% респондентов имеют низкий показатель, что говорит о том, что данные люди не сильно заметили изменения в образе жизни, досуг и эмоциональное состояние изменилось не сильно. Группа со средним показателем имеет составляет 71.4% от испытуемых, они заметили изменения в незначительной степени, появились некоторые неудобства и неуверенность в комфортности окружающей среды. Последняя группа в размере 12.2% от всех испытуемых заметила сильные изменения в образе жизни, сложности с обучением, страх за себя и близких в условиях пандемии и т.п.

Следующим шагом в исследовании было разделение общей выборки по показателю уровня личностной тревожности на группу с высоким и низким показателем и сравнение их по шкалам анкеты.

Таким образом, сравнивая две группы респондентов, сначала сравнили по шкале «поиск/получение информации» и получили следующие данные, результаты которых представлены в таблице 2.

Частота встречаемости разных категорий по степени выраженности у людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности по шкале «Поиск/получение информации»

Группа	Низкий показатель ЛТ	Высокий показатель ЛТ
Низкий	37%	9%
Средний	39%	50%
Высокий	24%	41%

Если сравнивать заинтересованность респондентов в низком значении, то людей с низким показателем личностной тревожности больше, чем людей с высоким показателем личностной тревожности 37% и 9% соответственно. У людей же с высоким показателем личностной тревожности процент числа людей с высокой заинтересованностью тоже больше, чем у людей с низкой тревожностью 41% и 24% соответственно. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что ситуация неопределённости в большей степени будет откликаться для разрешения у людей с высокой тревожностью, для того, чтобы снизить уровень той самой тревожности и приобрести эмоциональную стабильность. Желание получить новую информацию, как рациональный способ борьбы с неясностью у них сильнее выражен. Стоит понимать, что личностная тревожность во многом зависит от самого человека, именно потому его поведение в ситуации неопределённости, тоже будет отражать его личностные черты. Поиск информации во многом способен снизить уровень эмоционального напряжения, вследствие того, что при новых данных люди перестраивают имеющийся взгляд на проблему, начинается переоценка.

При исследовании данных анкеты далее стояла следующая задача, которая заключалась в сравнении результатов людей по шкале «отношение к жизненной ситуации» у людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности, при сделанном разделении были получены следующие данные, результаты которых представлены в таблице 3.

Таблица 3

Частота встречаемости разных категорий по степени выраженности у людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности по шкале «Отношение к жизненной ситуации»

Группа	Низкий показатель ЛТ	Высокий показатель ЛТ
Низкий	33%	14%
Средний	47%	42%
Высокий	19%	44%

Таким образом, сравнивая процент людей с низкой тревожностью и с высокой тревожностью при низком значении шкалы «отношение к жизненной ситуации», можно увидеть, что группа людей с низким показателем личностной тревожности больше 33% и 14% соответственно. И наоборот при высоком значении личностной тревожности высокий показатель шкалы пропорционально больше 44% против 19%. Так происходит из-за того, что люди с высоким показателем личностной тревожности в большей степени замечают некоторые изменения в жизни и больше привержены стремлению приобрести эмоциональную стабильности. Потеря контроля над ситуацией, в данном случае ситуация неопределённости в связи с коронавирусом, во многом мешает нормальному планированию дел и достижению целей, поставленных человеком. Так же изменение образа жизни в бытовых вопросах, учёбе, работе ими замечается сильнее, и сильнее выводит из состояния равновесия.

Применяя контент-анализ, следующим этапом было сравнение того, как люди разного возраста реагируют на ситуацию неопределённости, было выделено две группы, люди от 18 до 29 лет и люди от 30 до 54 лет. Для начала рассмотрим результаты группы по шкале «поиск/получение информации».

Результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Частота встречаемости разных категорий по степени выраженности у людей в разной возрастной категории «Поиск/получение информации»

Группа	От 18 до 29 лет	От 30 до 54 лет
Низкий	25%	24%
Средний	43%	57%
Высокий	32%	19%

Исходя из данных таблицы, мы можем сделать следующие выводы. По низкому показателю уровня заинтересованности в получении новой информации, процент у первой и второй группы примерно одинаковый, но при этом если рассматривать группу с высоким показателем заинтересованности, то испытуемые от 18 до 29 лет, имеют больший процент в соотношении со второй группы. Это может свидетельствовать о ряде причин. Молодые люди больше времени уделяют интернету, потому им чаще попадают новости о пандемии, и соответственно они получают больше информации. Вторая причина в том, что люди старшего возраста возможно меньше внимания уделяют наличию неопределённости среды, т.к. есть определённый жизненный опыт переживания кризисных ситуаций, и жизнь сама по себе сложена более стабильным образом.

Далее две группы сравнивали по второй шкале «отношение к жизненной ситуации» и получили следующие результаты представленные в таблице 5:

Таблица 5

Частота встречаемости разных категорий по степени выраженности у людей в разной возрастной категории «Отношение к жизненной ситуации»

Группа	От 18 до 29 лет	От 30 до 54 лет
Низкий	16%	28%
Средний	53%	49%
Высокий	31%	23%

Исходя из данных предоставленных в таблице, мы можем сделать следующие выводы. Низкий показатель изменения привычного образа жизни больше в группе старше 30 лет. Высокий же показатель изменения жизненной ситуации, выше в группе до 29 лет. Исходя из этого мы можем сделать следующие выводы: первая группа в большей степени чувствует изменение в привычном образе жизни и сильнее принимает ситуацию неопределённости, скорее всего дело в том, что в этой группе много обучающихся и потому многим непривычно переходить на дистанционную форму обучения, а так же появляется волнение из-за отсутствия информации о том, как будут проходить разные контрольные мероприятия и т.п. Так же первая группа людей сильнее зависит от социального взаимодействия, общения со сверстниками, прогулкам. Взрослые же более спокойно относятся к изменениям, проведению времени в самоизоляции, т.к. для многих более привычно в после рабочее время находиться дома. Уровень стремления к общению со сверстниками тоже не такой высокий, если сравнивать его с первой группой.



### 3.2. Анализ различий личностных особенностей людей с высоким и низким уровнем личностной тревожности

Одной из задач исследования было выявление различий в личностных особенностях людей с высокой и низкой личностной тревожностью. Соответственно такие для сравнительного анализа были выделены именно эти группы. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сравнительный анализ личностных особенностей людей с высоким и низким показателем личностной тревожности

Показатели	M1	sd	M2	sd	t-критерий
Тревога	20,75	4,500	34,60	6,013	4,489
Беззаботность/тревожность	6,50	1,732	11,26	2,940	3,175
Депрессивность/эмоциональность	6,00	2,449	11,00	3,097	3,141
Ситуативная тревожность	29,25	3,304	51,26	9,200	4,724

Примечания: по всем показателям в таблице приведены различия по уровню значимости  $p < 0.05$ .

Условные обозначения: M1- средние величины в группе с низким уровнем личностной тревожности; M2 – средние величины в группе с высоким уровнем личностной тревожности.

Согласно данным представленным в таблице, группа людей с высоким уровнем тревожности имеет более высокие показатели по «тревоге», «депрессивности» и «ситуативной тревожности», группа людей с низким уровнем тревожности же ближе к полюсу «беззаботности» и «эмоциональности».

Так происходит потому, что люди с высоким уровнем личностной тревожности более склонны испытывать саму тревогу, в виде эмоции, им

свойственно ожидание негативных событий, более осязаемое переживание в ситуации неопределённости и предчувствие сложностей из-за пандемии, внимание обращается и на проблемы в работе/учёбе, и на отсутствие привычного досуга. Депрессивность проявляется в некотором плане из-за истощения, которое появляется от волнения, свойственного людям с высоким уровнем тревожности, появляется негативная самооценка, так же из-за социальной идентификации и понимания в отличие от других, у людей же с низкой личностной тревожностью больше проявляется именно эмоциональность, как открытость новому и, как способ реагирования. Так же следует сказать, что ситуация неопределённости в сильных эмоционально значимых её проявлениях так же может вызывать депрессию и даже соматические заболевания. Потому люди с высокой личностной тревожностью более подвержены этому воздействию. Если рассматривать ситуативную тревожность, то у людей с повышенной личностной тревожностью, соответственно, и в разных временных условиях и ситуациях, ситуативная тревожность тоже будет проявляться сильнее по причине, того, что такие люди сами по себе довольно ярко ощущают тревогу. Здесь стоит учитывать тот аспект, что люди с повышенной личностной тревожностью, при высоком уровне и ситуативной тревожности, переживают разные, бывает даже не сильно значимые изменения в жизни, сильнее и потому попадают в группу риска. Риск проявляется в том, что у человека может начаться, как раз депрессия, эмоциональное выгорание, истощение и т.п. Обобщая, можно сказать, что уровень ситуативной тревожности будет выше у группы с высокой личностной тревожностью, при сравнении с группой, где у людей личностная тревожность низкая.

### 3.3 Анализ взаимосвязи между тревогой, тревожностью, депрессией и представлением о ситуацию неопределенности

Проанализируем взаимосвязь с тревогой, тревожностью, депрессией и представлением о ситуации неопределённости. В этой ситуации мы проводили исследование на всей выборке в размере 140 человек. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 7.

Таблица 7

Взаимосвязь компонентов личностных особенностей и ситуации неопределённости

Шкала	Поиск/получение информации	Отношение к жизненной ситуации
Ситуативная тревожность	,226**	,447**
Личностная тревожность		,293**
Депрессия		,302**
Тревога		,283**
Тревожность/беззаботность		,272**
Эмоциональная стабильность/лабильность		,296**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Данные, приведённые в таблице, свидетельствуют о том, что «поиск/получение информации» взаимосвязаны с уровнем «ситуативной тревожности». Это говорит о том, что заинтересованность человека в получении новой информации связаны с уровнем его тревожности в определённый момент времени. Так, новые данные, так или иначе помогают человеку снижать уровень тревожности, из-за понимания того, с какой именно проблемой он сталкивается. Можно рассмотреть это и с другой стороны, излишняя или негативная информация, может выводить человека из

состояния спокойствия и вводить в ситуацию неопределённости, тем самым повышая уровень ситуативной тревожности.

Рассматривая значимые взаимосвязи шкалы «Отношения к жизненной ситуации», можно увидеть взаимосвязь с параметрами «Ситуативная тревожность», «Личностная тревожность», «Депрессия», «Тревога», «Эмоциональная стабильность/лабильность».

Так «Отношение к жизненной ситуации» выражается в степени изменения привычной жизни и неудобствах, появившихся в связи с пандемией коронавируса, а точнее изоляцией, дистанционные формы обучения и работы и т.п. Такие изменения, несомненно взаимосвязаны с ситуативной тревожностью, привычная деятельность изменяется и это вводит человека в состояния стресса, появляется повышенная готовность, которая иногда перерастает в тревожность.

Отношение с личностной тревожностью тоже получается легко проследить по той причине, что люди с изначально повышенным уровнем личностной тревожности тяжелее переносят все изменения и эмоционально более подвержены к восприятию среды.

Ситуация неопределённости так же имеет двухстороннюю взаимосвязь и с депрессией. Дело в том, что человек в состоянии депрессии может воспринимать всё окружающее в негативном спектре. Ситуация неопределённости начинает восприниматься ещё сильнее, потому это важно учитывать в этом исследовании. Так и наоборот, люди, находящиеся в нормальном состоянии подвержены появлению депрессии из-за комплексного воздействия ситуации неопределённости на человека. Изменение образа жизни, не зависящее от человека при определённых чертах характера, может сильно влиять на человека.

Взаимосвязь «отношение к жизненной ситуации» и «тревоги», тоже очень легко проследить. Т.к. тревога является эмоциональным компонентом, который заключается в ощущении самой неопределённости и ожидания

негативных последствий. То тут в полной мере понятно отношение исследуемого компонента и его взаимосвязь с тревогой.

Последней значимой взаимосвязью является отношение «эмоциональной стабильности/лабильности» и «отношения к жизненной ситуации». Между собой их взаимосвязь можно описать тем, что люди с выраженной эмоциональной стабильностью не так сильно подвержены резкому переходу своего состояния, которое может диктовать ситуация неопределённости. И наоборот люди у которых эмоции меняются очень быстро, так же быстро реагируют на изменение окружающей среды.

### **3.4 Регрессионный анализ компонентов ситуативной тревожности**

В соответствии с вышесказанными проблемами, вопрос ставится о том, каким способом мы можем прогнозировать ситуативную тревожность и какие меры возможно предпринять для изменения имеющейся ситуации в рамках психологии.

Необходимо выделить, какие компоненты сильнее влияют на ситуативную тревожность и далее находить возможный способ прорабатывания их, для изменения ситуации в сторону благоприятного эмоционального состояния людей.

Для достижения цели нами было принято решение использовать множественный линейный регрессионный анализ, с помощью которого мы определяли значимость вклада имеющихся переменных на ситуативную тревожность. Так, находя зависимость одной переменной от другой, мы попытались сделать прогноз того, как менять зависимую переменную и какими способами можно вести работу.

Так в итоге зависимой переменной нами была выделена ситуативная тревожность, независимыми переменными выступили личностная

тревожность, «поиск/получение информации» и «отношение к жизненной ситуации».

Результаты регрессионного анализа предоставлены в таблице 8.

Таблица 8

Модель компонентов ситуативной тревожности:  
нестандартизованные и стандартизованные коэффициенты

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты
	B	Стандартная Ошибка	Бета
(Константа)	8,959	5,012	
Личностная тревожность (x <sub>1</sub> )	,405	,113	,338
Поиск/получение информации (x <sub>2</sub> )	1,041	,408	,160
Отношение к жизненной ситуации (x <sub>3</sub> )	1,105	,265	,277

Условные обозначения: при коэффициенте значимости  $p < 0,01$ .

Стандартизованные коэффициенты регрессии -  $\beta$ -коэффициенты показывают, как будет изменяться значение зависимой переменной, при изменении значений независимых переменных. Самое большое значение  $\beta$  позволяет понять, какая из независимых переменных в большей степени влияет на зависимую переменную, в данном случае на ситуативную тревожность.

В нашей ситуации уравнение множественной регрессии будет выглядеть следующим образом:  $= 1 \times 0,338 + 2 \times 0,16 + 3 \times 0,277$ . Иначе говоря, получаем следующее: ситуативная тревожность = личностная

тревожность $\times 0,338$ +«поиск/получение информации» $\times 0,16$ +«отношение к жизненной ситуации»  $\times 0,277$ .

Таким образом, исходя из полученных значений можно сделать вывод о том, что в большей степени на ситуативную тревожность человека больше влияет его уровень личностной тревожности, это вполне логичный вывод учитывая изначальную склонность человека к более сильному эмоциональному воздействию разных жизненных моментов. Так и сама по себе повышенная личностная тревожность может спокойно влиять на призму восприятия появившейся проблемы и изменения ситуации в сторону неопределённости.

Следующим по степени выраженности влияния на ситуативную тревожность является «отношение к жизненной ситуации», вполне логично, что изменение привычного образа жизни, так же ещё с негативной окраской, в виде опасения за свою жизнь, социальной изоляции и усложнении в привычном формате работы, к примеру, дистанционной форме.

Самым менее выраженным по влиянию на ситуативную тревожность является «поиск/получение информации», тут рассматривается именно воздействие за счёт просмотра и отслеживания за новостями связанными пандемией коронавируса, эмоциональное напряжение может проявляться за счёт того, что люди смотрят именно негативные аспекты, новое количество заболевших людей, количество умерших людей и т.п.

Подытожив, можно сделать вывод о том, что при консультировании людей с целью снижения ситуативной тревожности в первую очередь необходимо работать над личностной тревожностью человека. Так же необходимо прорабатывать то, как человек относится к изменениям и получению новой информации.

## ВЫВОДЫ

В результате проведённого исследования были сделаны следующие выводы:

1) Из общей группы 7.8% ответов по высокому значению шкалы «поиск/получение информации» дали люди, которые максимально стремятся находить для себя новую информацию, постоянно следят за новостями из разных источников. По шкале «отношение к жизненной ситуации» 12.2% от всех испытуемых заметила сильные изменения в образе жизни, сложности с обучением, страх за себя и близких в условиях пандемии и т.п.

2) По шкале «Поиск/получение информации» 41% с высокой тревожностью испытуемых дали ответы по высокому значению шкалы. По шкале «отношение к жизненной ситуации». показатель шкалы пропорционально больше 44% против 19%.

Группа людей до 30 лет в большей степени чувствует изменение в привычном образе жизни и сильнее принимает ситуацию неопределённости по обеим шкалам, чем группа людей после 30 лет.

3) Сравнительный анализ выявил, что группа людей с высоким уровнем тревожности имеет более высокие показатели по «тревоге», «депрессивности» и «ситуативной тревожности», группа людей с низким уровнем тревожности же ближе к полюсу «беззаботности» и «эмоциональности».

4) Были выявлены и проанализированы взаимосвязи между разными шкалами. Так «поиск/получение информации» взаимосвязаны с уровнем «ситуативной тревожности». Рассматривая значимые взаимосвязи шкалы «Отношения к жизненной ситуации», можно увидеть взаимосвязь с параметрами «Ситуативная тревожность»,

«Личностная тревожность», «Депрессия», «Тревога», «Эмоциональная



стабильность/лабильность».

5) С помощью регрессионного анализа был определён вклад каждого компонента ситуативной тревожности в общий её уровень, таким образом, было получено следующее уравнение множественной регрессии: ситуативная тревожность = личностная тревожность×0,338+«поиск/получение информации»×0,16+«отношение к жизненной ситуации» ×0,277. Нами было выявлено, что все компоненты ситуативной тревожности имеют достаточно близкие значения, однако самым выраженным из них будет являться

«личностная тревожность».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования являлось изучение тревоги и тревожности в ситуации неопределённости.

Теоретическая часть включала в себя три раздела: первый был посвящен терминологической дифференциации понятий «тревога» и «тревожность», в котором удалось развести изучаемые явления в соответствии с их лексическим значением. Далее особый акцент был сделан именно в понимании феномена тревожности, рассмотрены разные теоретические подходы, и в понимании феномена неопределённости. Далее, во втором разделе, нами были рассмотрены исследования тревожности в отечественной и зарубежной психологии. В свою очередь, третий раздел данной работы был посвящен ситуации неопределённости и её влиянию на человеческую психику.

В практической части нашего исследования удалось изучить субъективное представление личности о ситуации неопределённости посредством проведения авторской анкеты. Также нами были обнаружены взаимосвязи между тревогой, тревожностью, депрессией и представлением о ситуации неопределённости, выявлены различия личностных особенностей в группах с низким и высоким уровнем личностной тревожности. И, наконец, определён вклад каждого компонента ситуативной тревожности на основе прогностической модели, выполненной с применением регрессионного анализа.

Результаты проведённого исследования успешно могут применяться консультирующими психологами, которые в данный момент сталкиваются с запросами, являющимися последствием данной ситуации. В то же время итоги нашей работы помогут спрогнозировать состояние населения в случае,

если подобная ситуация повторится в будущем, а также позволят вовремя предпринять соответствующие меры для сохранения психического здоровья ввиду наличия информации об особенностях реагирования людей на ситуацию неопределённости.

В качестве перспектив дальнейшей разработки проблемы в контексте изучения тревожности в ситуации неопределённости планируется увеличить объем выборки путём пополнения количества участников исследования, а также разделить её на возрастные группы, и, кроме того, дифференцировать выборку по роду занятости.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л. И. Анцыферова. Психологический журнал. № 2, 1993. – С. 3-16.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2001.
3. Астапов, В. М. Тревога и тревожность / В.М. Астапова. – М.: Просвещение, 2010. – 664 с.
4. Белинская, Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности / Е.П. Белинская. Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 36. – С. 3.
5. Божович, Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонически развитой личности / Л.И. Божович. 50 Методологические проблемы формирования и развития личности. – М.: Академия, 1981. – С 342.
6. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь. Вопр. психологии. 1997. № 5. – 87 с.
7. Галкин, А.Л. Состояния неопределенности и вдохновения в творческом поведении человека / А.Л. Галкин. Человек в условиях неопределенности: сборник материалов всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ. 2006. – С. 77-8.
8. Ганзен, В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л., 1984. – 176 с.
9. Гусев, А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А.И. Гусев. Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 300-330.
10. Зинченко, В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / В.П. Зинченко. Вопросы психологии, 2007, No. 6. – С. 3–20.

11. Канеман, Д. Варианты неопределенности. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения / Д. Канеман, А. Тверски. Харьков: Гуманитарный центр, 2005. – С. 582–594.
12. Корнилова, Т. В. Методологические проблемы психологии принятия решений / Т. В. Корнилова. Психологический журнал. — № 1. 2005. – С. 7- 17.
13. Корнилова, Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 243 с.
14. Кьеркегор, С. Страх и трепет / С.Кьеркегор. Тревога и тревожность. Спб., 2001. – 247 с.
15. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов. Вопросы психологии. 1969. № 1. – 560 с.
16. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 2004. – 343с.
17. Леонтьев, Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному / Д.А. Леонтьев. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. – С. 12–42.
18. Луковицкая, Е. Г. Феномен неопределенности в психологии. Психология: итоги и перспективы. Тезисы научно-практической конференции 28–31 октября 1996 / под общ. ред. Крылова А. А. — СПб: Изд- во СПбГУ, 1996. – С. 32–33.
19. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй. Тревога и тревожность. Спб., 2001. – 256с.
20. Мэй, Р. Смысл тревоги / Р. Мэй пер. с англ. - Институт общегуманитарных исследований, 2011. – 416с.
21. Мэй, Р. Проблема тревожности / Р. Мэй. - М.: Эксмо, 2001. – 431с.
22. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л., 1983. – 166с.

23. Петровский, А.В. Краткий психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону, 1998. – 494с.

24. Поддьяков, А.Н. Неопределенность в решении комплексных проблем. Человек в ситуации неопределенности / А.Н. Поддьяков. – М.: ТЕИС, 2007. – С. 177-193.

25. Поддьяков, А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними. Психологические исследования / А.Н. Поддьяков. 2008, №. 1. – 230с.

26. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М., 2000. – 205с.

27. Прихожан, А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А.М. Прихожан. Тревога и тревожность. – СПб., 2001. – 134с.

28. Прохоров, А. О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. - Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168с.

29. Роджерс, К. Гуманистическая психология. Теория и практика / К. Роджерс пер. с англ. - МОДЕК, НОУ ВПО Московский психолого - социальный университет, 2013. – 456с

30. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер. Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 12-24.

31. Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд. Тревога и тревожность. Спб, 2001. – 318с.

32. Фрейд, З. Я и оно / З. Фрейд пер. с англ. - Эксмо-пресс, 2015. – 864с.

33. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. - пер. с англ. - Азбука Спб, 2015. – 416с.

34. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм - пер с англ. - Александрова А.В., 2017. – 320с.

35. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин. Вопросы психологии. - 2008. - №6. – С.94-106.

36. Хорни, К. Психоанализ и культура / К.Хорни, Э.Фромм пер. с англ. - Юристь, 1995. – 623с.
37. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. - М.: Прогресс - Универс, 2003. – 480с.
38. Eysenck, H. J. The measurement of emotion: Psychological parameters and methods. New York : Raven Press, 1975. – P. 438-439.
39. Frenkel-Brunswik, E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // Journal of Personality. 1949. Vol. 18. – P. 108-143.
40. Gudikunst, W. B. Uncertainty reduction and predictability of behavior in low and high context cultures // Communication Quarterly. 1983. Vol. 33. – P. 236-251.
41. Hofstede, G. Culture's Consequences / G. Hofstede. – USA: Sage, 1980. – 328p.
42. Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn R. P., Snoek J. D. Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity. N. Y.: John Wiley & Sons, Inc., 1964.
43. Norton, R. W. Measurement of ambiguity tolerance // Journal of Personality Assesment. 1975. Vol. 39. – P. 607-619.
44. Roma, V. M. de., Martin K. M., Kessler M. L. The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure // Journal of Instructional Psychology. 2003. Vol. 15. – P. 79-85.
45. Stoycheva, K. Ambiguity tolerance in Adolescents: its Relations to Creativity-Relevant Traits. Jena, Germany, 2000.
46. Strelay, J. The concepts of arousal and arousability as used in temperaments studies // Temperament Individual differences at the interface of biology and behavior / Eds. Y. E. Bates, T. D. Wachs. Waschington, 1994. – P. 117-141.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Анкета «Субъективное представление о ситуации неопределённости»

Здравствуйте, уважаемые респонденты! Вам предлагается поучаствовать в исследовании, в рамках которого мы изучаем ситуацию неопределённости. Для этого Вам необходимо ответить на предложенные вопросы. Это займет не более 15-20 минут. Ваши ответы крайне важны для нас! Пожалуйста, отвечайте честно, здесь отсутствуют правильные или неправильные ответы.

Ваши ответы строго конфиденциальны и будут использоваться только в научных целях. Также по запросу Вы сможете получить обратную связь по Вашим результатам.

Если Вы согласны, тогда приступим.

Заранее благодарим за Вашу работу!

Укажите, пожалуйста, некоторые данные о себе:

1. ФИО

2. Пол:

А) мужской

В) женский

3. Ваш возраст

4. Сфера деятельности

Теперь перейдем непосредственно к анкете:

1) Следите ли вы за новостями про ситуацию в стране и в вашем регионе связанную с коронавирусом?

- да, считаю это важным (1)
- нет, меня это не касается(0)

2) Основной источник, из которого вы получаете новости?

- телевидение(1)
- интернет(1)

### Продолжение приложения А

- родственники и друзья(1)
- интернет и ТВ(2.0)

3) Как часто вы отслеживаете новую информацию связанную с вирусом?

- смотрю один раз за день(1)
- смотрю 2-3 раза за день (2)
- смотрю при любой возможности (постоянно) (3)
- вообще не слежу за информацией (0)

4) Как вы оцениваете ваше эмоциональное состояние после прочтения новостей?

- чувствую себя спокойно (0)
- чувствую волнение и тревожность (2)
- эмоциональное состояние не меняется, просто принимаю к сведению (1)

5) Просматривая информацию о сложной эпидемиологической ситуации, вы ищите в сводках новостей:

-Снижение заболевших (улучшение) (1)

-Кол-во новых(ухудшение (2)

-любое, без акцента (0)

6) Можете ли вы сказать, что попадаете в состояние неопределённости в отношении своего будущего в связи с наличием вируса?

- да, не могу строить планы (2)

- да, боюсь за своё здоровье (1)

- нет, мои планы не изменились, и я уверен в "завтрашнем дне" (0)

7) Придерживаетесь ли вы режима самоизоляции?

- Придерживаюсь сам и советую другим (2)

#### **Продолжение приложения А**

- Придерживаюсь, но не боюсь выйти на улицу по делам и в магазин (1)

- Не придерживаюсь (0)

8) Тяжело ли вам исключать привычный досуг?

-Да, не могу встречаться с друзьями (2)

-Да, не могу посещать кафе и т.д. (1)

-Нет, мой досуг не сильно изменился(0)

9) Легко ли вам долгое время находиться дома?

- да, занимаюсь своими делами (0)

- сначала было легко, теперь же желание выйти на улицу (1)

- даётся очень тяжело с самого начала (2)

10) Большинство проблем, с которыми Вы сталкиваетесь в условиях самоизоляции), связаны с:

- Потерей учёбы, работы (3)

- увеличением нагрузки (2)
- сложности в привыкании к дистанционным формам работы/учёбы (1)
- нет, проблем нет (0)

11) Изменился ли привычный образ жизни?

- очень изменился (2)
- изменился, но лишь в некоторых аспектах(1)
- не изменился (0)

12) Испытываете ли вы социальную ответственность за жизни других людей?

- Да, боюсь заразить многих людей (2)
- Да, боюсь заразить семью (1)
- Нет, не боюсь, что заражу или заболею (0)

Спасибо!

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Шкала самооценки тревожности (Ч.Д. Спилбергера)

Методика, предложенная Ч. Спилбергером, на русский язык была переведена и адаптирована Ю.Л. Ханиным. Она позволяет дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство (уровень личностной тревожности) и как состояние (уровень ситуативной тревожности).

Описание:

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ) и 20 - для оценки ситуативной тревожности (СТ)

**ИНСТРУКЦИЯ:** прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

#### Ситуативная тревожность

№	суждение	ответы			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4

## Продолжение приложения Б

6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Личностная тревожность

№	суждение	ответы			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастливым	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4

## Продолжение приложения Б

32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	Я меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всеядкие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Ключ к шкалам

<b>ситуативная тревожность</b>				
<i>номер суждения</i>	<i>ответ</i>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	4	3	2	1

## Продолжение приложения Б

24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

### Обработка результатов:

Подсчитать сумму баллов по всем ответам. При интерпретации можно применять следующие ориентировочные оценки тревожности:

Низкая .....до 30 баллов

Умеренная .....31-44 балла

Высокая .....45 и выше



**ШКАЛА (ТЕСТ-ОПРОСНИК)  
ДЕПРЕССИИ БЕКА.**

Методика Шкала депрессии Бека используется для диагностики уровня депрессии.

Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии.

После сравнения этого списка с клиническими описаниями депрессии, был создан тест-опросник депрессии, включающий в себя 21 вопрос-утверждение наиболее часто встречаемых симптомов и жалоб.

Каждый пункт опросника состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного веса симптома в общей степени тяжести депрессии.

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое Вы выбрали. Если в группе несколько утверждений в равной мере хорошо описывают Ваше состояние, обведите каждое из них. Прежде чем сделать выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1	0 – Я не чувствую себя несчастным. 1 – Я чувствую себя несчастным. 2 – Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства. 3 – Я настолько несчастен и опечален, что не могу этого вынести.
2	0 – Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным. 1 – Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным. 2 – Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем. 3 – Я чувствую, что будущее безнадежно и ничего не изменится к лучшему.

## Продолжение приложения В

3	<p>0 – Я не чувствую себя неудачником.</p> <p>1 – Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.</p> <p>2 – Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, это череды неудач. 3 – Я чувствую себя полным неудачником.</p>
4	<p>0 – Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.</p> <p>1 – Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.</p> <p>2 – Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.</p> <p>3 – Я всем неудовлетворен, и мне все надоело.</p>
5	<p>0 – Я не чувствую себя особенно виноватым.</p> <p>1 – Довольно часто я чувствую себя виноватым.</p> <p>2 – Почти всегда я чувствую себя виноватым.</p> <p>3 – Я чувствую себя виноватым все время.</p>
6	<p>0 – Я не чувствую, что меня за что-то наказывают.</p> <p>1 – Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.</p> <p>2 – Я ожидаю, что меня накажут.</p> <p>3 – Я чувствую, что меня наказывают за что-то.</p>
7	<p>0 – Я не испытываю разочарование в себе.</p> <p>1 – Я разочарован в себе.</p> <p>2 – Я внушаю себе отвращение.</p> <p>3 – Я ненавижу себя.</p>
8	<p>0 – У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.</p> <p>1 – Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.</p> <p>2 – Я все время виню себя за свои ошибки.</p> <p>3 – Я виню себя за все плохое, что происходит.</p>
9	<p>0 – У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.</p> <p>1 – У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не делаю.</p> <p>2 – Я хотел бы покончить жизнь самоубийством.</p> <p>3 – Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.</p>
10	<p>0 – Я плачу не больше, чем обычно.</p> <p>1 – Сейчас я плачу больше обычного.</p> <p>2 – Я теперь все время плачу.</p> <p>3 – Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.</p>
11	<p>0 – Сейчас я не более раздражителен, чем обычно.</p> <p>1 – Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.</p> <p>2 – Сейчас я все время раздражен.</p> <p>3 – Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.</p>
12	<p>0 – Я не потерял интереса к другим людям.</p> <p>1 – У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.</p> <p>2 – Я почти утратил интерес к другим людям.</p> <p>3 – Я потерял всякий интерес к другим людям.</p>
13	<p>0 – Я способен принимать решения так же, как всегда.</p> <p>1 – Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.</p> <p>2 – Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.</p> <p>3 – Я больше не могу принимать каких-либо решений.</p>

## Продолжение приложения В

14	<p>0 – Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно.</p> <p>1 – Я обеспокоен, что выгляжу постаревшим и непривлекательным.</p> <p>2 – Я чувствую, что изменения, происходящие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.</p> <p>3 – Я уверен, что выгляжу безобразным.</p>
15	<p>0 – Я могу работать так же, как раньше.</p> <p>1 – Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.</p> <p>2 – Я с большим трудом заставляю себя что-либо сделать.</p> <p>3 – Я вообще не могу работать.</p>
16	<p>0 – Я могу спать так же хорошо, как и обычно.</p> <p>1 – Я сплю не так хорошо, как всегда.</p> <p>2 – Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, чем обычно и с трудом могу заснуть снова. 3 – Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу снова заснуть.</p>
17	<p>0 – Я устаю не больше обычного.</p> <p>1 – Я устаю легче обычного.</p> <p>2 – Я устаю почти от всего того, что делаю.</p> <p>3 – Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.</p>
18	<p>0 – Мой аппетит не хуже, чем обычно.</p> <p>1 – У меня не такой хороший аппетит, как был раньше.</p> <p>2 – Сейчас мой аппетит стал намного хуже.</p> <p>3 – Я вообще потерял аппетит.</p>
19	<p>0 – Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного.</p> <p>1 – Я потерял в весе более 2 кг.</p> <p>2 – Я потерял в весе более 4 кг.</p> <p>3 – Я потерял в весе более 6 кг.</p>
20	<p>0 – Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.</p> <p>1 – Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры.</p> <p>2 – Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом.</p> <p>3 – Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем не могу думать.</p>
21	<p>0 – Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах.</p> <p>1 – Я меньше, чем обычно интересуюсь сексом.</p> <p>2 – Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом.</p> <p>3 – Я совершенно утратил интерес к сексу.</p>

### Обработка теста депрессивности Бека

Оценка результата:

Суммарный балл:

Менее 9 – отсутствие депрессивных симптомов.

10-18 – легкая депрессия, астено-субдепрессивная симптоматика,

м.б. у соматических больных или невротический уровень.

19-29 – умеренная депрессия, критический уровень.

30-63 – явно выраженная депрессивная симптоматика, не исключена  
эндогенность