

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології

Курсова робота

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ГРУПОВОЇ РОЛІ ВІД ТРИВОЖНОСТЕЙ
ОСОБИСТОСТІ В МАЛИХ ГРУПАХ

Виконавець:

студентка 3 курсу групи 8905
медико-психологічного факультету
Тарасенко Ольга Володимирівна

Науковий керівник:

Викладач Жук Алла Василівна



Завідувач кафедри професор Матяш М.М.



Київ – 2021

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз страхів та тривожностей як психологічних явищ та попередній вклад у дослідження проблеми	10
1.1 Наукові дослідження страхів та тривожності та їх вплив на сучасні погляди на розуміння страху як емоції	10
1.2 Підходи до вивчення та характеристики страхів, їх класифікація та механізм впливу тривожності.....	12
1.3. Соціальна роль та її варифікації.....	22
Розділ II. Емпіричне дослідження тривожностей у представників різних групових ролей.....	25
2.1. Процедура, методи та методика дослідження рівня тривожності у представників трьох соціальних ролей.....	25
2.2. Характеристика та аналіз тривожності.....	28
Висновки.....	40
Список використаної літератури.....	41
Додатки.....	42

ВСТУП

Що нині відомо людям про страх? Це відчуття, спогади, емоції? Чуючи слово, на думку приходить безліч асоціацій: від зіткнення з фобіями до жаху в екстремальних ситуаціях. І це не дивно, адже кожна істота з нині живих організмів має страх. І так має бути. Адже це - особливий стан, певна свого роду захисна реакція, що допомогла вижити живим організмам впродовж століть та навіть тисячоліть та допомагатиме в цьому і надалі.

Ще змалечку кожен міг почути від мам, татусів, дідусів чи бабусь: «не пхай свої пальці до розетки – вдарить струмом», «не чіпай гарячого чайника – отримаєш опіки». І схожих прикладів – тисячі. Саме таким чином батьки захищають нас від травм та пошкоджень, адже, насамперед, і самі бояться за наше життя.

Що ж таке страх? Це - певний внутрішній стан, що обумовлений реальною зовнішньою загрозою або передбачуваним лихом. Це неприємне відчуття передбачуваного ризику або небезпеки, будь то реальна або уявна подія.

Однак, є ще одне відчуття, що є людина вважає неприємним. Це – тривожність. Це є індивідуальною психологічною особливістю особистості, що виявляється у схильності людини переживати почуття страху через відносно невеликі причини.

У психології страх є негативно забарвленим емоційним станом. У тваринному ж світі все дещо по-іншому. Для братів наших менших страх – це необхідна емоція, що заснована на минулому негативному досвіді, що, в свою чергу, грає неабияку роль у виживанні даної особини.

Слід обернутися назад у часі і зазирнути у гущу минулих тисячоліть. Предки виду *homo sapiens* – неандертальці, австралопітеки та найдавніші прямоходячі – усі без винятку були підвладні страху. Саме здатність боятися послужила нам, людям ХХІ століття хорошу службу: ми вижили і наш вид

процвітає. Звісно, було немало чинників, що зумовили виживання нашого виду, проте і страх зіграв дуже велику роль, а саме: зіштовхуючись з деяким досвідом (наприклад, хижак, що несе смертельну небезпеку, опинився зовсім недалеко), ми проходимо певний шлях, щоб зорієнтуватися та обрати механізм подолання ситуації. (Сховатися від хижака, напасти першим чи втекти). При першій такій зустрічі нейронні зв'язки знаходять певну послідовність в головному мозку, забезпечуючи нам знання про те, що зустріч з хижакком для нас смертельно небезпечна. З'являється страх за своє життя. А, як відомо, всі інші страхи глибоко в корінні базуються на страхові смерті. І тепер ми боїмося, а отже, розуміємо, коли маємо рятуватися та коли не слід втрачати пильність.

З розвитком людства прогресували і міжособистісні зв'язки між людьми. Ми розвинулися в інтелектуальному плані настільки, що безпека кожного непомірно виросла у порівнянні з мільйонами років тому. Нам не потрібно більше тікати і ховатися в дрімучих лісах, намагаючись вполювати дичину і не померти з голоду. Зараз достатньо за бажання піти в ресторан та замовити собі стейк.

Проте, людина – істота соціальна. Зараз ми взаємодіємо з певною кількістю людей, починаючи ще з дитинства: ходимо до садочку, відвідуємо школу, вступаємо до вузів, влаштовуємось на роботу. Зараз ми поведимось абсолютно не так, як наші давні прашури, проте закладені механізми психіки є незмінними.

Варто пам'ятати, що еволюцію не цікавить кожна особистість окремо. Еволюція рухає прогрес завдяки виживанню виду в цілому. З загальної точки зору – страх допомагав виживати видові протягом не просто років, а мільйонів років. Отже, цей механізм, беззаперечно працює і вид виживає. Проте зараз підвищене відчуття страху може відчутно позначитись на соціальному стані. А в наш час, у XXI столітті, соціальне життя пересічного громадянина є дещо важливішим за проблему виживання. Таким чином з'являється тривожність.

Вона обумовлена вродженими особливостями, як-от неровною системою чи темпераментом. Однак в сучасному світі існує багато різних впливів на людину, які негативно впливають на її стан, тим самим «розхитуючи» емоційну та душевну рівновагу.

До того як розпочати нашу дослідницьку роботу, ми маємо визначити наукову новизну праці та виокремити найважливіші із досліджень за останні роки. А саме:

Дослідники використали спеціальний метод навчання, який може пояснити моделі активності в областях мозку, що відповідають за страх завдяки опитування, які використовуються для оцінки страху пацієнта перед прогнозуємим болем. Цей нейробіологічний підхід, викладений в eNeuro, може допомогти пояснити узгодження емоцій, про які повідомляють люди, і їх нейронну основу.

Боязнь болю зазвичай оцінюється за допомогою різних анкет, які часто використовуються як взаємозамінні. В них пацієнтів запитують, як вони ставляться до клінічної болю. Однак неясно, якою мірою ці самооцінки вимірюють страх і тривогу, які, як відомо, зачіпають різні області мозку і, можливо, інші психологічні конструкції.

Майкл Мейер і його колеги з лабораторії Петри Швайнхардтс при університетській лікарні Балгріст в Цюріху, Швейцарія, вирішили цю двозначність, проаналізувавши зображення мозку пацієнтів з болем у попереку, коли вони дивилися відеокліпи, викликають шкідливі (згинання) і нешкідливі (ходьба) рухи для спини. Мозкова активність учасників була предиктором їх результатів в різних анкетах. Важливо відзначити, що різні анкети були пов'язані з різними патернами нейронної активності.

Як мозок створює «пам'ять про страх», яка пов'язує травмуючий досвід після конкретних подій з теперішньою ситуацією? Можливо, відповідь знайшла пара вчених з Каліфорнійського університету в Ріверсайді. [9]

Використовуючи мишачу модель, вчені показали, що формування спогадів про страх пов'язано з посиленням нервових шляхів між двома областями мозку: гіпокампом, який реагує на певний контент і кодує його, і мигдалеподібні тілом, яке запускає захисну поведінку, в тому числі реакції страху. Ослаблення цих зв'язків може стерти пам'ять про страх. Відповідно, дослідження також надає інформацію про розробку терапевтичних стратегій для придушення аномальних тривожних спогадів у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом.

Посттравматичний стресовий розлад вражає приблизно 7% населення. Психіатричний розлад, який може виникнути у людей, які пережили або стали свідками травмуючої події, наприклад, війна, напад, або катастрофа, здатний викликати проблеми в повсякденному житті протягом місяців або навіть років у постраждалих.

Здатність мозку створювати спогади про страх пов'язана зі здатністю передбачувати небезпечну ситуацію є дуже адаптивною. Вона дозволяє людині робити висновки з минулого травмуючого досвіду і уникати таких небезпечних ситуацій в майбутньому. Однак цей процес не регулюється при серйозному стресі, коли надмірно узагальнені і перебільшені реакції страху викликають симптоми, включаючи кошмари або небажані спогади про травми, уникнення ситуацій, які викликають спогади про травми, підвищені реакції, неспокій і депресивний настрій.

Під час травмуючої події мозок обробляє серію мультисенсорних обставин, пов'язаних з даною подією. Наприклад, візуальна, слухова інформація, запахи або відчуття. Потім мозок об'єднує сенсорні сигнали у вигляд дуже абстрактної форми - контексту - і створює спогади, що зв'язують травмуючий досвід з контекстом наявної в теперішньому часі ситуації. Вчені також планують розробити стратегії придушення патологічних спогадів про страх при посттравматичному стресі.

Результати дослідження публікуються сьогодні в «Nature Communications».

Згідно з недавнім дослідженням, опублікованим в JNeurosci, страх і тривога відображають мозкові ланцюги. Отримані дані вказують на необхідність переоцінки існуючих моделей, якими керуються дослідження тривожності.

Хоча «страх» і «тривога» часто використовуються як синоніми, переважна наукова теорія припускає, що вони різні, з різними тригерами і різними ланцюгами нейронів у мозку. Вважається, що страх - швидкоплинна реакція на певну небезпеку. Цей процес контролюється мигдалеподібним тілом, в той час як тривога - постійний посилений стан страждання у відповідь на невизначену загрозу. Такий процес уже координується ядром ланцюга зі зв'язком з термінальними м'язами. Однак нові дані припускають, що ці дві області мозку однаково чутливі до деяких інших подразників.

Дослідницька група виміряла активність мозку за допомогою фМРТ, в той час як люди чекали хворобливого шоку в поєднанні з неприємним зображенням і звуком. Передбачення загрози, передбачуваної або несвоєчасної, задіяло мережу областей мозку, включаючи ядро і мигдалеподібне тіло. У різних тестах обидві структури показали статистично невиразні відповіді. Припускають, що стани страху і тривоги складаються із загального набору основних нейронних блоків. Ці спостереження піднімають важливі питання про модель Національного інституту психічного здоров'я США в проведенні досліджень в області біології емоційних розладів.

Епігенетичні дослідження про вплив статі на відмінності в запам'ятовуванні страхів.

Згідно з дослідженням, проведеним в журналі Biological Psychiatry, на мишачій моделі травматичної пам'яті самці мишей краще запам'ятовують спогади, пов'язані зі страхом, ніж самки мишей. Різницю між статями було

приписано гену, що має вплив на створення спогадів про страх і стресову поведінку. Він стимулює вироблення циклінзалежної кінази 5 (Cdk5). Активація природним чином відбулася у самців, але не у самок мишей. Отримані дані можуть допомогти пояснити, чому страх і пов'язані зі стресом розлади по-різному впливають на чоловіків і жінок. Страх і пам'ять викликають зміни в генах, які модулюють експресію генів, це так звані епігенетичні модифікації. Епігенетична активація Cdk5 збільшувалася природним чином у самців, але не у самок, після того як миші згадали пов'язані зі страхом спогади. Штучна активація Cdk5 не мала ефекту у мишей-самців, у яких Cdk5 вже був природним чином збільшений, але зменшувала силу спогадів про страх у самок мишей, вказуючи на статеві відмінності в тому, як запам'ятовується страх.

«У нейробіології страху з'являється все більше свідчень статеві відмінності. Ці відмінності можуть дати важливу нову інформацію про нові методи лікування тривожних розладів, специфічних для статі, - сказав Джон Крістал, доктор медицини, редактор журналу «Біологічна психіатрія».

Хоча попередні дослідження вже показали, що Cdk5 активується стресом і регулює силу спогадів, пов'язаних зі страхом, він був вивчений тільки у самців мишей. «Ми досліджували представників обох статей і виявили специфічну для чоловіків епігенетичну активацію експресії Cdk5 після кондиціонування страху, моделі травматичної пам'яті», - сказала старший автор Елізабет А. Хеллер, доктор філософії, Університету Пенсільванії.

Потім доктор Хеллер і її колеги використовували епігенетичні редагування, щоб штучно збільшити активацію Cdk5 в гіпокампі, центрі пам'яті мозку. «Примітно, що ця маніпуляція зменшила відновлення пам'яті про страх і збільшила фосфорилювання тау-білка у самок мишей, але не у самців мишей», - сказав доктор Хеллер. Фосфорилювання білка тау за допомогою Cdk5 регулює навчання і пам'ять. [11]

«Узяті разом, епігенетичні редагування виявили специфічну для жінок роль активації Cdk5 в придушенні пам'яті, викликаній страхом», - сказала доктор Хеллер. Було показано, що активація Cdk5 і фосфорилування тау-білка негативно впливають на навчання і пам'ять у самок мишей, але не у самців. Автори припускають, що експресія Cdk5 природним чином блокується у жінок, щоб захистити їх від цих негативних ефектів. [6]

Епігенетичні відмінності у самців і самок мишей вказують на статеві відмінності в біології запам'ятовування стресових подій, що підкреслює, що стать повинна бути важливим фактором, який береться до уваги при дослідженні та лікуванні психоневрологічних захворювань, пов'язаних зі страхом і стресом, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія чи тривога.

Отже, в даній роботі ми хочемо дослідити, як впливає тривожність кожної конкретної людини на її положення, її роль в певному соціальному середовищі: в даному випадку – в групі, з якою вона здобуває вищу освіту у ВНЗ.

Тому **метою** нашої роботи буде дослідження особливостей впливу тривожності особистості на її роль у малій соціальній групі.

Об'єкт дослідження – тривожність та її впливи на особистість, що знаходиться у соціумі.

Предмет дослідження – механізми впливу тривожності на особистість, та як це віддзеркалено на соціальному положенні.

Гіпотеза дослідження: Соціальне положення особистості в ієрархії групи напряму залежить від роду та сили тривожності, що впливають на особистість.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати минулі дослідження тривожності та її впливи на особистість та її позиціонування у соціальних групах.

2. Емпірично дослідити зв'язок тривожностей індивіда та його положення в соціальній групі залежно від цього.

3. Емпірично виявити зв'язок реалізуємої поведінки індивіда та його положення в соціальній групі.

4. Проаналізувати вплив інших характеристик індивіда на рівень тривожності, а отже, і вплив на роль, яку індивід займає в групі.

Методи дослідження: Для досягнення мети нашої роботи ми використали теоретичні та емпіричні методи, порівняння.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ

1.1 Наукові дослідження страхів та тривожності та їх вплив на сучасні погляди на розуміння страху як емоції

«Страх зовсім не в небезпеці, він в нас самих.» - влучна цитата Стендаля, французького письменника XIX століття. Насправді, людина не боїться небезпеки як такої, вона приходить в кошмар від власного негативного пережитого досвіду. Реальність ситуації спершу має відбитися у психіці людини, свідомість має відреагувати на обставини і кора головного мозку має сформувати певні судження та активувати поведінку індивіда. Саме так народжується страх.

«Всі хребетні та безхребетні тварини здатні реагувати на загрози», - говорить Френсіс С. Лі, лікар-психіатр. Але чому ж одні тримаються за свої

страхи, концентруючись на своїх фобіях, а інші відпускають їх? Чому для одних занепокоєння швидкоплинно, а для інших – виснажуючий та довгий у часі процес?

У молодості, за словами Лі, настає період підвищеної пластичності мозку. Це критичний період для психіки людини, під час якого мозок може швидше вчитися і адаптуватися. «Аналогія - візуальна пластичність», - пояснює він. «Якщо в молодості у людини є косоокість, вона може закрити одне око, в той час як її зорова кора головного мозку легко пристосується і скоординує зір. Але приблизно після восьми-десяти років цей процес стане складнішим, тому що критичний період вже пройдено».

Такі періоди були добре задокументовані в сенсорній системі, але Лі хотів знати, чи існують вони також для емоційних контурів регуляції. «Отже, ми почали проводити дуже прості дослідження того, коли людина вчиться боятися», - говорить Лі.

У порівнянні з іншими психологічними діагнозами вчений підкреслює серйозність тривожних розладів. У той час як кожен відчуває занепокоєння, пацієнти з цими розладами ментально ослаблені цим. «Тривожний розлад звучить не так погано, як щось на кшталт шизофренії, але якщо у вас тривожний розлад, ви насправді можете не закінчити середню школу або коледж, і тоді ви не зможете стати частиною суспільства.»

100 років тому наукові зусилля Джона Б. Уотсона поклали початок експериментальному вивченню людських емоцій, і, в тому числі, страху. Всупереч переважаючим в той час поглядам на емоції, які були або фрейдистським підходом, який передбачає, що всі емоції можуть виходити тільки від « енергії сексу» - тобто лібідо, або тим, що Уотсон називав «любов'ю», або описовим підходом Торндайка, котрий пропонував великий набір вроджених якостей, Уотсон припустив, що існує три основних емоції: страх, гнів і любов (безумовно, викликана простими стимулами).

Натхненний роботою Павлова про умовні рефлекси, він далі припустив, що, обумовлюючи ці вроджені емоції, можна «прикріплятися» до інших стимулів. В «Обумовлених емоційних реакціях» Уотсон перевіряв свою теорію за допомогою новаторського тематичного дослідження «Маленького Альберта», якого змусили боятися білого щура після багаторазового сполучення з гучним, вражаючим звуком. Більш того, страх перед щурами, здавалося, «перемістився» на подібні предмети, такі як білий кролик, тюлені і так далі. Таким чином, цей класичний підручник є першою демонстрацією класичної зумовленості в області людського страху і першим доказом узагальнення умовного страху.

Після цього першого експерименту Уотсона і Райнера методологія і теорія обумовлення страху людиною були вдосконалені і збагачені, а потім – і переведені в клінічну практику. По-перше, змінилася термінологія обумовлення: те, що Уотсон назвав «прихильністю», «перенесенням», «відділенням» і «оновленням», тепер називається придбанням, узагальненням, погашенням і «контробумовленням» відповідно. Крім того, вивчення обумовленості людського страху було поширене на явища після зникнення, які моделюють досліди в лабораторії. По-друге, експериментальні парадигми еволюціонували і ускладнилися. Наприклад, Маленький Альберт піддався впливу єдиною репліки (тобто щури) під час придбання реакції, в той час як сьогодні більшість досліджень, пов'язаних зі страхом у людей, використовують різні парадигми для управління нескладними процесами, такими як орієнтаційні реакції і звикання, а також міжіндивідуальні відмінності.

Теоретик Жан Піаже (1936) стверджував, що немовлята прив'язуються до свого опікуна (зазвичай до матері) і у них розвивається тривога розлуки (тобто страх перед іншими), яка в нормі з часом проходить. Дошкільнята виявляють страх перед темрявою, перебуванням поруч із тваринами, уявними загрозами (наприклад, монстрами), надприродними подіями і травмами. Соціальні

ситуації можуть бути страшними людині протягом усього життя. Смерть і вмирання - це той вид страху, який можна спостерігати у людей різного віку. [8]

Деякі з речей, яких ми побоюємося - це засвоєна з часом поведінка. Когнітивні теоретики вважають, що те, як люди розвивають страх або тривогу, засноване на думках (іноді дисфункціональних або дезадаптивних), які призводять до вияву певних емоцій. Потрібно взяти до уваги, що відповідно до теорії соціального навчання, ми і наша поведінка обумовлені страхом (і подоланням того ж страху), заснованим на схильності передбачувати і робити прогнози щодо загроз. Вплив ранніх навчань (батьків, релігії, культури) може вселити страх просто тому, що це те, що ми дізналися як істину з самого початку. [10]

1.2 Підходи до вивчення та характеристики страхів, їх класифікація та механізм впливу тривожності

Сам же мозок, як орган, набагато складніше, ніж багато інших систем органів, і існує таке розмаїття реакцій на будь-який подразник навколишнього середовища, що дослідити та розібратися в механізмах, що лежать в їх основі, досить складно.

Однак психологи всього світу зійшлися на тому, що страх та його природу, впливи та властивості можна вивчати трьома шляхами сучасної психології: психоаналітичним, поведінковим та екзистенціальним підходом.

Почнемо з психоаналітичного підходу.

Її засновником став всесвітньо відомий австрійський психолог, психотерапевт і дослідник Зигмунд Фрейд.

В його теорії страх тісно зв'язаний з системою несвідомого і з лібідо - енергією психічних потягів. Лібідо перетворюється в страх за допомогою витіснення. Витіснені сексуальні потяги набувають форму страху, причому це страх невротичний.

Вивчаючи фобії, Фрейд розділив такий процес на дві фази. В першій сексуальні потяги витісняються і переходять у страх, що співвідноситься із зовнішньою загрозою. Другий же утворює систему захисту, яка запобігає зіткненню індивіда з цією загрозою, і працює як спроба «Я» втекти від певних сексуальних потягів.

У випадку з іншими невротичними захворюваннями активізуються інші системи захисту, що протистоять можливому розвитку страху. Але, як би там не було, саме проблема страху відіграє головну роль в психології неврозів взагалі.

У своїй праці «По той бік принципу задоволення» Фрейд зазначає, що терміни «страх», «переляк» і «боязнь» помилково вважають синонімами, однак це не так. Розмежовуючи їх з позиції зовнішньої небезпеки, Фрейд говорить, що страх, на його думку, є певним станом очікування загрози або підготовки до неї, навіть якщо вона нереальна або ще невідома. [4]

Боязнь має на увазі конкретний об'єкт, якого бояться, а переляк - це відображення конкретного моменту несподіванки і стану, що виникає при небезпеці, коли індивід виявляється невідготовлений до неї.

У книзі «Гальмування, симптом і страх», теж присвяченій темі страху, Фрейд підкреслює, що небезпека, яка служить основою такого страху, надходить з боку зовнішнього об'єкта, а невротична небезпека продукується вимогою потягу. Однак вимога потягу є не чимось надуманим, це цілком реальне бажання, а тому невротичний страх має під собою цілком реальні підстави. Це говорить про те, що взаємини між неврозом і реальним страхом пояснюються захистом «Я», тому що воно реагує на небезпеку, що надходить від потягу.

З позиції Фрейда, вимога потягу часто перетворюється у внутрішню небезпеку з тієї причини, що задоволення такого потягу здатне спровокувати зовнішню небезпеку. Одночасно з цим, реальна небезпека може стати значимою

для «Я» тільки в тому випадку, якщо перетвориться у внутрішнє суб'єктивне переживання.

Уже в більш пізній роботі «Я і Воно» Фрейд говорить, що «Я» наражається на небезпеку з трьох сторін, і його цілком може охопити потрійний страх: реальний - перед зовнішньою дійсністю, страх совісті перед «Над-Я» і невротичний страх перед «воно».

Фрейд намагався структурувати психіку, в результаті чого приходив у психоаналітичних дослідженнях до розуміння того факту, що несвідоме «Воно» не боїться, тому що просто-напросто нездатне судити про ситуаційні загрози. Саме ж «Я» служить осередком страху. І далеко не просто так вчений стверджує, що «Я» є справжнім осередком страху, а через наявність трьох небезпек воно формує «рефлекс втечі». В результаті утворюються невротичні симптоми і захисні механізми, що приводять до виникнення фобій.

Надалі деякі ідеї Фрейда почала розвивати американський психоаналітик Карен Хорні, і згодом внесла в розуміння природи страху і тривожних станів масу нового. На її думку, причина всіх страхів - це невирішені конфлікти. А на додаток до цього причину вона бачить і в соціальних факторах, що породжують внутрішньоособистісні конфлікти, а також в культурних цінностях.

Не менш цікаві погляди і інших представників психоаналітичного підходу до вивчення страху, таких як Якобсон, Шехтель, Неймарк, Роджерс, Рапапорт.

Наступний підхід – Біхевіористичний.

Основоположник біхевіоризму - американський психолог Джон Уотсон. В своїх роботах він виділяв декілька стимулів, які активізують страх. Це удари і поштовхи в момент засипання, раптова втрата опори і раптові гучні звуки. Всі стимули, що викликають страх, на його думку, можна вважати комбінацією вищезгаданих.

Від початку життя у людини формуються безумовні, тобто вроджені реакції страху. Але в подальшому процесі життєдіяльності утворюються все нові і

нові стимули, що викликають страх. В доказ цьому Уотсон наводить результати своїх досліджень, згідно з якими такі речі як вогонь, темрява, тварини і т.д. ніякого страху в дитячому віці самі по собі не викликають.

У міру подальшого розвитку Уотсона, крім інших досліджень, зацікавила можливість формування страху щодо об'єктів, які раніше страху не викликали. Спільно зі своєю дружиною Розалією Рейнер, вчений досліджував можливість формування емоційної реакції страху у 11-місячної дитини. Як пристрій для стимулювання взяли білого щура, причому раніше малюк сидів з цим щуром і знаходився разом з ним в ліжечку.

До експерименту хлопчик щурів не боявся, а в його розвитку не спостерігалось жодних відхилень. Також він не боявся ні кроликів, ні собак, ні мавп, ні інших тварин. У момент проведення експерименту в лікарні були ще три дитини, і жоден з них теж нічого такого не боявся. Сам же експеримент був потрібен вченим для відповіді на три питання:

1. Чи можна прищепити дитині страх тварин, якщо тварина буде демонструватися разом зі стимулом, що викликає страх?
2. Чи буде дитина боятися і інших тварин?
3. Як довго збережеться придбаний страх?

Стимулом, що викликає страх, в експерименті служив гучний звук - за спиною у вчених стукали молотком по залізній пластині. Під час першої сесії по пластині били двічі кожен раз, коли дитина доторкалася до білого щура. І вже після двох повторень малюк став уникати дотиків до тварини.

Через тиждень дослід повторили. По пластині били вже п'ять разів, а щура просто поміщали в ліжечко до дитини. Малюк виявляв реакцію уникнення та починав плакати, лише побачивши щура. А ще через п'ять днів провели випробування, використовуючи інші об'єкти.

В результаті Уотсон відзначає у дитини страх при погляді на собаку, кролика і хутряну шубу. Також дитина намагалася не контактувати з маскою

Санта Клауса і звичайнісінькою ватою. Вчений вирішив, що реакція перенеслася на схожі з білим щуром об'єкти.

В результаті Уотсон провів аналогії і зробив висновок, що безліч страхів, тривожних станів і антипатій у дорослих формуються ще в перші роки життя. Трохи пізніше він виявив, що для придбаних страхів характерна висока стійкість, легкість перенесення на аналогічні ситуації і стимули. А для усунення причин таких страхів у майбутньому людині буде необхідна тривала терапія. Однак, навіть попри це, послабити можна тільки один страх, в той час як додаткові ситуації і стимули залишаються тими ж.

Іншим вченим, які застосовували біхевіористичний підхід до вивчення страху, був американський психолог Беррес Фредерік Скіннер, який розвивав теорію оперантного обумовлювання страхування. Суть цієї моделі полягає в тому, що страх може виникнути, підтримуватися і зміцнюватися за допомогою підкріплення, що відбувається після демонстрації боязкої поведінки. Підкріплення може бути як позитивним, так і негативним.

Позитивне підкріплення можна проілюструвати так: дитина може чогось злякатися і побігти до батьків, щоб вони захистили малюка, і ті дають йому ласку і турботу. Надалі за будь-якої подібної ситуації дитина частіше починає звертатися до батьків, тим самим застосовуючи стратегію втечі від лякаючого стимулу.

У деяких випадках дитина може вдаватися навіть до симуляції страху, щоб знову отримати позитивне підкріплення. В цьому випадку у страху з'являється так звана прихована вигода. Найбільше закріплюються такі страхи, при яких переляк для дитини - єдина можливість отримати батьківську увагу.

З урахуванням того, що страх є негативним стимулом, будь-яка людина буде прагнути його запобігти. І кожен раз, коли це виходить, відбувається негативне підкріплення. В результаті страх підкріплюється сам собою. У фізіології така модель називається «замкнене коло». Цим і можна пояснити, що

страх дуже складно придушити, навіть якщо відсутній конкретний умовний стимул.

Останній з підходів - екзистенціальний підхід.

Екзистенціальний підхід, званий також «екзистенціальна логотерапія», був запропонований австрійським психіатром і психологом Віктором Франклом. Механізм утворення реакції страху він представляв так: людина боїться будь-якого явища, і кожне з таких обумовлює появу реакції очікування, тобто страх, що це явище реалізується.

Далі можуть з'явитися і симптоми очікуваного стану, через що сам страх посилиться. Тим самим замикається ланцюжок напруги: страх очікування небезпеки стає сильнішим, ніж побоювання, пов'язані з небезпекою безпосередньо. І на цей страх людина починає реагувати відходом від реальності.

Страх часто з'являється тоді, коли трапляється щось, пов'язане з ним, коли людина відчуває відповідні переживання. Наприклад, людині належить виступити на публіці. Вона він хвилюється і зауважує, що її «трусить». Коли їй знову доводиться виступати, хвилювання людини починає доповнюватися страхом, що його знову почне трясти, і, звичайно, так і відбувається.

В результаті людина починає уникати виступати на публіці, адже думає, що її знову затрясе і вона не зможе це придушити або приховати. І якщо вчасно страх не подолати, ситуація може стати тільки гіршою. Таким чином, з'являється фобія, яка веде до постійного повторення симптомів, в результаті чого початкові побоювання стають все сильнішими.

Виходячи з цього, Франкл пропонував застосовувати самоусунення, здатність до якого найяскравіше проявляється в гуморі. За допомогою гумору людина може дистанціюватися абсолютно від усього, включаючи себе і свої переживання, а значить, здатна почати контролювати себе і ситуацію.

За Франклом, страх - це біологічна реакція, яка дозволяє уникати реальних або уявних ситуацій небезпеки. І якщо людина сама почне активно шукати ситуації страху, вона навчиться діяти, обходячи страх, завдяки чому останній зникне, тому що «Атрофується» від того, що не «використовується».

Франкл розробляв коригувальні методи роботи зі страхами. Одним з них став метод парадоксальною інтенції (спочатку його пропонував ще А. Адлер), що передбачає, що психолог якраз-таки направляє пацієнта до його страху. Парадоксальність і полягає в тому, що людина не тікає від страху, а йде йому назустріч. Тут доречно навести цікаву історію: одного разу до Франкла звернулися батьки хлопчика 9 років, який весь час мочився в ліжку. Ніякі погрози та покарання батьків не допомагали. Тоді вчений зробив хлопчикові несподівану пропозицію: відтепер кожен раз, коли той буде мочитися в ліжку, він буде давати йому по 50 центів.

Хлопчик зрадів і став сподіватися, що зуміє заробити грошей завдяки своїй проблемі. Він став спеціально робити все, що можливо, щоб ліжка виявилось мокрим, але у нього нічого не вийшло. В результаті невротичний симптом пропав, причому пропав в той самий момент, коли в свідомості дитини стало переважати бажання цей симптом повторити.

Точно так же Франкл пропонував розбиратися і з іншими страхами: якщо людина боїться замкнутого простору, він повинен змусити себе захотіти перебувати в такому просторі; якщо він боїться жаб, він повинен змусити себе захотіти взяти в руки і тримати її і т.д. При тривалому і / або систематичному зверненні людини до свого страху вона зможе успішно його подолати.

Однак для розуміння страху і його природи необхідно також мати уявлення і про його види. Незалежно від того, є страх раціональним чи ірраціональним, потрібно розуміти його механізми та походження, щоб визначати подальші дії і вміти оцінювати стан потерпілого. Тому і необхідно

дізнатися основні особливості страху. Далі ми маємо розглянути основні форми страхів, і ознайомитися з найпоширенішими їх видами.

Страхи можна класифікувати за різними критеріями. Про деякі з них ми поговоримо нижче, а поки необхідно розглянути класифікацію емоційних станів, так чи інакше пов'язаних зі страхом, виходячи з інтенсивності, об'єктивності і сили сприйняття.

1. Спокій. Це стан повного емоційного спокою, коли людину ніщо не турбує, їй комфортно психологічно і фізично, вона не відчуває жодних негативно забарвлених станів, пов'язаних зі страхом.

2. Тривога (побоювання, занепокоєння). Стан, в якому людина відчуває невизначеність ситуації, очікує поганого повороту подій. Найчастіше тривога не має під собою об'єктивного стимулу і є ірраціональною.

3. Хвилювання. Стан, що виникає з тривоги, і що представляє собою посилену її форму. При цьому людина відчуває більш інтенсивне нервеве збудження, тому що не знає, що з нею може статися, і боїться цього.

4. Страх. Стан, обумовлений реальною чи уявною загрозою. Нагадаємо, що є здоровий страх, який застерігає від небезпеки, а є страх нездоровий – такий не має під собою жодних підстав. Саме з ним необхідно вміти справлятися.

5. Жах. Цей стан породжується сильним страхом. Він здатен відправити людину в заціпеніння, тремтіння, шок. Активна реакція такої людини при жаху відсутня, усунути джерело страху індивід не в силах.

6. Паніка. Стан, що представляє собою ще одну крайню форму страху, але виражається вона не в заціпенінні, а в тому, що людиною починають керувати його почуття. Її дії при цьому не підпорядковані ніякій логіці і часто шкодять йому самому.

Також ми можемо виділити ще один стан, пов'язане зі страхом. Цей стан безстрашності. У випадку з реальною загрозою такий стан може привести до

вкрай сумних наслідків. Спостерігати стан безстрашності можна у людей з гіпертрофованим і нездоровим почуттям впевненості в собі, людей, які не мають почуття самозбереження або страждають на психічні відхилення (про ситуації, коли бути безстрашним вимагають обставини, мова тут не йде).

Але це лише початкова класифікація страхів, що дає загальне уявлення про те, як взагалі може виражатися почуття страху. Далі ми наводимо іншу класифікацію - розроблену радянським і російським психіатром і психотерапевтом Борисом Дмитровичем Карвасарським. Він поділяв страхи на вісім великих груп: [7]

1. Просторові страхи (сюди відносяться батобія - страх глибини, акробія - страх висоти, агорафобія - страх відкритого простору, клаустрофобія - страх замкнутого простору і т.п.)
2. Соціальні страхи (сюди відносяться неophobia - страх будь-яких змін, гетерофобія - страх протилежної статі і т.п.)
3. Страх хвороб.
4. Страх смерті.
5. Страх сексу.
6. Страх нашкодити оточуючим.
7. Страх страхів (саме це страх, до речі кажучи, служить причиною всіх фобій).

Класифікація страхів Б. Д. Карвасарського є досить складною і відносною. Більш конкретно до категоризації страхів підійшов австрійський психолог і психіатр Зігмунд Фрейд, [2] що розділив страхи на два класи, про які ми вже згадували:

1. реальні страхи;
2. невротичні страхи.

Подібним же чином класифікував страхи і канадсько-американський психіатр Гарольд Ірвін Каплан. [1]

Він розділили їх на:

1. Конструктивні страхи;
2. Патологічні страхи.

Найцікавіше те, що два цих вчених зійшлися в тому, що перші страхи (реальні і конструктивні) необхідні людині, щоб він міг врятувати своє або чиесь інше життя, а другі (невротичні і патологічні) можна розглядати як ознаку руйнівної патології особистості людини.

Є також і цікава теорія у фахівця з дослідження стресу Юрія Вікторовича Щербатих, запропонована ним у 2000 році. [5] Відповідно до його концепції, існують три види страхів:

1. Природні страхи. Так само як всі, що виправдано природними явищами (урагани, землетруси, цунамі, грози і т.д.) Такі страхи цілком обґрунтовані і до них схильні адекватні люди. У самій людській природі закладено побоюватися всього невідомого. Незважаючи на те, що сьогодні людина прекрасно розуміє походження більшості природних явищ, страх перед ними залишається, і він є цілком природним. До цієї ж категорії страхів можна віднести боязнь різних тварин, комах та інших живих істот.

2. Соціальні страхи. Ю. В. Щербатих, беручи за основу результати різних соціологічних опитувань, прийшов до висновку, що найбільші побоювання у людей викликає, як не дивно, загроза війни. І цей страх властивий навіть тим, хто ніколи в військових діях участі не брав. Серед інших соціальних страхів він називає страх злочинності, хуліганства і заворушень, страх за своїх близьких, страх смерті, страх бідності, страх публічних виступів і публічності взагалі, страх змін і деякі інші.

3. Внутрішні страхи. У дитинстві багатьох із нас лякали якимось чортом або сіреньким вовком чи бабєм, який прийде і забере нас, якщо ми не будемо слухатися. Ми вирости, проте страх подивитися вночі в дзеркало, заглянути під ліжко або витягнути ногу з-під ковдри залишився у багатьох.

Фантазія людини, що отримала відповідний посил ще в дитинстві, здатна породжувати самих різних монстрів, з якими не зрівняються ніякі павуки і урагани. Перестати боятися подібних речей дуже і дуже важко.

Грань між трьома цими групами страхів дуже тонка і побачити її вкрай складно. Для прикладу візьмемо, як якась людина відчуває внутрішній страх перед тим, що її засмокче у трясовину. Такий страх певною мірою можна віднести і до соціального, і до природного типу. Страху можуть хитро між собою переплітатися і створювати на людину специфічний комплексний вплив.

Але і на цьому класифікація страхів ще не закінчується, адже існує ще й їх градація за віком:

1. Дитячі страхи. Коли дитина тільки починає жити, у неї працює генний запас рефлексів. Так, малюк може боятися, коли його підкидають вгору, коли чує гучні звуки або бачить незнайомців. Такі реакції є нормальними і конструктивними, але життя йде вперед. Якщо батьківське виховання було неправильним або на дитину вплинули якісь особливі обставини, у неї можуть розвинутися невротичні страхи. Наприклад, якщо дитя карали замиканням в коморі, у нього може розвинутися клаустрофобія, а якщо мама одного разу втратила його в торговому центрі, він може почати боятися відкритих просторів і великих скупчень людей.

2. Страху дорослої людини. Адекватна доросла людина прекрасно розуміє, що в темній шафі немає Бабая, проте її може кидати в жах від одного виду змій, павуків або богомолів. Точно так же він може боятися, що його залишить кохана людина, або відчувати страх перед сценою; боятися виявитися гірше інших або вважати себе негідним багатьох благ; надмірно контролювати свою другу половину або постійно переживати за дітей і т.д.

3. Страху літніх людей. Страху літніх людей можуть відрізнятися від страхів дітей і дорослих. Вони є специфічними. До боязні темноти, мишей і ураганів може додатися страх захворіти і стати тягарем своїм рідним. Але в той

же час зникають страхи, які раніше турбували. Наприклад, страх бути незрозумілим навколишніми, страх не випробувати любові в житті. Однак деякі страхи можуть доходити до крайнощів: бабуса, боячись незнайомців, не відчиняє двері навіть рідним, дідусь, побоюючись транспорту, не підходить до дороги ближче ніж на п'ятсот метрів і т.д.

Такою є первинна класифікація страхів. Якщо страх стає ірраціональним, посилюється з часом та повторюється, він може перерости і фобію. Фобія - це прояв ірраціонального страху або стану підвищеної тривожності, пов'язаної з реальними або очікуваними об'єктами або ситуаціями, що викликають страх. Це нав'язливий стан, що загострюється в конкретних умовах і не піддається логічному поясненню. Під впливом фобії людина боїться і намагається уникнути певних ситуацій, видів діяльності або об'єктів.

1.3 Соціальна роль та її верифікації

Наша робота сконцентрована на впливах страху на положення в соціумі. Тому ми маємо дослідити, перш за все, і саму структуру соціуму.

Структура групи - це поєднання групових ролей, норм, поведінки, статус, соціальні патерни, когорти, групова згуртованість. Кожен учасник групи має свою групову роль.

Наявність різноманітності в навичках і ідеях усередині групи часто збагачує груповий процес новими думками і може поліпшити кінцевий продукт. Саме тому кожен, хто належить до групи, залежно від функціонування самої групи, загальної вигоди та від сильних сторін, має свою певну роль. Ці ролі можуть бути призначені на основі сильних сторін окремих осіб, можуть постійно змінюватись, щоб збільшити розуміння кожного члена власних ролей і самосприйняття себе як членів команди. Роль, сама по собі, це певна програма поведінки особистості, яка вважається нормою для кожного окремого члена групи. В офіційних групах ролі задають певний нормативний одобрений групою паттерн поведінки, який очікують від кожного, хто займає цю посаду. [3]

Таким чином, існує п'ять найпопулярніших ролей, а саме:

1. Лідер. Ця роль розуміє під собою уточнення цілей групи. Лідер має вести за собою, визначати напрям розвитку. Також він регулює діяльність групи: має переконатися, що всі члени групи розуміють концепції і висновки групи. Є багато різних теорій керівництва, і люди намагалися описати лідерів у багатьох відношеннях. Прийнято розрізняти три стилі лідерства: авторитарний; демократичний; ліберальний. Різні стилі лідерства можуть бути доречні на різних етапах розвитку групи. Лідери можуть змінити свій стиль і / або адаптувати стиль, який охоплює більш ніж один із стилів.

2. Експерт. Представник такої ролі має певні необхідні знання, вміння та навички. Це все використовується всією групою для подальшого розвитку. Такі експерти аналізують отриману інформацію, вважаються «правою рукою» лідера. Поведінка їх стримана, критична, раціональна. Також він, окрім лідера, ініціює регулярні дискусії, може задавати груповий клімат і інтелектуальні процеси, особливо якщо він або вона відчуває напруженість або конфлікт. Під час розбіжностей чи конфліктів уточнює аргументи і пропонує пропозиції по вирішенню спору. Гарантує, що всі члени групи мають можливість брати участь у загальній справі, вчитися чи почерпувати щось для себе. Виступає в якості вболівальника для групи.

3. Пасивний учасник. Найбільш часта роль. Такими стають люди, які пристають на ідею лідера, підтримують його та його ідеї. Підкоряються йому, виконуючи основну справу. Це певні «працівники команди». Вони можуть допомагати, надаючи підтримку і заохочення іншим членам команди, або можуть працювати самостійно. Мають свої симпатії-антипатії, проте всі підтримують лідера. Можуть бути нерішучими в групових рішеннях. Можуть бути емоційними або неемоційними, підвладними впливам колективу або не підвладними.

4. Випадний учасник або вигнанець. Ця роль зазвичай дістається тому, хто чимось виділяється від групи, не є пристосованим до її устрою. Стають такими через певні страхи, комплекси або брак необхідних навичок. Часто проблеми з інтеграцією в групу по'язані з особистими якостями особистості.

Також, у різних групах можуть бути різні ролі: це опозиціонер, головний супротивник лідера, що протиставить себе йому, монополіст, що намагається привернути до себе увагу всієї групи; мораліст, що має певну тенденцію до оцінки всього навкруг і членів групи в часності, страждальник, який просить про допомогу, але, якщо така і приходить, відмовляється від неї. Улюбленець – «душа компанії», до нього гарно відноситься вся група в цілому, переживає за нього. Також є блазень, агресор та ін.

Важливо пам'ятати, що кожен учасник групи може «примірити на себе» різні ролі, незалежно від статусу. Чим більш згуртована група – тим більше ролей може випробувати на собі учасник.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ГРУПОВИХ РОЛЕЙ

2.1 Процедура, методи та методика дослідження рівня тривожності у представників трьох соціальних ролей.

Метою нашого дослідження є визначення залежності тривожності окремого індивіда та його ролі в соціальній групі. Ми маємо на меті визначити, чи має вплив особистісна та ситуативна тривожність на положення окремого індивіда у соціумі. Як впливає на його поведінку та роль, яку він займає.

Для реалізації мети ми сформулювали такі завдання:

1. Проаналізувати минулі дослідження страхів та їх впливи на особистість та її позиціонування у соціальних групах.
2. Емпірично дослідити зв'язок страхів у індивіда та його положення в соціальній групі залежно від цього.
3. Емпірично виявити зв'язок реалізуємої поведінки індивіда та його положення в соціальній групі.
4. Розробити певні рекомендації базуючись на статистичному та емпіричному аналізі щодо поведінки та її впливу на положення в ієрархії соціальної групи.

Ми вважаємо, що доцільно заздалегідь обрати реальну групу, і визначити в ній носіїв ролей: лідера, експерта, пасивного учасника, вигнанця. Таким чином наша вибірка складається із представників трьох груп різних університетів: Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського" та Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. В тестуванні брали участь студенти від дев'ятнадцяти до двадцяти одного року. Наша вибірка складалася з лідерів, вигнанців та пасивних учасників.

Отже, в ході бесіди з представниками кожної з груп ми визначили представників конкретних соціальних ролей: лідерів, пасивних учасників та вигнанців.

Далі ми використали шкалу тривоги Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна задля дослідження тривожності, а саме: реактивної та особистісної. Така методика дозволить визначити нам рівень тривоги кожного респондента і дасть нам поняття про його внутрішній стан.

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Інструкція виконання, що була запропонована респондентам:

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і запишіть відповідну цифру в залежності від того, як Ви можете оцінити себе та свій стан. Над питаннями не замислюйтесь довго, оскільки тут немає правильних або неправильних відповідей.

Бланк даної методики наведений у додатку А.

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

В нашій роботі ми використали методику діагностики міжособистісних відносин Лірі задля визначення уявлень людини про себе і для визначення переважаючого типу відносин з оточуючими людьми. Таким чином, ми проаналізуємо отриману психограму, визначивши, по-перше, якості, що

присутні у кожного конкретного індивіда, і визначимо відношення до навколишніх людей кожного з респондентів.

Методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальне “Я”, а також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою даної методики визначається переважний тип ставлення до людей в самооцінці та взаємооцінці.

Для представлення основних соціальних орієнтацій Т.Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. В цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначено чотири орієнтації: домінування-покура, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділені на вісім – відповідно більш приватним відношенням. Для ще більш тонкого описання круг ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Однак, ми використаємо з результатів октанти «Агресивний», «Співпрацюючий» та «Недовірливий». Це опосередковано дозволить нам знайти залежність між особистісними характеристиками, що мають вплив на тривожність індивіда та положенням в групі. Також ми маємо змогу визначити рівень самооцінки кожного з респондентів.

Інструкція: “Уважно прочитайте визначення. Номери тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, обведіть у кружечок. Якщо повної впевненості немає – не обводьте”.

Бланк даної методики наведений у додатку В.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона розділена на чотири ступеня вираженості відносин:

0-4 бала – низький	адаптивна поведінка
5-8 балів – помірний	
9-12 балів – високий	екстремальна поведінка до патології
13-16 балів – екстремальний	

Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів за даною октантою (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль.

За допомогою Багатофакторної особистісної методики Р. Кеттелла форми С, що включає в себе 105 питань, тим самим включаються оцінки 17-ти полярних факторів особистості, а саме: Замкнутість-Комунікабельність, Конкретне-Абстрактне мислення, Емоційна нестабільність – стабільність, покірність – домінантність, Стриманість-експресивність, Нормативність поведінки: Висока-низька, Боязкість-Сміливість, Жорсткість-Чутливість, Довірливість-Підозрілість, Практичність-Мрійливість, Прямолінійність-Дипломатичність, Спокій-Тривога, Консерватизм-Радикалізм, Конформізм-нонконформізм, Низький самоконтроль- високий самоконтроль, Розслабленість-напруженість. В тому числі присутній і фактор самооцінки респондента, який надасть нам інформацію про її адекватність. Таким чином ми визначимо, які саме фактори особистості зустрічаються у представників різних ролей, тим самим визначимо, які риси найхарактерніше для лідерів, пересічних учасників та вигнанців.

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань.

Інструкція: Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у

відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте: не обдумуйте довго відповідь, давайте ту, яка першою спаде вам на думку; намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.; обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи; відповідайте чесно і щиро.

Бланк даної методики наведений у додатку С.

Отже, використавши зазначені вище три методики ми проаналізуємо вплив не тільки тривожності на кожного індивіда, та зв'язок цього явища з положенням у групі, а і вплив властивостей особистості на взаємовідносини з навколишніми, вплив самооцінки та факторів особистості на визначення соціальної ролі.

2.2 Характеристика та аналіз тривожності

Для визначення ролі тривожності у представників ролі лідерства, вигнанства та пасивного учасника ми розділили наших респондентів відповідно до ролей, які вони виконують у своїй навчальній групі. Таким чином, вже заздалегідь знаючи роль, ми попросили їх виконати методику шкали тривоги Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Таким чином, по-перше, ми маємо змогу дізнатися особистісну та ситуативну тривожність кожного конкретного індивіда, що прийняв роль у експерименті, а по-друге, порівняємо їх рівні залежно від соціальної ролі. Склавши порівняльні таблиці та графіки, ми зможемо проаналізувати загальні тенденції та сформулювати загальні характеристики для кожної з ролей.

Для доповнення інформації про тривожність та аналізу зв'язку тривожності і взаємодій із представниками інших ролей, що важливо для

повнішого розуміння положення особистості в групі, ми використали методику діагностики міжособистісних відносин Лірі.

Отже, ми проаналізували результати методики шкали тривоги Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна, зобразивши такі таблиці:

Таблиця 2.1

Характеристика ситуативної тривожності у представників трьох соціальних ролей

Роль особистості в соціальній групі	Показники ситуативної тривожності		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Лідер	0%	80%	20%
Пасивний учасник	20%	70%	10%
Вигнанець	0%	43%	57%

Таким чином, рівень ситуативної тривожності у лідерів груп найбільше визначається середнім – 80% респондентів продемонстрували середній рівень ситуативної тривожності. 20% респондентів продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності. Низького рівня тривожності не продемонстрував жоден респондент – 0%.

У представників ролі пасивного учасника найбільш домінуючий рівень – середній рівень ситуативної тривожності. Він становить 70%. 10% респондентів продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності, в той час як 20% респондентів продемонстрували низький рівень ситуативної тривожності.

У вигнанців груп результат відрізняється: 43% показали середній рівень ситуативної тривожності, а високий рівень мають 57%. Низького рівня не продемонстрував жоден учасник дослідження.

Отже, акцентуємо увагу на тому, що саме представники пасивної ролі учасників демонструють найнижчий рівень тривожності: лише респонденти, що відносяться до представників даної ролі демонстрували низький рівень тривожності, а також вони мають найнижчий відсоток високої особистісної тривожності. У лідерів переважає середній рівень ситуативної тривожності, у вигнанців груп – високий рівень ситуативної тривожності.

Таблиця 2.2

Характеристика особистісної тривожності у представників трьох соціальних ролей

Роль особистості в соціальній групі	Показники особистісної тривожності		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Лідер	0%	80%	20%
Пасивний учасник	10%	50%	40%
Вигнанець	0%	15%	85%

Таким чином, рівень особистісної тривожності у лідерів груп найбільше визначається середнім – 80% респондентів продемонстрували середній рівень особистісної тривожності. 20% респондентів продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Низького рівня тривожності не продемонстрував жоден респондент – 0%.

Рівень особистісної тривожності у пасивних учасників становить 50%, що є домінуючим у представників даної ролі. 40% респондентів продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Також 10% продемонстрували низький рівень особистісної тривожності. Це єдина група осіб, які продемонстрували низький рівень тривожності.

У вигнанців груп результат інший: 85% респондентів продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, а середній рівень мають всього 15%. Низького рівня не продемонстрував жоден учасник дослідження.

Таким чином, можемо зробити висновок, що лідери груп найбільше демонструють середній рівень особистісної тривожності, у вигнанців груп – високий рівень особистісної тривожності, у пасивних учасників теж домінує середній рівень особистісної тривожності.

Важливо те, що лише представники ролі пасивних учасників продемонстрували низький рівень особистісної тривожності, в той час як представники лідерської та вигнанської ролі – ні. Отже, з цього можемо зробити висновок, що представники і лідерської ролі, і вигнанської ролі мають вищий рівень особистісної тривожності, ніж пасивні учасники групи. Також, саме представники ролі вигнанців мають найвищий відсоток високої особистісної тривожності, про що і свідчать результати нашого аналізу.

Далі ми маємо на меті встановити залежність, якщо така існує, між особистісними характеристиками представників різних ролей щодо їх положення в групі. Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі є популярною методикою для визначення стилю і структури міжособистісних відносин людини, їх властивостей та особливостей. Також він використовується для визначення уявлень респондента про самого себе, також включає бачення свого ідеального «Я», аналізує ставлення до самого себе. Однак у нашій роботі ми використовуємо цю методику для аналізу шкал «Агресивний» «Співпрацюючий» та «Недовірливий». Це дозволить нам опрацювати властивості особистості, які мають вплив на рівень тривоги особистості та її поведінки у соціумі в цілому. Таким чином ми визначимо схильність кожного представника окремої ролі до співпраці, а також проаналізуємо показники за шкалою недовіри.

Використавши тест Лірі також ми визначимо рівень самооцінки, і побачимо вплив її на положення у соціумі індивідів.

Результати випробування ми представимо в діаграмі:

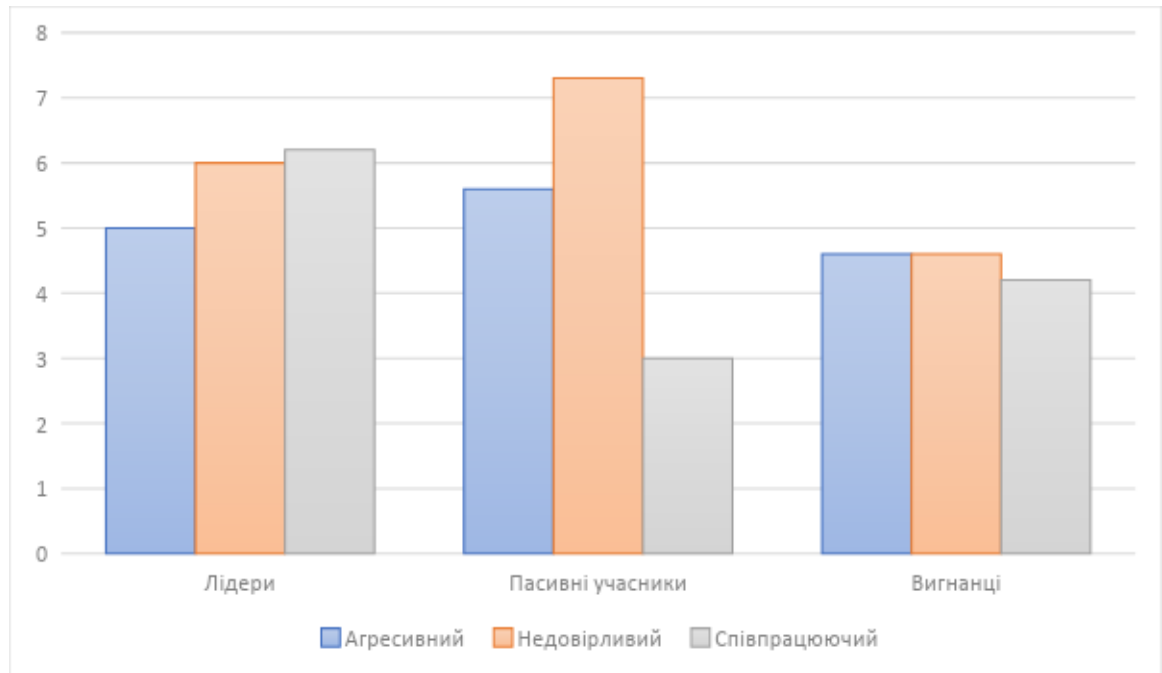


Рис. 2.3 Якісні показники результатів тесту Лірі з характеристик у представників трьох групових ролей.

За результатами діаграми можемо зробити висновок, що по десятибальній шкалі, підраховуючи середнє арифметичне для кожної групи респондентів можемо визначити, що середній результат у лідерської групи респондентів – 5 з 10. Середній показник недовіри у лідерів – 6, а готовності до співпраці складає 6, 25 балів з 10. Таким чином, найвищий середній показник у лідерів виявляється у готовності до співпраці. Дані показники є середнім рівнем виявлення у респондентів даних характеристик.

Для представників групи пасивних учасників результати такі, що середній показник агресії складає 5,5 з 10, що є середнім рівнем виявлення характеристики. Недовіра складає 7,4 з 10, що виявляється високим рівнем. Середній арифметичний бал готовності до співпраці низьким, а саме – 3 з 10, що є низьким рівнем.

У вигнанців картина змінюється: в даної групи рівень агресії, як і рівень недовіри на середньому рівні, а саме 4,5 з 10. Готовність до співпраці складає 4,1 з 10. Що виявляється низьким рівнем.

Можемо підсумувати, що представники лідерської ролі показали найвищий результат готовності до співпраці. Представники ролі пасивних учасників виявили найвищий рівень агресії та недовіри, а також – найнижчий рівень готовності до співпраці. Така готовність виявляє стиль міжособистісних відносин, властивий тим, хто проявляє здатність до тісної співпраці, такі люди є доброзичливими у відносинах з оточуючими.

Респонденти, що виконують роль вигнанців, демонструють найнижчий рівень агресії та недовіри серед трьох ролей. Залежно від ступеня вираженості показників цей октант виявляє щирість, безпосередність, прямолінійність.

Таким чином, можна зробити висновок, що представники лідерської ролі найбільше готові до співпраці, на відміну від пасивних учасників, які найменше до неї схильні. Цікаво, що вигнанці демонструють більшу готовність до співпраці, ніж пасивні учасники, та найнижчий рівень агресії.

Також у нашій роботі ми проаналізували окремо кожні октанти, такі як «Агресивний», «Недовірливий» та «Співпрацюючий».

Наведемо аналіз характеристики октанту «Агресивний» у таблиці нижче:

Табл.2.4

Кількісна характеристика октанту «Агресивність»

	Показники агресивності		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Лідер	0%	70%	30%
Пасивний учасник	0%	40%	60%
Вигнанець	20%	60%	20%

Отже, з даної таблиці маємо, що низького рівня агресивності не виявив жоден респондент лідерської ролі – 0%, агресивність на середньому рівні виявили 70% лідерів, а високий показник агресивності показали 30% представників лідерської ролі. Отже, у представників лідерської групової ролі домінує середній рівень агресії.

Аналізуючи результати проходження методики представниками ролі пасивних учасників, низького рівня агресивності не виявив жоден респондент – 0%, агресивність на середньому рівні виявили 40% респондентів, а високий показник агресивності показали 60% представників. Отже, у представників пасивних учасників найбільше домінує високий рівень агресії.

У групі представників вигнанців 20% респондентів показали низький рівень агресії – 20%.. Агресивність на середньому рівні виявили 60% вигнанців, а високий показник агресивності показали 20% представників. Отже, у представників вигнанської групової ролі домінує середній рівень агресії, як і у лідерської.

Також наведемо аналіз характеристики октанту «Недовірливий» у нижче поданій таблиці:

Табл.2.5

Кількісна характеристика октанту «Недовірливість»

	Показники недовірливості		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Лідер	0%	40%	60%
Пасивний учасник	0%	20%	80%
Вигнанець	20%	50%	30%

Отже, з даної таблиці маємо, що низького рівня недовірливості не виявив жоден респондент лідерської ролі – 0%, недовірливість на середньому рівні виявили 40% лідерів, а високий показник недовірливості показали 80% представників лідерської ролі. Отже, у представників лідерської групової ролі домінує високий рівень недовірливості.

Аналізуючи результати проходження методики представниками ролі пасивних учасників, низького рівня недовірливості не виявив жоден респондент – 0%, недовірливість на середньому рівні виявили 20% респондентів, а високий показник недовірливості показали 80% представників. Отже, у представників пасивних учасників найбільше домінує високий рівень недовірливості. Ще вищий, ніж у лідерів.

У групі представників вигнанців 20% респондентів показали низький рівень недовірливості. Недовірливість на середньому рівні виявили 50% вигнанців, а високий показник недовірливості показали 30% представників. Отже, у представників вигнанської групової ролі домінує середній рівень недовірливості, нижчий ніж у лідерської та у ролі пасивних учасників.

Також проаналізуємо октант «Співпрацюючий» та наведемо результати кількісного аналізу у таблиці:

Табл.2.6

Кількісна характеристика октанту «Співпрацюючий»

	Показники готовності до співпраці		
	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Лідер	0%	20%	80%
Пасивний учасник	40%	50%	10%
Вигнанець	30%	50%	20%

Отже, з даної таблиці маємо, що низького рівня готовності до співпраці не виявив жоден респондент лідерської ролі – 0%, готовність до співпраці на середньому рівні виявили 20% лідерів, а високий показник готовності до співпраці показали 80% представників лідерської ролі. Отже, у представників лідерської групової ролі домінує високий рівень готовності до співпраці.

Аналізуючи результати проходження методики представниками ролі пасивних учасників, низький рівень готовності до співпраці виявили 40% респондентів, готовність до співпраці на середньому рівні виявили 50% респондентів, а високий показник готовності до співпраці показали 10% представників. Отже, у представників пасивних учасників найбільше домінує середній рівень готовності до співпраці.

У групі представників вигнанців 30% респондентів показали низький рівень готовності до співпраці. Готовність до співпраці на середньому рівні виявили 50% вигнанців, а високий показник готовності до співпраці показали 20% представників. Отже, у представників вигнанської групової ролі домінує середній рівень недовірливості.

Отже, можемо підсумувати, що вигнанців відділяє від інших низький рівень агресії та недовіри, а лідерів – високий рівень готовності до співпраці. Однак, виконавши таке дослідження ми можемо визначити, що результати аналізу методики Лірі не мають важливого впливу на нашу роботу, оскільки прямого впливу агресії, готовності до співпраці та недовіри на положення в групі та на тривожність ми не знайшли.

Тому, щоб вдосконалити наше розуміння впливу тривожності на положення особистості в групі, ми маємо на меті виконати аналіз результатів, отриманих за допомогою багатofакторної особистісної методики Р. Кеттелла.

Дані статистичного аналізу ми представили у поданій нижче діаграмі:

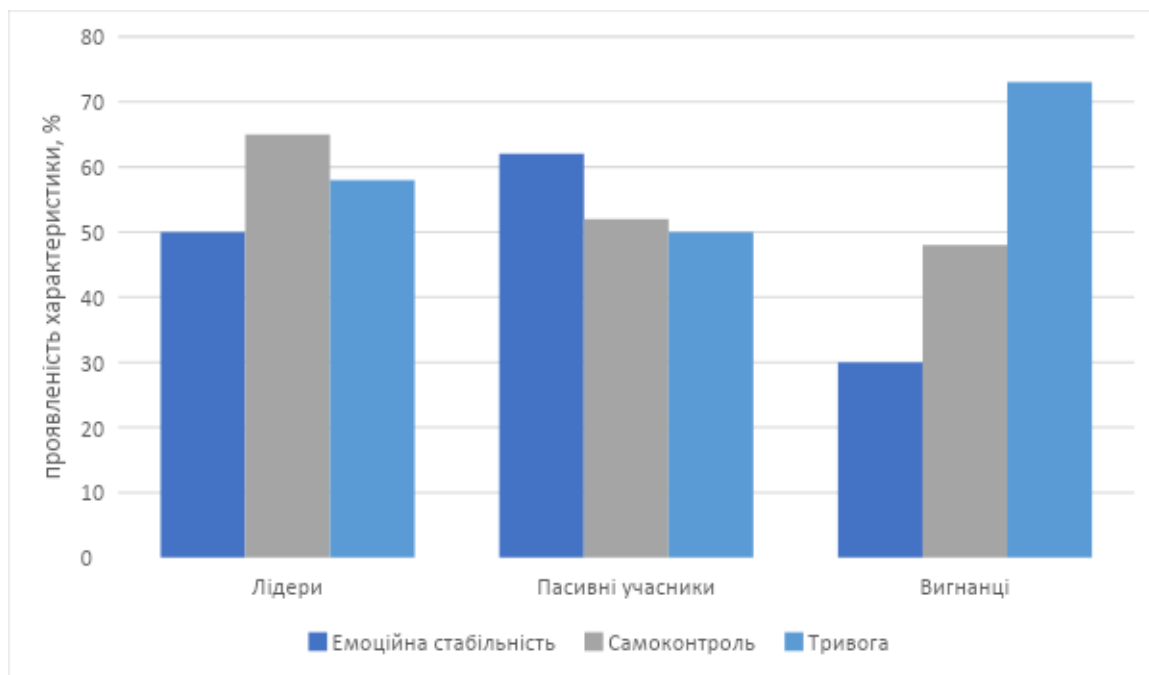


Рис. 2.2 Відсоток проявленості характеристик емоційної стабільності, самоконтролю та тривоги у представників трьох групових ролей.

Аналіз трьох характеристик особистості за багатофакторною особистісною методикою Р. Кеттелла, а саме: Емоційна стабільність, самоконтроль та тривога, ми вирішили репрезентувати в діаграмі, визначаючи відсоток проявленості кожної з рис, де 0% - відсутність прояву даної характеристики для представників певної ролі, а 100% - повна проявленість характеристики у певної ролі.

Отже, на основі зібраних даних, ми визначили, що для представників лідерської ролі проявленість характеристики «Емоційна стабільність» становить 50%, самоконтроль складає 65%, а рівень тривоги – 58%. Для пасивних учасників актуальні такі показники: характеристика «Емоційна стабільність» проявлена на 62%, самоконтроль складає 52%, а рівень тривожності респондентів виявлений на 50%. Вигнанці ж проявляють вираженість характеристики «Емоційна стабільність» на 30%, самоконтроль представників цієї групи складає 48%. Тривожність проявляється у вигнанців на 73%.

Таким чином, зобразивши результати у вигляді діаграми, можемо побачити наступне: Найбільш проявлена якість у представників лідерства –

самоконтроль. Саме лідери показують найвищий рівень самоконтролю з поміж трьох груп. Найменше ж у них проявлена із трьох характеристик – емоційна стабільність. На нашу думку, такі показники говорять про те, що представники лідерської роді відрізняються від представників інших груп вищою здатністю контролювати себе, цілеспрямованістю та сильною волею. Такі люди мають переважно найбільш схвалювані риси в суспільстві: наполегливість, наявність чітких принципів, переконань та врахування громадської думки. Вони об'єктивні, рішучі, найбільш врівноважені. З вище вказаного можемо зробити припущення, що для того, щоб зайняти позицію лідера у певній групі, у особистості мають бути розвинені наведені вище якості.

Для респондентів групи «пасивні учасники» характерна доволі інша картина: для них найбільше проявлена емоційна стабільність, а найменше – тривожність. Цікаво, що саме представники цієї ролі виявляють найвищий результат емоційної стабільності і найнижчий – тривожності з-поміж усіх трьох груп. З цього можна зробити висновок, що дані особистості найменш підвладні тривозі, вони є більш життєрадісними, впевненими в собі і в своїх силах, безтурботними, небоязкими, спокійними. Рівень тривоги в їх житті нижчий, ніж у представників двох інших груп. Важливо, що такі люди не сприймають свої невдачі, як внутрішній конфлікт. Таким чином, з точки зору особистісної психології, саме представники ролі «пасивних учасників» є найбільш психічно стійкими.

При аналізі групи вигнанців ми виявили, що респонденти цієї групи виявили найвищий рівень тривожності і найнижчий рівень емоційної стабільності. Схильність до тривоги у представників «вигнанців» є набагато вищою, ніж у представників всіх інших ролей. Найнижча емоційна стабільність з поміж трьох груп опитуваних доповнює дану картину: таким чином, можна зробити припущення про те, що для представників групи вигнанства найбільш характерна емоційна нестійкість, підвищена імпульсивність, такі люди більше

підвладні впливові почуттів, вони більш мінливі в настрої, нестійкі в інтересах. Тако такі люди мають підвищену схильність до почуття фрустрації, дратівливості, більшу стомлюваність. Низькі показники емоційної стабільності також вказують на те, що вигнанці легше за інших дратуються через певні події або людей, більш невдоволені своїми життєвими ситуаціями, що складаються у їхньому житті. Результати високої проявленості тривожності говорять про високе занепокоєння, вразливість, керованість страхами. Також висока тривожність характерна для тих, хто невпевнений в собі, схильний до надмірного самобичування, депресій. Таким чином, люди з високим рівнем тривоги більш чутливі до схвалення оточуючими, схильні до почуття провини і невдоволення собою, ніж люди з низькою проявленістю тривожності, тобто лідери та пасивні учасники групи.

Таким чином, можна підсумувати, що і представники лідерської ролі у групі, у представники вигнанської групи мають підвищений рівень тривожності. Однак, у вигнанців переважає високий рівень особистісної тривожності, в той час як у представників лідерської ролі – ситуативної тривожності. Також важливо те, що для ролі вигнанців тривожність присутня у набагато більших об'ємах, ніж у представників лідерів. Ми це пов'язуємо з тим, що у вигнанців набагато менше виявлена емоційна стабільність, ніж у лідерів. Натомість, представники ролі «пасивних учасників» мають нижчу схильність тривожитися, що, ми припускаємо, тісно пов'язано із вищою емоційною стабільністю з-поміж трьох ролей.

ВИСНОВКИ

В нашій роботі ми дослідили схильність до тривожності у представників трьох основних групових ролей, а саме: лідерів, пасивних учасників та вигнанців. Визначили зв'язок між рівнем тривоги та роллю, яку займає кожний конкретний індивід у групі. Визначили вплив агресивності, недовірливості, готовності до співпраці, емоційної стабільності, самоконтролю на положення у групі.

1. Проаналізувавши минулі дослідження страхів, нові наукові дослідження науковців, можна зробити висновок, що дослідження зайшли достатньо далеко, щоб описати вплив тривожності на особистостей, визначити їх кореляцію з положеннями різних людей у групах.

2. Ми проаналізували схильності до виявлення тривожності у представників трьох групових ролей: лідерів, пасивних учасників та вигнанців, дійшовши висновку, що у представників пасивної ролі учасників найнижчий рівень тривожності, а у вигнанців - найвищий. Також ми розділили тривожність на особистісну та ситуативну, і визначили, що у представників ролі вигнанців особистісна тривожність вища за ситуативну.

3. Виявили поведінкові особливості у лідерів, пасивних учасників та вигнанців: а саме агресивність, готовність до співпраці, недовірливість. Таким чином, найбільший рівень агресії та недовіри виявили представники ролі пасивних учасників. Найвищу готовність до співпраці – представники лідерської ролі. Найнижчі показники по агресивності та недовірі виявили вигнанці. Найменш готові до співпраці – пасивні учасники.

4. Виявили вплив емоційної нестабільності та самоконтролю на роль індивіда у групі: представники лідерської ролі визначаються найвищим самоконтролем, представники ролі пасивних учасників виявляють найвищу емоційну стабільність а разом з тим і найменший рівень тривожності, вигнанці

демонструють найменший рівень емоційної стабільності, і, відповідно, найвищий рівень тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гарольд Каплан Клиническая психиатрия том 1/Пер. с англ. Стрелец В. Б.; - Москва «Медицина» 1994. – 533 с.
2. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология /под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер, 2011. – 864 с.
3. Пырьев Е. А. Психология малых групп. Практико-ориентированный курс : учебное пособие / Е. А. Пырьев ; Мин-во образования и науки РФ ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург :Изд-во ОГПУ, 2016. — 232 с. — ISBN 978-5-85859-651-6
4. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд / Пер. с нем. Г.В. Барышников; Под ред. Е.Е. Соколовой и Т.В. Родионовой. – СПб.: Азбука-классика, 2006. – С. 380-414.
5. Щербатих Ю. В Психологія стресу і методи корекції. - СПб .: Пітер, 2006. - 256 с .: іл. - (Серія «Навчальний посібник»)
6. Ajinkya S. Sase, Sonia I. Lombroso, Brandon A. Santhumayor, Rozalyn R. Wood, Carissa J. Lim, Rachael L. Neve, Elizabeth A. Heller. Sex-Specific Regulation of Fear Memory by Targeted Epigenetic Editing of Cdk5. Biological Psychiatry, 2018;
7. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
8. Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. Clinical psychology review, 20(4), 429–451
9. Jason F. Smith, Kathryn A. DeYoung, Allegra S. Anderson, Jinyi Kuang, Hyung Cho Kim, Rachael M. Tillman, Manuel Kuhn, Andrew S. Fox,

Alexander J. Shackman. Anxiety and the neurobiology of temporally uncertain threat anticipation. The Journal of Neuroscience, 2020;

10. Michael Lukas Meier, Andrea Vrana, Barry Kim Humphreys, Erich Seifritz, Philipp Stämpfli, Petra Schweinhardt. Pain-related fear – Dissociable neural sources of different fear constructs. *eneuro*, 2018; ENEURO.0107-18.2018

11. Woong Bin Kim, Jun-Hyeong Cho. Encoding of contextual fear memory in hippocampal–amygdala circuit. *Nature Communications*, 2020;

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк для шкали тривоги Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна

Перша частина – блок, що визначає реактивну тривожність:

№	Судження	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю 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 напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі».

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

Друга частина – блок, що визначає реактивну тривожність:

№	Судження	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
21	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
28	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4

37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

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

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

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

Додаток В

Тестовий матеріал методики діагностики міжособистісних відносин Лірі

Номери визначень			
1	33	65	97
2	34	66	98
3	35	67	99
4	36	68	100
5	37	69	101
6	38	70	102
7	39	71	103
8	40	72	104
9	41	73	105

10	42	74	106
11	43	75	107
12	44	76	108
13	45	77	109
14	46	78	110
15	47	79	111
16	48	80	112
17	49	81	113
18	50	82	114
19	51	83	115
20	52	84	116
21	53	85	117
22	54	86	118
23	55	87	119
24	56	88	120
25	57	89	121
26	58	90	122
27	59	91	123
28	60	92	124
29	61	93	125
30	62	94	126
31	63	95	127
32	64	96	128

Текст опитувальника:

I. 1. Вміє подобатися.

2. Справляє враження на оточуючих.

3. Вміє розпоряджатися, наказувати.

4. Уміє наполягти на своєму.
- II.5. Володіє почуттям гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.
8. Може проявити байдужість.
- III.9. Здатний бути суворим.
10. Строгий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.
- IV. 13. Любить поплакатися.
14. Часто печальний.
15. Здатний виявляти недовіру.
16. Часто розчаровується.
- V. 17. Здатний бути критичним до себе.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Охоче підпорядковується.
20. Лагідний.
- VI. 21. Вдячний.
22. Такий, що захоплюється і схильний до наслідування.
23. Шанобливий.
24. Той, хто шукає схвалення.
- VII. 25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Прагне ужитися з іншими.
27. Доброзичливий.
28. Уважний і ласкавий.
- VIII. 29. Делікатний.
30. Той, хто схвалює.
31. Чуйний до закликів про допомогу.

32. Безкорисливий.
- I. 33. Здатний викликати захоплення.
34. Користується в інших повагою.
35. Володіє талантом керівника.
36. Любить відповідальність.
- II. 37. Впевнений в собі.
38. Самовпевнений і напористий.
39. Діловий, практичний.
40. Суперничає.
- III. 41. Стійкий і “крутий”, де треба.
42. Невблаганний, але неупереджений.
43. Дратівливий.
44. Відкритий і прямолінійний.
- IV. 45. Не терпить, щоб їм командували.
46. Скептичний.
47. На нього важко справити враження.
48. Образливий, скрупульозний.
- V. 49. Легко ніяковіє.
50. Не впевнений у собі.
51. Поступливий.
52. Скромний.
- VI. 53. Часто вдається до допомоги інших.
54. Дуже шанує авторитети.
55. Охоче приймає поради.
56. Довірливий і прагне радувати інших.
- VII. 57. Завжди люб’язний у спілкуванні.
58. Дорожить думкою навколишніх.
59. Товариський і уживчивий.

60. Добросердий.

VIII. 61. Добрий, вселяє впевненість.

62. Ніжний і м'якосердий.

63. Любить піклуватися про інших.

64. Щедрий.

I. 65. Любить давати поради.

66. Справляє враження значущості.

67. Начальницько наказовий.

68. Владний.

II. 69. Хвалькуватий.

70. Гордовитий і самовдоволений.

71. Думає тільки про себе.

72. Хитрий і розважливий.

III. 73. Нетерпимий до помилок інших.

74. Своєкорисливий.

75. Відвертий.

76. Часто недружелюбний.

IV. 77. Озлоблений.

78. Скаржник.

79. Ревнивий.

80. Довго пам'ятає образи.

V. 81. Самобичуючий.

82. Соромливий.

83. Безініціативний.

84. Лагідний.

VI. 85. Залежний, несамотійний.

86. Любить підкорятися.

87. Надає можливість іншим приймати рішення

88. Легко потрапляє в халепу.
- VII. 89. Легко піддається впливу інших.
90. Готовий довіритися будь-кому.
91. Прихильний до всіх без вибору.
92. Всім симпатизує. VIII.
93. Пробачає все.
94. Переповнений надмірним співчуттям.
95. Великодушний і терпимий до недоліків.
96. Прагне допомогти кожному.
- I. 97. Прагне до успіху.
98. Чекає захоплення від кожного.
99. Розпоряджається іншими.
100. Деспотичний.
- II. 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).
102. Марнослашний.
103. Егоїстичний.
104. Холодний, черствий.
- III. 105. Уїдлиний, насмішуватий.
106. Злий, жорстокий.
107. Часто гнівливий.
108. Бездушний, байдужий.
- IV. 109. Злопам'ятний.
110. Проникнутий духом протиріччя.
111. Упертий.
112. Недовірливий і підозрілий.
- V. 113. Боязкий.
114. Сором'язливий.

115. Занадто підкоряється.

116. М'якотілий.

VI. 117. Майже нікому не заперечує.

118. Нав'язливий.

119. Любить, щоб його опікали.

120. Надмірно довірливий. VII.

121. Прагне здобути прихильність кожного.

122. З усіма погоджується.

123. Завжди з усіма дружелюбний.

124. Всіх любить.

VIII. 125. Надто поблажливий до оточуючих.

126. Намагається втішити кожного.

127. Дбає про інших на шкоду собі.

128. Псує людей надмірною добротою.

Обробка результатів:

Бланк відповідей представлений таким чином, що визначення за кожним фактором виявляються згрупованими в мікро-матрицю (для прикладу наведені 1-й і 8-й фактори), що полегшує підрахунок суми балів без використання трафаретів. Кожному обведеному в кружечок номеру визначення присвоюється 1 бал.

Додаток С

Бланк тестів багатфакторної особистісної методики Р. Кеттелла

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,

а) так;

в) важко відповісти;

с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:

а) бандитом;

в) святим;

с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:

а) засинаю швидко;

в) засинаю не дуже швидко;

с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:

а) пропустити вперед більшість машин;

в) не знаю;

с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.

6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,

а) вірно;

в) важко сказати;

с) невірно.

8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:

а) фехтуванням і танцями;

в) важко сказати;

с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,

а) завжди;

в) іноді;

с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- а) моїм хорошим друзям;
- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;

в) важко відповісти;

с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

24. Я думаю, що:

а) не все треба робити однаково ретельно;

в) важко сказати;

с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

а) так;

в) можливо;

с) ні.

26. Мої друзі частіше:

а) радяться зі мною;

в) роблять те й інше порівну;

с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

а) так;

в) іноді;

с) ні.

28. Мені подобається товариш:

а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;

в) не знаю;

с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

а) вірно;

в) важко відповісти;

с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

а) грі в шахи;

в) важко сказати;

с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;

в) важко сказати;

с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

а) кішка;

в) близько;

с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

а) дратує мене;

в) трохи непокоїть;

с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;

в) не знаю;

с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

а) важка робота;

в) не знаю;

с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

- а) спокійним і любив залишатися один;
- в) не знаю;
- с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

- а) маршами у виконанні військових оркестрів;
- в) не знаю;
- с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

- а) у селі з одним або двома товаришами;
- в) важко сказати;
- с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

- а) ніколи не зайві;
- в) важко сказати;
- с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
- в) важко відповісти;

с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.

56. В більшості справ я:

- а) надам перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,

- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

- а) майстерність та витонченість;

в) важко сказати;

с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

а) так;

в) інколи;

с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

а) так;

в) не знаю;

с) ні.

63. Я волію:

а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;

в) важко відповісти;

с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:

а) на уроках;

в) важко сказати;

с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

- а) зайнятися іншим питанням;
- в) важко відповісти;
- с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;

в) не знаю;

с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

а) так;

в) важко сказати;

с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";

в) не знаю;

с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;

в) не знаю;

с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

а) так;

в) іноді;

с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

а) вірно;

в) іноді;

с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

а) вірно;

в) не знаю;

с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

- а) часто;
- в) іноді;
- с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

- а) відстає;
- в) іде правильно;
- с) спішить.

89. Мені буває нудно:

- а) часто;
- в) іноді;
- с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- а) розмовляю і відпочиваю;
- в) важко відповісти;
- с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- а) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.