

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психоэмоциональное состояние людей, находящихся в ситуации
неопределенности

Обучающийся

Н.М. Шавырина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук Т.В. Чапала

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Выпускная квалификационная бакалаврская работа поднимает насущную тему исследования психоэмоциональных состояний, в ситуации пролонгированной неопределенности.

Практическая значимость работы заключается в том, что проанализированы психоэмоциональные состояния людей в ситуации неопределенности с различным контекстом, содержанием и динамикой этой ситуации.

Теоретическими шагами, для достижения цели, были: тщательных анализ научной литературы, поиск тезисов и наполнения содержанием таких понятий, как неопределенность и структура проживания ситуации неопределенности, психоэмоциональные состояния и их классификация. Практическими шагами были: организация исследования, сбор данных, анализ и интерпретация полученных данных.

Выпускная квалификационная работа включает в себя: содержание, введение, две главы, заключение, список литературных источников и три приложения. Введение посвящено фактам, которые подтверждают актуальность работы и определяют цель, задачи, гипотезу, объект, предмет, методы и методики исследования. Первая глава посвящена теоретическому обзору стратегий, динамики, структуре ситуации неопределенности и функциям, качествам, свойствам эмоциональных состояний. Вторая глава эмпирическому исследованию психоэмоциональных состояний и их отличий у респондентов Белгородской области. Заключение посвящено итогам работы.

Объем работы: основной текст бакалаврской работы изложен на 73 страницах, иллюстрирован 18 рисунками и 1 таблицей; список литературы включает в себя 77 литературных источника; дополнительный текст – три приложения, в виде трех таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ психологического аспекта психоэмоциональных состояний в ситуации неопределенности.....	8
1.1 Основные тезисы в исследованиях ситуации неопределенности	8
1.1.1 Анализ подходов к пониманию термина неопределённость и ситуация неопределенности.....	8
1.1.2 Теоретический обзор стратегии и динамики проживания ситуации неопределенности.....	9
1.1.3 Структура проживания ситуации неопределенности...	12
1.2 Психоэмоциональные состояния, как предмет психологического исследования.....	16
1.2.1 История исследований психоэмоциональных состояний.....	16
1.2.2 Функции и свойства психоэмоциональных состояний.....	19
1.2.3 Классификация психоэмоциональных состояний	21
Глава 2 Эмпирическое исследование психоэмоциональных состояний людей в ситуации неопределенности	30
2.1 План исследования. Описание методик. Сбор данных.....	30
2.2 Сравнительный анализ психоэмоциональных состояний с различным контекстом, содержанием и динамикой ситуации неопределенности	36
2.3 Анализ актуальных особенностей психоэмоциональных состояний жителей Белгородской области.....	43

2.4 Дифференцированные мишени для психологического воздействия в работе психологов Белгородской области.....	57
Заключение.....	61
Список используемой литературы.....	62
Приложение А Результаты сравнительного анализа психоэмоционального состояния жителей Белгородской области и жителей областей, удаленных от границы с Украиной.....	71
Приложение Б Результаты сравнительного анализа трех кластеров жителей Белгородской области.....	72
Приложение В Список сокращений слов и словосочетаний	73

Введение

В 2022 году в восьми приграничных регионах, таких как: город Симферополь, Республика Крым, Краснодарском крае, Брянская, Курская, Воронежская, Ростовская и Белгородская области, введен режим «среднего уровня реагирования». На экстремальность ситуации, в которой оказались жители этих регионов, указывают следующие факторы:

- угроза жизни, опасность для физического здоровья, трудность, неизвестность, ответственность, новизна ситуации, которые активируют разные эмоциогенные эффекты;
- отсутствие оперативной подробной информации от власти, что порождает избыток недостоверных, противоречивых фактов;
- сверхпсихическое, физическое, эмоциональное напряжение;
- наличие ограничений на передвижение и пользование своим имуществом в пролонгированной ситуации.

Стоит отметить, что чрезвычайная ситуация природного происхождения, такие как землетрясения, наводнения, человек переживает легче, воспринимает их как как на силу природы, на которую нельзя повлиять. Чрезвычайные ситуации антропогенного происхождения, разрушают личность, дезорганизуют поведение, «взрывают» базовые опоры всей Я-концепции, образа мира, Я-образа, рушится вся понятная картина мира, система ценностей и жизненных координат.

Длительная, антропогенная ситуация неопределенности, кардинально меняет привычный образ жизни. Режим дня, работы и отдыха, формат работы и учебы, уровень дохода, формы социального общения, его количество и психоэмоциональное состояние, оказались в не поля личного контроля. Отрицательные эмоции, ослабляющие переживания, отсутствие определенности имеют деструктивное влияние на человека и обозначаются термином «дистресс». Эти факты указывают на актуальность исследования

психоэмоциональных состояний людей во время длительной ситуации неопределенности с угрозой для их жизни.

Цель исследования – исследовать различия психоэмоциональных состояний людей, находящихся в ситуации неопределенности с различным контекстом, содержанием, динамикой.

Объект исследования – психоэмоциональные состояния людей в пролонгированной ситуации неопределенности.

Предмет исследования – уровень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности; уровни личностной и ситуативной тревожности; коэффициент эмоционального самочувствия и уровни позитивных, негативных, тревожно-депрессивных эмоций.

Гипотеза – предположительно психоэмоциональные состояния жителей приграничных регионов отличаются от психоэмоциональных состояний жителей удаленных от границы районов, а именно: более высоким уровнем выраженности психического напряжения, ситуативной тревожностью, интересом, переходящим в азарт; более проявленным состоянием горевания; эмоциями доминантами; снижением ощущения комфортности; тенденциями к снижению переживания чувства отвращения, преобладанием ситуативной тревожностью над личностной.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по темам «ситуация неопределённости» и «психоэмоциональные состояния».
2. Провести диагностику психоэмоционального состояния жителей Белгородской области в ситуации неопределенности.
3. Провести диагностику психоэмоционального состояния жителей удаленных от границы районов.
4. Найти различия в психоэмоциональных состояниях у людей, проживающих рядом с зоной специальной военной операции (СВО) и у жителей отдаленных от зоны областей России.

5. Выявить кластеры психоэмоциональных состояний жителей Белгородской области в ситуации неопределённости и на их основе описать психокоррекционные мишени для работы психолога.

Теоретической основой являются теории, гипотезы, результаты исследований в области изучения ситуации неопределенности, круг вопросов и проблем, связанных с реагированием человека на неизвестность и научные работы отечественных и зарубежных психологов, посвященные изучению психоэмоциональных состояний.

Базовыми тезисами послужили: теория бифуркаций И.Р. Пригожина [44], теория дистресса неопределенности М.Х. Фристон [68], теория социальной идентичности А.М. Тэшфела [77], теория неопределенности - идентичности М.А. Хогга [56], эволюционная теория происхождения эмоций Ч.Р. Дарвина [18], интеллектуальная теория эмоций И.Ф. Гербарта [17], В.М. Вундта [15], органическая теория эмоции американских ученых, теория сенсорной природы эмоций В. Кэннона и соавторов [25], активационная теория эмоций Д.О. Хебба и соавторов [72], теория дифференциальных эмоций и система кодирования мышечных движений лица К.Э. Изарда [20], теория когнитивного диссонанса Леона Фестингера [61], теория психических состояний Н.Д. Левитова [33], информационная концепция эмоций П.В. Симонова [50].

Методы и методики исследования:

– в теоретическом исследовании использованы методы: теоретический анализ специальной литературы с применением приемов: обобщение, сравнение, абстрагирование, метод деконструкции, диахронический метод, дескриптивный метод, аксиоматический метод, голографический метод, метод апперцепции;

– эмпирическом исследовании применялись:

– метод интервью;

- «методика оценки уровня психической активации (УПА), интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» авторов: Л.А. Курганского и Т.А. Немчина [29]
- ДЭ - шкала дифференциальных эмоций (Differential Emotions Scale, DES) К.Э. Изарда [19];
- тест на тревожность Спилбергера [37] (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), полная метода личностной и ситуативной тревожности в адаптации Ю.Д. Ханина [40];
- шкала тревоги Бека (The Beck Anxiety Inventory, BAI) [27].

3) Для обработки полученных данных применить методы математической статистики:

- кластерный анализ,
- U-критерий Манна-Уитни.

База исследования: жители Белгородской области России, проживающие в «Режиме повышенной готовности», сотрудники и посетители медицинского центра «ГаоМед»; жители, удаленных от боевых действий регионов. Данные получены в ходе индивидуального интервьюирования с применением электронных форм тестов и шкал.

Теоретическая важность дипломной работы заключается в расширении теоретические знаний, в вопросе проживания психоэмоциональных состояний в ситуации пролонгированной неопределенности.

Практическая ценность работы состоит в функциональных возможностях использования ее результатов психологами для своевременной психодиагностики и психокоррекции психоэмоциональных состояний, в ситуации пролонгированной неопределенности в кризисных интервенциях и в долгосрочном консультировании.

Глава 1 Теоретический анализ психологического аспекта психоэмоциональных состояний в ситуации неопределенности

1.1. Основные тезисы в исследованиях ситуации неопределенности

1.1.1 Анализ подходов к пониманию термина неопределённость и ситуация неопределенности

Неопределенности присвоен статус «символа реальности», в которой каждому человеку приходится жить, делать выборы, принимать решения. Сегодняшний мир в зарубежной научной литературе называют миром VUCA (Volatility Uncertainty Complexity Ambiguity world), где VUCA – это акроним, из четырех составляющих: volatility – изменчивость; uncertainty – неопределённость; complexity – сложность; ambiguity – неоднозначность, а в отечественной – «эпохой транзитивности» [49, с. 422].

Впервые В.К. Гейзенберг [17], привнес принцип неопределённости в науку, позднее, этот принцип «дорисовал картину мира» в теории бифуркаций динамических систем И.Р. Пригожина [44]. По мнению этих двух авторов, неопределенность – это непредсказуемые варианты развития системы, единственный из которых получит реализацию [45, с. 423]. В обобщенной формулировке А.Г. Асмолова, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризовой «неопределенность – это что-то неоднозначное, состоящее из фрагментов случайности и неизвестности» [4].

В психологии ситуацию неопределенности исследовали огромное количество авторов, рассмотрим тезисы некоторых исследований. Авторы Чарльз Бергер [64], Джеймс Дж. Брадак [64] и Ричард Калабрес [67], видели взаимосвязь общения и ситуации неопределенности, где общение проясняет неопределенность.

Ученые Т.П. Бутенко [13] и Е.В. Битюцкая [10] видят в ситуации неопределенности вид сложных жизненных ситуаций. Г.М. Андреева [3] и Д.А. Хорошилов [58] подчеркивают связь неопределенности с изменениями. Автор Стенли Баднер делит все неопределенные ситуации на три типа: совершенно новая ситуация, противоречивая ситуация, сложная ситуация [66].

Так, в своих работах, Е.П. Белинская, описывает основные параметры неопределенности: полярность, новшество, многосложность, утрата контроля, непредсказуемость, многочисленность различных выборов, высокий риск и тоже уделяет большое внимание внутреннему, индивидуальному восприятию ситуации неопределенности [7].

Автор М.Х. Фристон в теории дистресса неопределенности связывает неопределенность с отсутствием понимания, как ситуация разрешится и наличием множества разных: нейтральный, негативных или позитивных исходов [68].

Ученый А.С. Елисеенко неопределенность, представляет в двух подходах: в объективно-информационном, как дефицит информации; субъективно-оценочном, как оценку человеком ситуации многозначной, иррациональной, сложной [19].

Так Т.П. Бутенко выделяет следующие причины появления субъективной неопределенности: объективные факторы и явления, которые субъект истолковывает как независимые от чего-либо и/или кого-либо; объективные факторы и явления, которые являются результатом действия других субъектов; субъективные обстоятельства, источником, который является субъективная оценка исхода ситуации неопределенности [13].

1.1.2 Теоретический обзор исследований стратегии и динамики проживания ситуации неопределенности

Второе направление в исследованиях ситуации неопределённости – это стратегия и динамика ее проживания. Рассмотрим некоторые подходы.

Так С.Л. Кандыбович в ситуации неопределённости особое внимание уделяет совладению с ней с помощью образа действий, который обеспечит психическую безопасность субъекта [23].

Автор Т.П. Бутенко выделяет парадокс мотивов, в ситуации которую субъект оценивает, как непредсказуемую: первый, «стремления к утверждению в ней своих ценностей и принципов, к проявлению своих интересов, способностей, склонностей», а второй «стремления к уходу от такого самопроявления, поскольку оно представляется рискованным и опасным» [13].

Ученые А.М. Тэшфел [77] и Е.П. Белинская [8] через призму теории социальной идентичности ищут средства снижения неопределенности, через упорядочение образа мира, с помощью идентификации субъекта с социальной группой и процессами деления представлений на категории, сравнения их между собой.

Так М.А. Хогг в своей теории неопределенности – идентичности подчеркивает важность самоидентичности, где принадлежность к социальной группе и идентификация с ней, вносит ясность и понимание субъектом того, кто он, где он, в каком положении, как действовать в конкретной ситуации, исходя из правил и норм данной социальной группы, с учетом модели взаимоотношений между участниками этой группы [56].

Ученые А.Г. Асмолов, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноρίζова вычленяют из понятия адаптация термин преадаптация. Адаптация это навык пережитый опыт в подобном контексте встроить в меняющуюся ситуацию. Преадаптация это готовность к новизне, к неясности, непредсказуемости [4].

Также особое внимание уделяется групповым механизмам совладающего поведения, в контексте групповой неопределенности касательно будущего участников группы. Так, Т.А. Нестик выделяет проспективную рефлексию группы (обсуждение участниками событий настоящего, понятий из прошлого, планирование общего будущего), как

социально-психологический инструмент преадаптации к неизвестности [40]. В совместной работе с А.Л. Журавлевым они обозначают важность таких социально-психологических инструментов совладения, как: групповая уверенность в общих силах, уверенность в договоренностях, общая картина будущего, совместная спонтанность, импровизация, креативность и доверие индивидуальной интуиции [41].

Автор Т.Д. Марцинковская – в контексте конструкционной парадигмы преодоление неопределенности, связывает уверенность субъекта в своем будущем и в своих силах повлиять на развитие ситуации, с определенностью [77]. Е.П. Белинская отмечает, что множественность влечет за собой изменения самоидентичности и ее незавершенность [7]. А.В. Микляева и П.В. Румянцева считают множественность – ресурсом, который в ситуациях неопределённости, включает различные стороны самоидентичности и стимулирует изменения в ней [38].

Ученые М.Х. Фристоун, М.А. Хиллен в теории «дистресс неопределенности» (где ответная реакция на неизвестные обстоятельства – это психоэмоциональное состояние в негативном ключе), толерантность/интолерантность к неясности – это косвенная причина восприятия ситуации и реакций на нее, в виде эмоций и поведения [68].

Автор М.А. Хиллен с коллегами, предлагает толерантность исследовать как: черту личности или состояние, зависящее от контекста определенной ситуации. Авторы так же выделяют два вида интолерантности: диспозиционную или устойчивую особенность негативно реагировать на неопределённость; ситуативную, связанную с определенной обстановкой и активизирующая поведенческие сценарии, которые направлены на снижение неопределенности [73].

Исследователь Е.Г. Луковицкая называет толерантностью к неопределенности – социальную установку, у которой есть структура из трех элементов [36].

Следующий акцент в исследовании ситуации неопределённости много авторы делают на разные варианты реагирования на непредсказуемость, например, Д.А. Леонтьев называет три пути совладения с ситуацией: механическое реагирование без попыток контролировать происходящее; упрощение образа мира; усложнение образа мира [34, 35].

Авторы В.М. Бызова, В.О. Аванесян выделяют четыре модели преодоления неопределенности:

- расстановка приоритетов как поиск опор для личных решений;
- наращивание индивидуального равновесия в ситуациях неудач и влиянию окружающих;
- конкретизация, детализация ситуации для снижения неопределённости;
- глубокая, искренняя вера в позитивные исходы [14].

Ученые Е.В. Битюцкая, Т.Ю. Базаров, А.А. Корнеев предложили следующие стили реагирования на ситуацию неопределённости: связанные с принятием трансформации – мотивация на изменения, их исследование, прохождение препятствий, лояльность к неизвестности; связанные с нежеланием признавать перемены – избегание и упреждение всего нового, выбор знакомого и стабильного [12]. Автор Д. Брашерс, в теории управления неопределенностью, видит в снижении уровня неясности, неизвестности, неопределенности – одну из реакций на обстоятельства, где люди выбирают неопределенность, при возможности ее уменьшить [65].

1.1.3 Структура проживания ситуации неопределенности

Стратегия проживания ситуации неопределенности имеет структуру. Все, упомянутые выше авторы, едины в том, что человек оценивает, анализирует ситуацию, переживает психоэмоциональное состояние на основе оценки, формирует субъективное отношение к контексту ситуации,

сопоставляет со своими ценностями, обозначаем личными мотивы и на основе объединения всех этих элементов разворачивает поведенческую реакцию.

Ученые А. Жунка-Силва и Д. Силва [70], Е.П. Белинская [7]; А.В. Лаврик [31]; А.А. Зубрихина [22]; Е.В. Битюцкая, Т.Ю. Базаров, А.А. Корнеев [12]; Г.М. Андреева [3]; Д.А. Хорошилов [58] выделяют три составляющие в структуре стратегии проживания неопределенности: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Автор Д.И. Брашерс выделяет связь когнитивного анализа ситуации и психоэмоциональной реакции, где ситуация – это угроза, если вызывает отрицательные эмоции и запускается избегание или ситуация – это возможность, эмоции позитивные включают поисковую активность [65]. Например, для одних жителей Белгородской области, военные действия, угроза, потери и несчастья, а для части населения, возможность быстро воплотить в жизнь планы на переезд в другой город или другую страну.

В своей работе Т.В. Черноусова делает вывод, что субъективная оценка значимости и анализ последствий ситуации для конкретного человека приводит к различным психоэмоциональным состояниям и формирует индивидуальный поведенческий отклик на ситуацию [60, с. 427]. Сочетания, которые повторяются наиболее часто, закладывают фундамент для определенных стилей и стратегий проживания ситуации неопределённости и в самой структуре стратегии, автор, выделяет четыре звена.

Когнитивное звено – это субъективное восприятие ситуации, как неопределенной; первичный анализ контекста ситуации как позитивный или негативный; вторичный анализ ресурсов, путей влияния на нее, построение предположений об исходах и развитии; последующий анализ результатов того или иного поведения.

Автор Р.С. Лазарус дает этому звену термином «когнитивное оценивание» [74]. Ученые А.А. Алдашева, В.С Лим, А.А Лекалов, О.В. Рунец подтверждают, что выбор стратегии поведения и расчет ресурсов совладения

зависит от субъективной эмоциональной значимости ситуации неопределённости [2].

Ученые Д. Групп и Дж. Ничке также подтвердили, что первопричина тревоги – это не сама ситуация, а ее оценка [69]. Авторы Е. Пикок и П. Вонг в когнитивное звено, добавляют определение уровней подконтрольности ситуации, где она может быть: подконтрольна только субъекту, контролироваться другими людьми или не подконтрольна никому [75].

Эмоциональное звено состоит из эмоций, чувств, ощущений, которые человек переживает относительно неопределенности. Автор Д.А. Хорошилов [58] предлагает ввести термин «прекарность», как психоэмоциональное состояние индивидуально или коллективно проживается небезопасность, уязвимость, незащищенность в ситуации транзитивности. Автор Е.Т. Соколова описывает пять типов психоэмоциональных состояний, с различной содержательной наполненностью, таких как:

- негативное и аффективное, в его основе лежит персекуторная, непереносимая человеком тревога; неопределенность оценивается как враждебная ситуация, которая угрожает выживанию и психической целостности, ведет к расщеплению внешнего и внутреннего «другого»; вызывает паранойяльные фантазии инородности;

- страх новизны, который сопровождается растерянностью перед непрогнозируемостью, шок перед будущим, паника от осознания утраты контроля, самоконтроля и внутренней стабильности, агорафобия;

- ощущение тотальной беспомощности, которое сопровождается полным отсутствием внутренних ресурсов, крайней степенью зависимость от других людей, отказом от своей системы ценностей в пользу социального конформизма, тотальным подчинение режиму, власти и его авторитетам, разрушением самоидентичности, регрессом и слиянием;

- маниакальное опьянение хаосом, которое сопровождается

разрушением всех норм и законов, нарушением всех правил и границ, проявлением нарциссической вседозволенностью;

– ядерное переживание – позитивный интерес, эмоциональное любопытство, сопровождающееся активной поисковой надситуативностью, спонтанностью, игрой, мечтами, которые порождают новые смыслы, удовольствием и инсайтами от изучения ситуации неопределенности, приводят, через рефлексию творчеством, к проживанию и преобразованию ситуации неопределенности [49, с. 40].

Мотивационное звено – это цели и мотивы, которые движут человеком в ситуации непредсказуемости и формируют его модели поведения. К.А. Абульханова-Славская [1] добавляет в это звено, такой компонент как, формирующее стратегическое намерение, А.С. Обухов [42] инициативу, выбор стратегии, целенаправленность. Кроме того, определение ситуации как неопределенной, может исходить из мотивационного звена во взаимосвязи с когнитивным или без взаимосвязи, из индивидуальных особенностей и потребности в завершенности, отмечают С.Л. Кандыбович, Т.В. Разина [24].

Автор М. Хогг подчеркивает, что не всякая неясность, парадоксальность, многозадачность и непредсказуемость стимулирует действия человека, а только значимая для него [56].

Конативное звено – это готовность к конкретным действиям, намерения, например, гражданской по мнению В.В. Щербаковой [63] и гендерной по мнению И.С. Клециной [28] идентичности, в структуре эмпатии, как считает Ж.В. Рзаева [47] и, собственно, сами действия в ситуации неопределенности.

М.Х. Фристон выделяет такие модели поведения как:

– действия, стимулированные чрезмерной вовлеченностью – детальное планирование, многоуровневая подготовка, альтернативное планирование с точными планами в нескольких вариантах;

– действия, вызванные недостаточной вовлеченностью – отрицание наличие ситуации, отвлеченность, избегание;

- импульсивное хаотичное поведение- действия ради действий;
- нерешительное поведение - отсутствие выбора, не одна стратегия не подходит и не удовлетворяет и новые искать тоже бессмысленно;
- перескакивания, переключение с одного плана на другой [68].

Автор М.А. Хиллен (M.A. Hillen) добавляет в этот список бесконечный поиск информации и уход от принятия решения [73]. При этом все поведение направлено как на источник неопределенности, избегание его или изменения, так и на смягчения последствий обстоятельств.

Ученый Р.С. Лазарус (R.S. Lazarus) предлагают следующие копинг – стратегии: противостояния, противоборство, конфронтация; запрос на социальную поддержку; постановка задач по решению проблемы; контроль и самоконтроль; отстранение, дистанцирование; переоценка в позитивном фоне; активация ответственности; избегание – бегство [74].

1.2 Психоэмоциональные состояния, как предмет психологического исследования

1.2.1 История исследований психоэмоциональных состояний

XVIII - XIX вв., время классификаций психоэмоциональных состояний. Впервые В. Вундт представил дихотомический принцип и разделил все психоэмоциональные состояния на три группы: напряжение – расслабление, неудовольствие – удовольствие, возбуждение – успокоение [15]. Ученый Ч.Р. Дарвин [15] обосновал внешние проявления психоэмоциональных состояний человека. Автор Т. Рибо [48] изучал волевые состояния, связывал их с сознанием и внутренней мотивацией. Ученый Н.Н. Ланге к ним относит чувства, аффекты, эмоции, перцептивные процессы, влечения, волевые акты, «те психические явления, которых элементы обусловлены физиологическим возбуждением не высших органов чувств, а внутренних органов тела, как-то:

мускулов, сочленений, сухожилий, кровеносных сосудов органов внутренних полостей» [32].

Так, В.М. Бехтерев с учениками, создают методологические подходы к изучению психоэмоциональных состояний через феноменологию и генезис [9].

В свое время К.Х. Кекчеев, в результате исследования, представляет правила изменения функционального состояния органов чувств: правило дозы, правило фазовости, правило суммации, правило кумуляции [26]

Впервые В.Н. Мясящев [39] выделил психоэмоциональное состояние в отдельную категорию, а Н.Д. Левитов в 1964 году в монографии «О психических состояниях человека», первым обосновал проблемы этого направления в психологии и опубликовал ряд статей, в которых понятие психического состояния представил как совокупную характеристику психики с наполнением, статикой и всеми видами динамики, где:

- эмоциональные, познавательные и все иные процессы – это основа психической активности;
- переменчивость свойств, качеств, полярность, интенсивность эмоций, поиск удачных решений и неудачи – это вторая динамическая компонента;
- индивидуальная реакция на отражение сложной ситуации, в которой человек живет и действует – это третья аутентичная составляющая [33].

Стало быть, «психоэмоциональное состояние» это: тождество текущих метаморфоз психической активности, которое первым бросается в глаза при общении с человеком, которое можно полноценно оценить, учитывая следующие критерии:

- уровень внимательности и индивидуальная система восприятия информации;
- вид и сочетание активных, в конкретный промежуток времени и

в определенной ситуации, познавательных, волевых, эмоциональных психических процессов;

- уровень энергии, состояние внутренних ресурсов и степень работоспособности;
- сочетание удовлетворенных и неудовлетворенных, ведущих потребностей в конкретный момент жизни;
- мотивацию при выборе стиля общения, вида деятельности, уровня активности;
- динамику возбуждения;
- степень тревожности;
- качество, характеристику, черту личности, которая доминирует и справляется с ситуативной нагрузкой в определенном контексте;
- социальный атом человека, его социальные роли, маски, его статусы, виды эмоциональной связи и виды отношений, в которых он действует из своих ролей;
- самоощущения, как базу для самоидентификации текущего психоэмоционального состояния и его параметров: устойчивость, целостность под воздействиями; адекватность контексту, иерархии, виду деятельности; прогнозируемую или фактическую продолжительность.

Сегодня психоэмоциональные состояния исследуют как: соматические симптомы (частота сердечных сокращений); экспрессивность (выраженность мимики, интенсивность движений, колоритность поведения); субъективность ощущения (реакцию зрительной, слуховой или тактильной модальности).

1.2.2 Функции и свойства психоэмоциональных состояний

Физиологическая схема психоэмоциональных состояний включает возбуждение, которое является реакцией на отражение действительности, передает сигнал в подкорку, из подкорки, в вегетативную нервную систему и в

организме происходят изменения дыхания, сердцебиения, давления, пищеварения, притока крови, расширяются зрачки и т.д.

Психоэмоциональные состояния выполняют жизненно важные функции:

- сигнальную или информационную – эмоции и чувства информируют о том, как протекает процесс удовлетворения потребностей;
- оценочную – оценка ситуации способствует ориентации в окружающей реальности, оценивать явления и предметы как полезные или нет, желательные или нет;
- приспособительную, дают возможность реагировать на внешние и внутренние стимулы и искать способы взаимодействия с ними;
- регуляторную, направляют поведение;
- коммуникативную, без эмоций, мимики, интонаций голоса, жестов, сложно представить общение между людьми. Через проявление переживания, один человек влияет на другого, вызывая ответные чувства;
- стабилизирующую или защитную – эмоции контролируют жизненно важные процессы в пределах нормы и сигнализируют об угрозе разрушительного характера;
- мотивирующие эмоции побуждают нас к действиям в зависимости от контекста ситуации.

Все психоэмоциональные состояния разделяют на:

- положительные, описаны как приятные и которые каждый человек активно старается продлить и усилить;
- отрицательные, описаны как некомфортные, неприятные, вызванные неудовлетворенностью потребностей или угрозой жизнедеятельности, которые человек старается избегать или устранять [20].

Ученые выделяют семь основных свойств психоэмоциональных состояний, остановимся на них подробнее:

- 1) индивидуальная специфика эмоционального отклика, неповторимость переживания индивидуальна, как отпечатки пальцев;
- 2) интенсивность или стремительность, с которой состояние охватывает человека;
- 3) широта или диапазон переживаний, сколько сфер личности оно охватывает и как многообразны эти сочетания;
- 4) амбивалентность или сочетание двух противоположных эмоций в одном состоянии, например, ужас и азарт в ситуации пролонгированной неопределенности;
- 5) психическая активация, состояние возбуждения нервной системы и быстрота перехода к действиям, которое оказывает влияние на степень напряжения умственной деятельности, стимуляцию внимания, мышления и памяти и бывает высокой, оптимальной, низкой и индивидуальной.

Высокий уровень активации сопровождается реактивным ритмом жизнедеятельности, высоким темпом реагирования, точностью взаимодействий и энергозатратностью организма.

Оптимальный уровень психической активации характеризуется наибольшим соответствием в слаженной работе нервной системы и поведения, результатом которой является высокоэффективность человека.

Низкий уровень активации описан как пассивность деятельности, которая благоприятна для системно-организованного, монотонного труда.

Индивидуальный уровень активации определяются тем уровнем, который лежит в основе деятельности человека.

- б) эмоциональным тонус – это устойчивость психоэмоциональных состояний и основа успешности адаптации к изменениям окружающей действительности, которая регулирует психосоматическое благополучие человека.

Высокий уровень эмоционального тонуса обусловлен отсутствием физиологических жалоб, доминированием набора из позитивных эмоций и обеспечивает гармоничное развитие личности.

Низкий уровень эмоционального тонуса взаимосвязан с продолжительными отрицательными переживаниями, которые сопряжены с телесными неприятными, болезненными симптомами;

7) доминирующая эмоция или ведущая, которая над другими переживаниями, потребностями и побуждениями. Автор теории дифференциальных эмоций и системы кодирования мышечных движений лица, К.Э. Изард, выделял базовые эмоции: страх, печаль, гнев, стыд, отвращение, вина, презрение, удивление, интерес, радость и объяснял, что различные комбинации основных эмоций и их взаимосвязи формируют всю гамму психоэмоциональных состояний [20].

1.2.3 Классификации и классы эмоциональных состояний

Критерии классификации эмоций:

- по знаку, отрицательные, положительные, нейтральные или амбивалентные;
- по интенсивности и глубине, настроения, эмоции, чувства, страсти, аффекты;
- осознанности, осознаваемые и неосознаваемые;
- сложности, простые и сложные,
- продолжительности, длительные или кратковременные,
- происхождению, врожденные и приобретенные, первичные, вторичные;
- выполняемым функциям, гедонистические, альтруистические акизитивные, коммуникативные, эстетические, глорические, гностические, практические, романтические, пугнические;
- воздействию на организм- стенические или астенические;

- по уровням проявления в строении психического- высшие (эмпатия, долг, мораль) и низшие (злоба, жадность, зависть);
- потребностям, в защите, в обладании, в преодолении;
- предметному содержанию и направленности- предметные и без предметные,
- по особенностям их выражения;
- модальности, страх, гнев, радость и т.д.

Ученый К.Э. Изард четко описал каждую эмоцию, переживание, состояние используя три элемента: экспрессивный, специфический, нейрофизиологический, дал подробное описание базовым эмоциям через призму соматического, психического и социального уровня. [20].

Радость – это энергичная, положительная эмоция, проявляется в добром расположении души, хорошем настроении, ощущении удовольствия и бывает разной формы, от тихой, без красноречивой передачи, до бурного ликования. Радость в чистом виде человек испытывает от общения с другими людьми. К.Э. Изард подчёркивает, что радость влечет за собой чувство удовлетворенности самим и реальностью вокруг [20].

Эмоция радости рождается быстро, просто опознается, благодаря своей яркости: соматическим феноменам, таким как моторное возбуждение, которое проявляется в экспрессивной жестикуляции, двигательной активности и активации кровотока, через покраснение кожного покрова и увеличения температуры тела, что стимулирует обмен веществ.

Удивление и интерес называют интеллектуальными эмоциями, которые проявляются в процессе мыслительной деятельности. С.И. Ожегов дал определение: «удивление – это впечатление от чего-нибудь неожиданного, странного, непонятного» [43]. Удивление движет познанием мира, предметов, явлений и их ценности, направляет внимание на необычное, неожиданное, редкое. Определить удивление можно по мимическим сигналам: глаза широко распахнуты и округлены, брови приподняты, рот слегка приоткрыт.

Переживание удивления это позитивные ощущение при оптимальной интенсивности, но может быть негативна окрашена в высшей степени, когда человек описывает себя в том состоянии как «поражённому увиденным»

Автор С.И. Ожегова трактует интерес, как особый вид внимания, потребность познать суть и изучить процесс, которое необходимо для интеллектуального развития [43]. Интерес состоит из: эмоциональной компоненты или удовольствия от познания, волевой необходимостью сконцентрироваться на процессе или объекте и интеллектуальной. Интерес является мощным стимулом и мотивационным элементом таких процессов как: внимание, познание, восприятия с детства и основой, в овладении новыми знаниями, умениями и навыками.

Ученый К.Э. Изард констатировал тот факт, что интерес человек проживает чаще остальных эмоций и описывал его, как очень кратковременную реакцию, в виде поднятых бровей, приоткрытого рта и устремленному взгляда на интересующий объект, при этом нейронная активность, длится дольше, чем мимическая [20].

Стыд и вина – эмоции, которые порождают нарушения общественных норм и моральных правил, регламентирующих взаимоотношения, поступки и поведение в социуме, являются мощным стимулом к саморазвитию. Стыд связан с оценкой других людей, действия, мнения или поступка человека, в основе лежит страх внешнего осуждения и последующего отвержения, бывает реальным и воображаемым.

Вина не зависит от внешней оценки человека, рождается внутри из самокритики, раскаяния и самоосуждения, наносит вред, провоцируя хроническую усталость, понижая психическую активности, в невротических случаях ведет к самоистязанию и даже к суициду. Ощущение вины не воспринимается как наказание за проступок, но помогает снизить тревожность и уберегает от психических расстройств.

Презрение и отвращение – это ответ на предположительно неполезные, опасные условия для жизни организма, регулируют отношения с окружающей средой реальной, социальной, физической, помогают отстраняться и отвергать вредные объекты. Отвращение – это физиологическая реакция, связанная с вредной, грязной, пропавшей пищей и неприемлемыми прикосновениями [76]. Презрение – это психическая реакция, связанная с признанием своего превосходства над другими, так же презрение человек может чувствовать к себе, минимально по соматическим проявлениям, является конструктивной, когда направлена на реальные угрозы и скрепляет людей вокруг социальных правил.

Страх – обратная реакция на реальную или мнимую опасность, которая угрожает здоровью, жизни и благополучию человека, готовит к преодолению предполагаемой угрозы, служит для выживания и адаптации в экстремальных ситуациях, защищает организм тремя сценариями поведения: «замри» или впади в ступор, слейся с природой; «бей»; «беги», но часто не позволяет рискнуть на пути в цели.

Гнев, в восприятии человека – это плохая, разрушающая, негативная эмоция, которая ярко транслирует тело с помощью: повышенного давления, учащение сердцебиения, мышечное напряжение и т.д., а частные и пролонгированные ситуации, которые его вызывают, ведут к психосоматическим расстройствам, но он важен при преодолении препятствий и проявляет наличие фрустрации. К.Э. Изард в книге «Психология эмоций» выделяет следующие причины гнева: гнев и агрессия порождают ответные гнев и агрессию; авersiveная стимуляция или шум, вспышки света, в том числе неизвестного происхождения, физический дискомфорт, в том числе отсутствие здорового сна, который нарушается этими звуками, события, которые угрожают здоровью и жизни; ограничение физической и психической свободы, которое останавливает, прерывает целенаправленную деятельность и препятствует достижению целей [20]. При анализе причин гнева легко

провести параллель с событиями в режиме повышенного реагирования в Белгородской области.

Счастье – состояние трудно исследуемое, из-за широты понятия при этом дает человеку представления о том, что действительное соответствует желаемому. Выделяют следующие виды счастья: гедонистическое или удовлетворение всех базовых, физических потребностей человека в совокупности с эмоциональным равновесием; эвдемонистическое или духовное удовольствие от активной позиции, жизнедеятельности, человека и его добродетельность; острое, переживаемое здесь и сейчас; длительное, пролонгированное во времени, устойчивое состояние.

Психиатр Р. Уолдингер 75 лет исследовал состояние счастья у 724 респондентов и сделал вывод: люди, которые поддерживали близкие, душевные, продолжительные, добрые отношения с семьей, коллегами, друзьями были более счастливы [53].

Горе – состояние, которому предшествует утрата близкого, значимого, человека, статуса, работы, дома, ценностей, надежд, отношений, возникающая. Потери могут быть реальными (эмиграция) или воображаемыми (надежды), психологическими (развод) или физическими (смерть). Горе объединяет, сплачивает, укрепляет социальные связи сильнее чем радость и счастье, так как пробуждает эмпатию и сочувствие, с целью адаптации [50].

Жители приграничья уже больше года живут в режиме антропогенной чрезвычайной ситуации, которая определена преднамеренными террористическими актами и ведет к утрате привычного образа жизни, здоровья, близких людей, недвижимости.

Азарт – это состояние характеризуется чрезмерным задором, возбуждением, приливом сил, благодаря повышению в крови гормонов дофамина и адреналином, мощным интересом к происходящему и непоколебимое желание продолжать активно действовать. Ситуация

неопределенности, исход которой, никто не может спрогнозировать, надежды на победу, стимулируют выработку гормона дофамина.

Азарт можно условно разделить на созидательный или ресурсный азарт, в этом психоэмоциональном состоянии результативность человека очень высокая, он осваивает новые знания, изобретает, развивает бизнес, рискует одним словом; деструктивный азарт или разрушительный – состояние, где самоконтроль утрачен, не удастся адекватно оценить угрозы, утрачен рационализм и обстоятельства сильнее. Например, не смотря на все предупреждения, люди в Белгородской области, снимают видео, подходят к окнам и несут осколки, от боеприпасов в дом.

Напряжение – состояние психики, сопровождаются реакцией вегетативной и эндокринной систем, выделяются гормоны норадреналин и адреналин, увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление [52]. Продолжительное напряжение - причина нарушений сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Состояние напряжения – результат внутриличностных и межличностных конфликтов, непреодолимых препятствий, выросшего темпа жизни, продолжительных ожиданий, периода бездействия и проявляются в ощущениях беспомощности и дискомфорта, которые сопровождают страхи и тревога.

Эмоциональный тонус, активация и напряжение являются основой психоэмоциональной сферы человека и являются важными составляющими в процессе адаптации к новым условиям жизни. Если говорить о напряжении у жителей Белгородская области, то оно значительно возросло после 24 февраля 2022 года.

Тревожность – это состояние человека, в котором он предчувствует угрозу, ощущение волнение и беспокойство, в преддверье опасности. Ученые в психодинамическом подходе исследовали тревогу, как защитный механизм психики, в виде мощнейшего переживания человека, которое подавляется и

вытесняется сознанием, оберегая психику от травмирующих событий, а головной мозг от перевозбуждения и давали определение тревожности как симптому невроза.

Автор Карен Хорни, в социокультурной теории личности, утверждает, что тревожность возникает в раннем детстве, когда чувство безопасно у ребенка разрушено, ему не уделяют достаточно внимания и заботы, у ребенка зарождается враждебность к значимым взрослым и тревожность трансформируется в «базальную тревогу», через призму которой весь мир воспринимается как враждебный, тем самым она опровергла тезис Зигмунд Фрейда, в котором тревога врожденный компонент психики [57].

Так же Карен Хорни разделяет страх и тревожность по объекту, заражающему переживание, подчёркивает, что страх – это реакция на реальную угрозу, которая пропорциональна размерам угрозы (минометный обстрел в Шебекино), а тревога-непропорциональная реакция на воображаемые угрозы (информационные вбросы в СМИ о наступлении на Белгородскую область). В свою очередь, Карл Ясперс официально разделил тревогу и страх, ввел эти термины в психиатрию и подтвердил, предложенную Карен Хорни классификацию этих двух переживаний [5].

Тревожность имеет динамику, переходные периоды, характеристики, в связи с чем, тревожность – это динамичное психоэмоциональное состояние в определенный момент времени и устойчивое свойство личности. Механизмы, которые формируют тревожность как характеристику личности, остаются неизвестными и вопрос, тревожность – это генетическая предрасположенность или результат воздействия среды остается без ответа. Часто исследователи придерживаются гипотезы, где тревожность это одна из составляющих стресса, подтверждают взаимосвязь состояния тревожности с индивидуальной силой нервной системы, есть исследования, которые доказывают корреляцию слабого типа нервной системы с высоким уровнем тревожности [45].

Ученые В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина доказали, что чем выше тревожность, тем меньше счастья, удовлетворенности своими результатами, уверенности в себе и жизнестойкости, при этом она очень важна в развитии каждого человека в своем оптимальном варианте, ее называют «полезная тревожность», помощница в опасных, жизненных ситуациях, которая бережет и мобилизует силы [54].

В выводы по первой главе можно включить анализ ситуации неопределённости, как общей суммы неожиданных явлений и непредсказуемых факторов, которые субъект воспринимает как неконтролируемые, незнакомые, парадоксальные или несущие в себе бесчисленное количество множество дилемм и решений, часто сопряженные с разными степенями риска и имеющие структуру проживания, которая включает в себя когнитивную, психоэмоциональную, мотивационную и конативную компоненты. Неопределенность изучается в объективном и субъективном разрезах, второй подход, в данной работе, является приоритетным, так как психоэмоциональное состояние человека напрямую связано с его субъективной оценкой непредсказуемости.

Из всех вариантов взаимодействия человека с ситуацией неопределенности таких как: способ, стратегия, стиль, преодоление, действие в ситуации, совладание, снижение неопределенности, поведение в ситуации, реакция на неопределенность и изменения, снятие неопределенности, контролирование неопределенностью, противостояние неопределенности, преадаптация к неопределенности, для жителей Белогорья, подходит термин «проживание ситуации неопределённости», так как уменьшить, преодолеть и контролировать угрозы жизни люди просто не могут, что влияет на эмоциональные реакции. В литературе выделяют два полюса психоэмоциональных состояний, как реакций на непредсказуемость: первый включает интерес, любопытств и азарт, а второй, тревогу, страх и ужас.

Психоэмоциональное состояние - это отражение человеком контекста конкретной ситуации, в определенном пространстве и времени, с помощью различных качеств, характеристик, черт личности, проявляющихся в динамике психической деятельности, через целостность переживания и поведения, которые разделяют на два класса: благоприятные (состояния счастья, успеха, комфорта, расслабленности, покоя и т.д.) и неблагоприятные, (состояния психического утомления, тревожности, агрессии, повышенной напряженности, азарта и т.д.). Основа психоэмоциональной сферы заложена в биологических механизмах регуляции деятельности человека, но не является только биологическим явлением, так как эмоции зарождаются и активируются во всех слоях психической деятельности, влияют на стиль общения, поведения, выбор действий.

Глава 2 Эмпирическое исследование психоэмоциональных ситуаций людей в ситуации неопределенности

2.1 План исследования. Описание методик. Сбор данных.

Исходя из гипотезы, задач и теоретического анализа, был составлен следующий план эмпирического исследования, который включает этапы:

- формирование выборки и подбор методик для диагностики психоэмоциональных состояний, личностной и ситуативной тревожности;
- непосредственно проведение диагностики психоэмоциональных состояний жителей Белгородской области;
- проведение диагностики психоэмоциональных состояний жителей, проживающих в удаленных от военных действий регионов;
- подготовка и анализ результатов диагностики;
- определение отличий психоэмоциональных состояний жителей Белогорья от проживающих в удаленных от границы с Украиной регионах;
- проведение кластерного анализа;
- выявление мишеней для работы психологов в Белгородской области и формирования рекомендаций.

В исследовании приняли участие 112 россиян, в возрасте от 20 до 55 лет. Из них, 56 человек проживает в Белгородской области, это женщины и мужчины с высшим образованием, психологи, врачи, преподаватели, предприниматели, которые на момент исследования не понесли потерь, их недвижимость цела, в боевых действиях не участвуют их родственники, никто из близких не пострадал физически. Вторая группа из 56 человек, это женщины и мужчины с высшим образованием, психологи, врачи,

преподаватели, которые получают второе высшее или дополнительное образование, на момент исследования никогда не слышали «хлопков», звуков серены, не видели взрывов, их родственники не участвуют в боевых действиях.

Все респонденты были ознакомлены с целью проведения исследования, правилами анонимности и конфиденциальности, дали добровольное согласие на участие. Исследование проводилось в форме индивидуального общения, с помощью интервью, тестирования, дистанционных инструментов сбора данных и вебинарной комнаты.

Сбор данных осуществился с помощью четырех методик, таких как:

1. Методика «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» создана Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) на базе факультета психологии Ленинградского государственного университета для характеристик психического состояния человека на основе уровня интереса, напряженности, эмоционального тонуса, психической активации и ощущения комфорта [6].

Респондентам предложен набор из 20 полярных состояний, которые необходимо оценить по заданной по рейтинговой шкале в соответствии со своими индивидуальными ощущениями. Ответы обрабатываются по ключам, из результатов ранжирования формируется вывод об уровне выраженности каждого из психоэмоционального состояния: напряжения, психической активации, эмоционального тонуса, интереса и комфортности.

Для проведения респондентам дается следующая инструкция: «Прошу оценить ваше психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, которые я буду называть. И затем определить степень выраженности признака состояния с помощью цифры, в пределах от 0 до 3».

Выраженность каждого психоэмоционального состояния определяются как: «высокая», «средняя» и «низкая». Респондент набирает от 3 до 21 балла по каждому состоянию. При этом «высокая» степень психической активации,

интереса, эмоционального тонуса и комфортности находится в пределах от 3 до 8 баллов, «средняя» – от 9 до 15 баллов, «низкая» – от 16 до 21 балла.

Степень выраженности напряжения, напротив, будет «высокой» при общем результате набранных баллов от 16 до 21, «средней» – в диапазоне 9 – 15 баллах, «низкой» – в диапазоне 3 – 8 баллах.

Для анализа полученных данных необходимо будет сопоставить пять состояний между собой, а также найти взаимосвязи с результатами других методик. Это сопоставление будет являться одной из ведущих задач, выполнений которой поможет структурировать все характеристики психоэмоциональных состояний в ситуации неопределенности.

2. Методика «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К.Э. Изарда» применяется для определения доминанты в эмоциональном состоянии путем шкалирования релевантности эмоций. Методику можно использовать для оценки и самооценки интенсивности и частоты появления десяти базовых эмоций, предложенных К.Э. Изардом, это: радость, интерес, удивление, горе, презрение, отвращение, стыд, страх, гнев, вина [20]. Каждая базовая эмоция (тестовая шкала) обладает тремя степенями (три пункта опросника).

Респонденту перелается инструкция: «Прошу дать оценку от 1 до 4 – баллов, каждому описанию вашего самочувствия, где:

1 балл означает – совсем не подходит;

2 балла – пожалуй, верно;

3 балла – верно;

4 балла – совершенно, верно.

По итогам теста необходимо произвести подсчет таких показателей как:

1) индекс позитивных эмоций (ПЭМ = Интерес + Радость + Удивление), отражающих уровень позитивного эмоционального отношения респондента к конкретной ситуации;

2) индекс острых негативных эмоций (НЭМ= Горе + Гнев + Отвращение + Презрение), характеризующих степень негативного эмоционального отношения респондента к конкретной ситуации;

3) индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ= Страх + Стыд + Вина), фиксирующих показатели сравнительно устойчивых индивидуальных ощущений тревожно-депрессивного спектра, проявляющих персональное видение человеком ситуации неопределенности в его жизни;

4) коэффициент самочувствия (КС).

3. Тест «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина», который предназначен для определения степени тревожности, исходя из шкалы оценки и самооценки по двум направлениям: «тревожность личностная» и «тревожность ситуативная», где:

- личностная тревожность это постоянная категория и зависит от темперамента, ведущего типа высшей нервной деятельности, отношениями со значимыми взрослыми в детстве, характером, воспитанием и приобретенными сценариями поведения при взаимодействии с факторами стресса.
- ситуативная тревожность формируется под воздействием насущных проблем и переживаемых здесь и теперь ситуаций.

Эти два величины личностной и ситуативной тревожности взаимосвязаны между собой: у людей с высоким уровнем личностной тревожности ситуативная тревожность в стрессовых ситуациях активируется и проявляется в большей степени, поэтому для исследования шкала личностной тревожности, как устойчивая черта личности, будет иметь важное значение.

Инструкция для респондентов: «Прошу вас внимательно вслушаться в каждое из предложенных мною предложений и выбрать цифру от 1 до 4, которая соответствует одному из утверждений по схеме:

- 1 балл – Нет, это совсем не так;

- 2 балла – Пожалуй так;
- 3 балла – Верно;
- 4 балла – Совершенно верно.

Прислушивайтесь к себе и к тому, как чувствуете себя в данный момент. Отвечать лучше первое, что приходит на ум».

4. Шкала тревоги Бека – клиническая, скрининговая методика, которая разработана для исследования уровня тревоги. Методика Бека – это достаточно простой и удобный инструмент для первоначальной диагностики уровня выраженности тревожных расстройств у широкого круга людей: юношей и девушек от 14 лет, взрослых, зрелых и пожилых респондентов, клиентов клиники, профосмотров, когда есть гипотеза о том, что соматическое заболевание взаимообусловлено с высокой степенью тревожности и в целях научного скрининга. Диагностика занимает 10 минут.

Обработка и интерпретация результатов

Опросник представляет собой 21 утверждение, где каждое утверждение это один из классических, соматических или психических симптомов тревоги. Каждое утверждение респондент оценивает по схеме:

- 0 – Совсем не беспокоил.
- 1 – Слегка. Не слишком меня беспокоил.
- 2–Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.
- 3– Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

Подсчёт результатов производится суммированием баллов по всем пунктам шкалы:

- до 21 балла- незначительный уровень тревоги;
- от 22 до 36 баллов- средняя выраженность тревоги очень сильная тревога;
- 35 баллов и выше (при максимуме в 63 балла) говорит об очень высокой тревоге.

Респондентам дается инструкция: в этом списке собраны самые распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, внимательно изучите каждый и выберите тезис, который соответствует тому, насколько Вас беспокоил конкретный симптом, на протяжении последней недели, с учетом сегодняшнего дня, выберите цифру, которая соответствует вашим ощущениям.

Все выбранные методики стандартизированы, так как обладают едиными процедурами проведения, требованиями к процедуре эксперимента, оценками похождения тестов и соответствуют следующим критериям:

- цели, предмет и область применения методик четко сформулированы;
- процедура тестирования задана с помощью простых, однозначных и понятных алгоритмов;
- результаты можно анализировать с помощью статистических методов;
- процедура обработки включает статистически обоснованные методы подсчета и стандартизации;
- диагностические выводы сопровождаются указанием на высоковероятный уровень статистической истинности этих выводов;
- тестовые шкалы проверены на репрезентативность, надежность и валидность.

На первом этапе исследования, в Белгородской области, еще не использовались никакие тесты и методики. Для того чтобы установить контакт с потенциальным респондентом использованы метод беседы и анонимного мини-интервью.

Посетителям и работникам медицинского центра «ТаоМед» в Белгородской области, было предложено короткое интервью, которое прошли 146 человека. Больше половины 74 человека воздержались от участия в

исследовании, 72 человек согласились ответить на один вопрос про контроль в своей жизни, результаты представлены в Таблице 1:

Таблица 1 – Результаты мини-интервью

Воздержались от ответа	Ответ: «у меня все под контролем»	Ответ: «я ничего не контролирую, но там люди знают, что делать и все контролируют»	Ответ: «именно так и выглядит хаос, никто, ничего, нигде не контролирует»
74 человека	0 человек	10 человек	62

Представленные данные в таблице 1, подтверждает проживание жителями Белгородской области ситуации неопределённости. На втором этапе после того, как в беседе, была сформулирована проблема контроля над собственной жизнью в ситуации неопределенности, 57 человек согласились участвовать в научно-исследовательской работе и пройти диагностику психоэмоционального состояния, 56 прошли все тесты, одна участница, после прохождения первого теста, отказалась продолжить исследование.

На третьем этапе было сформулировано предложение для участия в исследовании для жителей удаленных от границы с Украиной регионов, откликнулось очень большое количество людей, довольно быстро были получены результаты от 56 человек.

2.2 Сравнительный анализ психоэмоциональных состояний с различным контекстом, содержанием и динамикой ситуации неопределенности

Проведенный при помощи ШДЭ – шкалы дифференциальных эмоций (Differential Emotions Scale, DES) К.Э. Изарда [20], первичный сравнительный анализ психоэмоциональных состояний жителей Белгородской области и жителей областей, удаленных от границы нашего государства представлен на рисунке 1:

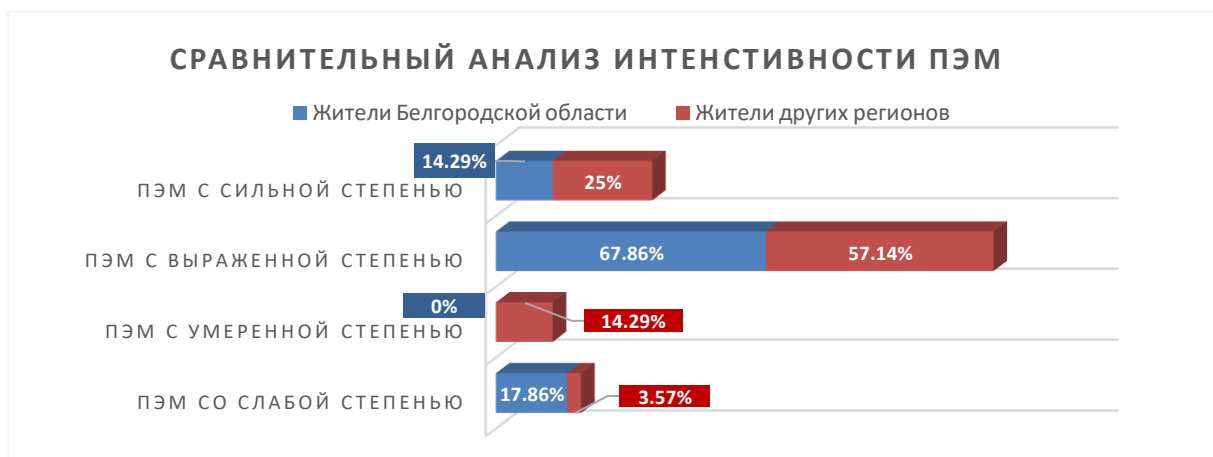


Рисунок 1 – Сравнительный анализ интенсивности ПЭМ

Анализ представленный на рисунке 1, показал, что положительные эмоции в той или иной степени испытывают все респонденты, при этом сильную степень выраженности ПЭМ испытывают на 10% меньше респондентов в Белгородской области, чем в удаленных от границы нашего государства, а слабо выражены позитивные эмоции, наоборот, переживают на 14% больше белгородцев – это говорит о том, что жители Белгородской области радости испытывают меньше.

Для наглядности рисунке 2 представлен сравнительный анализ интенсивности негативных эмоций:

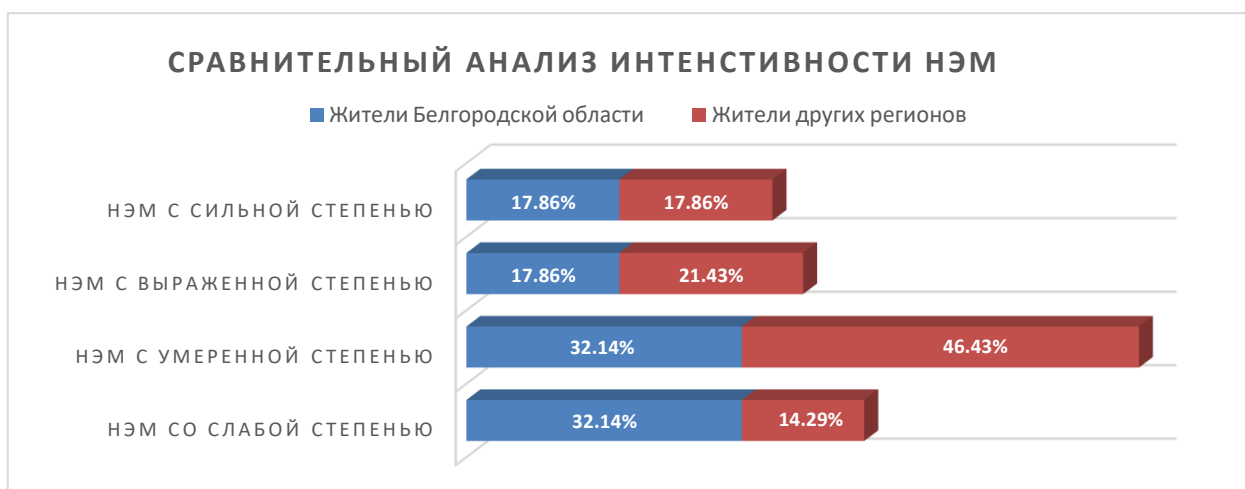


Рисунок 2 – Сравнительный анализ интенсивности НЭМ

При сравнении интенсивности негативных эмоций сильно выраженную степень испытывает одинаковое количество людей в обеих группах, индекс острых негативных эмоций (НЭМ) с выраженной степенью в Белгородской области на 3% меньше, НЭМ с умеренной степенью уже на 14% меньше, а НЭМ со слабой степенью жители приграничья испытывают больше на 18%.

На рисунке 3, при сравнении интенсивности тревожно-депрессивных эмоций сильно выраженную степень испытывает на 7% больше жителей удаленных областей и краев от военных действий, одинаковое количество людей в обеих группах ТЭДМ с выраженной степенью; в Белгородской области на 3% меньше ТЭДМ с умеренной степенью; уже на 13% больше, а ТЭДМ со слабой степенью жители приграничья испытывают больше на 10%.

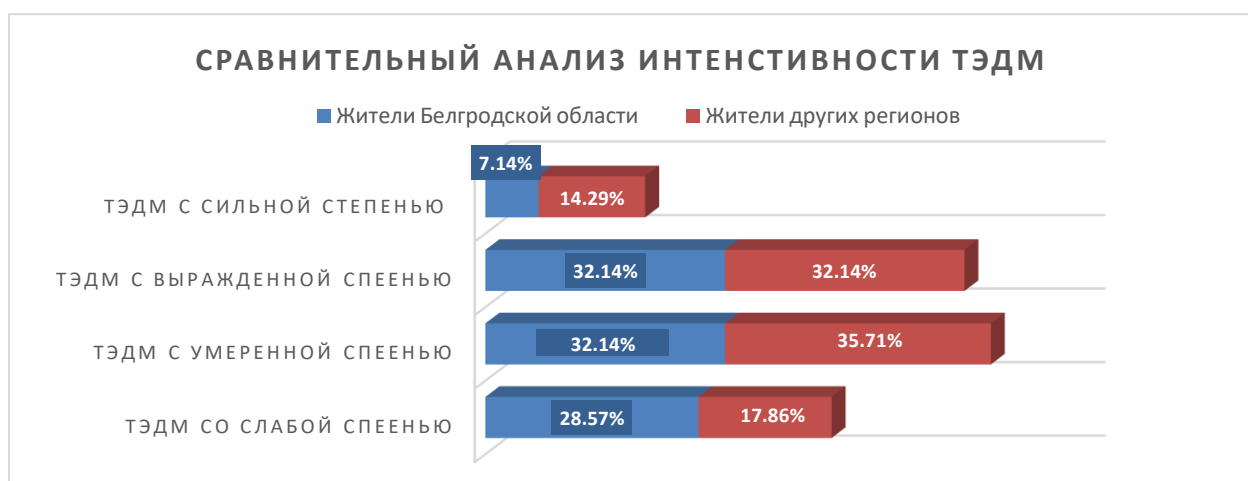


Рисунок 3 – Сравнительный анализ интенсивности ТЭДМ

Факты выше указывают на то, что жители Белгородской области испытывают все виды эмоций, но они менее выражены, чем у жителей, проживающих в удаленных от границы с Украиной областях.

Эмоциональное звено проживания ситуации неопределённости состоит из различных конструктов, куда входят эмоции разных модальностей, с различной степенью выраженности.

Сравнительный анализ эмоционального спектра представлен на рисунке 4, где эмоциями доминантами в Белгородской области, можно назвать: радость

– 460 баллов; интерес – 426 баллов; страх – 356 баллов, а эмоциями доминантами у жителей других регионов стали: радость – 586 баллов; вина – 398 баллов; стыд и страх по 384 балла, при этом такие модальности как стыд, вина, страх, презрение, отвращение, гнев, удивление и радость проживаются менее интенсивно, чем в безопасных регионах, а горе и интерес наоборот более выражены у белгородцев:

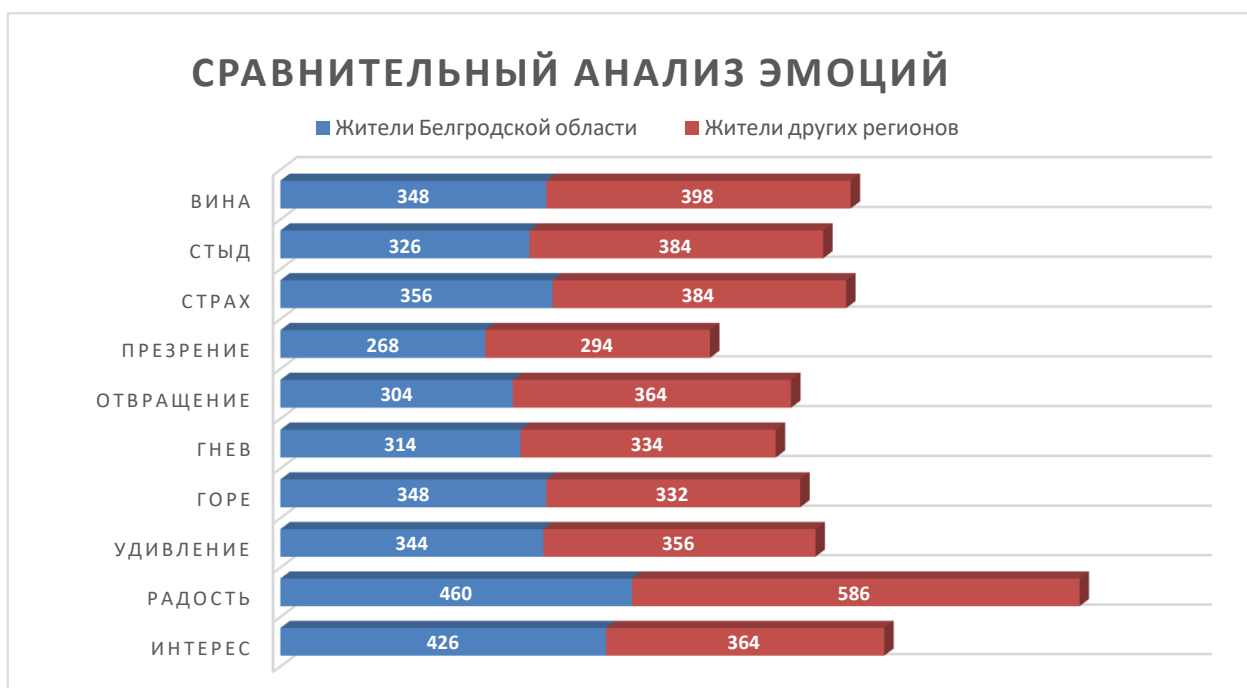


Рисунок 4 – Сравнительный анализ эмоций

Для более глубокого анализа использован статистический критерий U-Манна-Уитни, для того чтобы найти различия между двумя независимыми выборками (см. Приложение А).

На рисунке 5, при сравнении уровней психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, отмечена умеренная выраженность характеристик психоэмоционального состояния, таких как: уровень психической активации (УПА), уровень интереса (УИ), уровень напряжения (УН) и уровень комфортности (УН) и низкого уровня эмоционального тонуса (УЭТ)

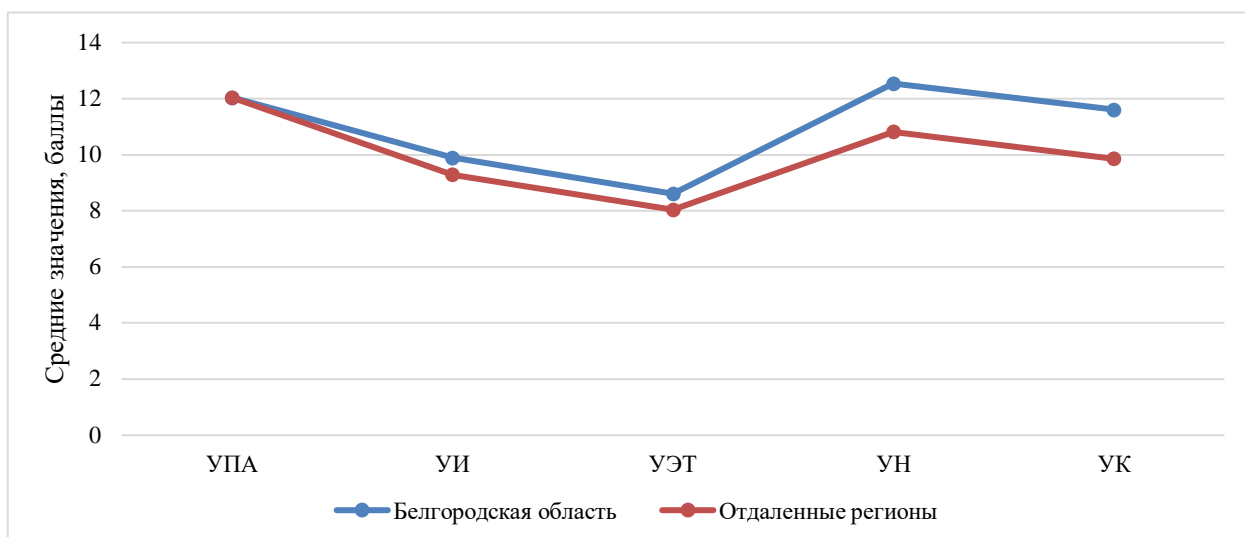


Рисунок 5 – Средние значения показателей методики «Оценка УПК, УИ, УМЭ, УН, УК» жителей Белгородской области и жителей областей, удаленных от границы с Украиной

На этом графике видно, что среди жителей регионов, удаленных от границы с Украиной, выраженность всех психических состояний также является умеренной, за исключением эмоционального тонуса, имеющего еще более низкий показатель, чем у жителей Белгородской области в ситуации неопределённости.

На рисунке 6, при сравнении средних значений дифференциальных эмоций в группах жителей Белгородской области и жителей областей, удаленных от границы с Украиной, отмечены умеренно выраженные переживания эмоций позитивного спектра, таких как: интерес, радость, при слабо выраженном удивлении, изумлении; умеренно проживаемые эмоции негативные, такие как: печаль, горе, злость, гнев, отвращение, пренебрежение и презрение; выраженной степенью эмоций тревожно-депрессивного спектра таких как: опасение, страх, вина и стыд:

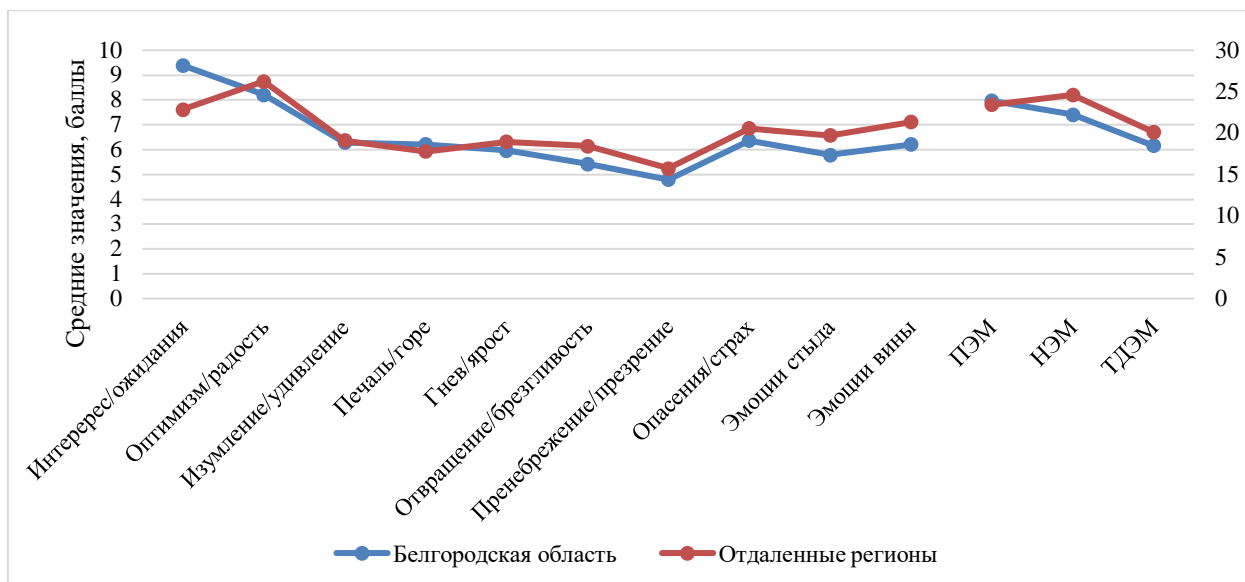


Рисунок 6 – Средние значения показателей методики «Шкала дифференциальных эмоций, DES» жителей Белгородской области и жителей областей, удаленных от границы с Украиной

На рисунке 7, при сравнении средней выраженности тревоги в обеих группах уровень варьируется от слабо выраженной тревоги (по А. Беку) до умеренной личностной тревожности и ситуативной тревоги (по Спилбергу-Ханину). При этом уровень ситуативной тревожности (СТ) у жителей удалённых регионов ниже, чем у жителей Белгородской области, а уровень личностной тревожности выше, проявление психосоматических симптомов тревоги выше у удаленных от границы с Украиной регионов:

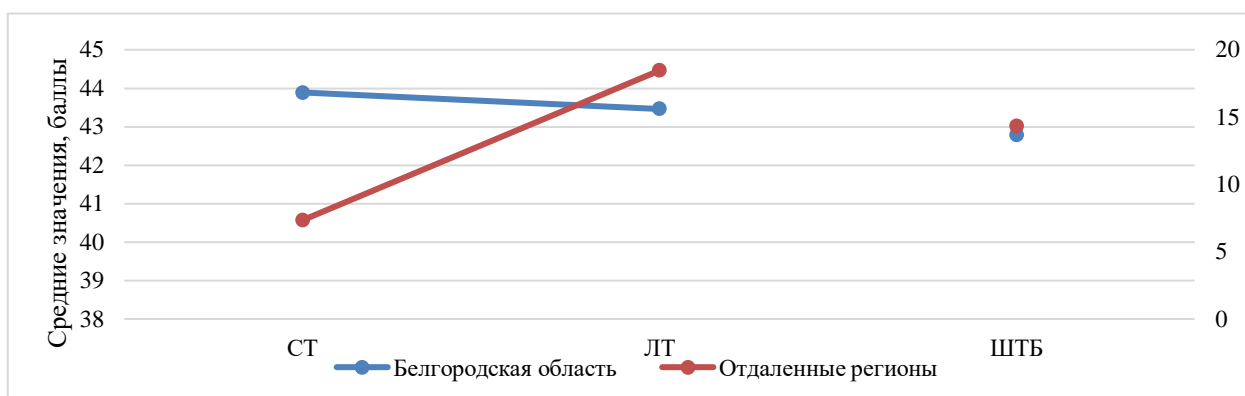


Рисунок 7 – Средние значения СТ, ЛТ, ШТБ жителей Белгородской области и жителей областей, удаленных от границы с Украиной

При проведении сравнительного анализа были выявлены значимые различия в выраженности показателей напряжения ($U=1168$ при $p<0,05$), комфортности ($U=1028$ при $p<0,01$), переживания эмоции интереса ($U=844$ при $p<0,001$), более выраженных в группе жителей Белгородской области.

Помимо этого, выявлены различия, значимые на уровне тенденции – в выраженности переживания эмоции отвращения ($U=1278$ при $p=0,083$) и общем переживании негативных эмоций ($U=1280$ при $p=0,093$), более выраженных в группе жителей областей, удаленных от границы с Украиной, а также в выраженности ситуативной тревоги ($U=1246$ при $p=0,061$), более выраженной в группе жителей Белгородской области.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что жители Белгородской области имеют более выраженную напряженность, дискомфорт, более сильное актуальное беспокойство, озабоченность, взвинченность и нервозность, по сравнению с жителями других регионов, что объясняется, в первую очередь, их нахождением в хронической стрессовой ситуации, постоянным ощущением собственной незащищенности и наличием угрозы для собственной жизни и жизни близких.

Более выраженное чувство интереса у жителей Белгородской области может объясняться тем, что они являются непосредственными участниками конфликта вследствие регулярных вторжений со стороны противника, что делает текущую ситуацию максимально реалистичной и осязаемой. Интерес же может повышаться вследствие того, что текущий конфликт оказывает на жителей Белгородской области непосредственное воздействие, влияя на их повседневную жизнь и безопасность, с необходимостью поиска актуальных новостей о происходящем, в том числе информации о безопасных укрытиях и способах действий при нападении.

Вместе с тем, жители областей, удаленных от границы с Украиной, хоть и испытывают также слабо выраженные негативные эмоции, но все же имеют тенденцию к более выраженному их переживанию, преимущественно за счет

эмоции отвращения. Данная тенденция может объясняться тем, что в восприятии жителей жители областей, удаленных от зоны боевых действий, картина происходящих событий преломляется через информацию от средств массовой информации, в то время как жители Белгородской области являются непосредственными участниками конфликтной ситуации.

При этом жители удаленных районов испытывают тревогу, но тут можно предположить, что страхи жителей приграничья рациональные, страхи жителей, которым не угрожают военные действия – иррациональные, это подвергает следующее наблюдение в ходе исследования: жители Белгородской области с первого раза слышат и понимают инструкцию по работе с тестовыми методиками; не переспрашивают, меньше думают над ответами; не пытаются еще раз пройти тесты, обосновывая это тем, что могли пройти их лучше, а жители удаленных от границы регионов пребывают в сомнениях с первой секунды; проверяют насколько безопасно наше общение и анонимность исследования; затем три-четыре раза переспрашивают, как делать тесты, и предлагают пройти их с утра; очень стараются получить одобрение в ходе прохождения тестов и переживают за то, какие результаты они покажут.

На этом этапе исследования выявлены актуальные различия в психоэмоциональном состоянии жителей Белгородской области и жителей, удаленных от границы с Украиной регионов. Так же появилась новая гипотеза о различном содержании тревоги у жителей приграничья и удаленных регионов.

2.3 Анализ актуальных особенностей психоэмоциональных состояний жителей Белгородской области.

Анализ данных о количестве респондентов с различными индексами позитивных эмоций (ПЭМ), негативных эмоций (НЭМ) и тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ), представленный на рисунке 8 показал, что

67,86% жителей Белгородской области имеют выраженную степень положительного эмоционального состояния – это говорит о том, что большинство испытуемых, способны переживать такие эмоции как радость, интерес и удивление; группа со слабой степенью выраженности положительных эмоций составляет 17,86% испытуемых; группа с сильной степенью – 14,29%; группа с умеренной степенью выраженности – 0%:

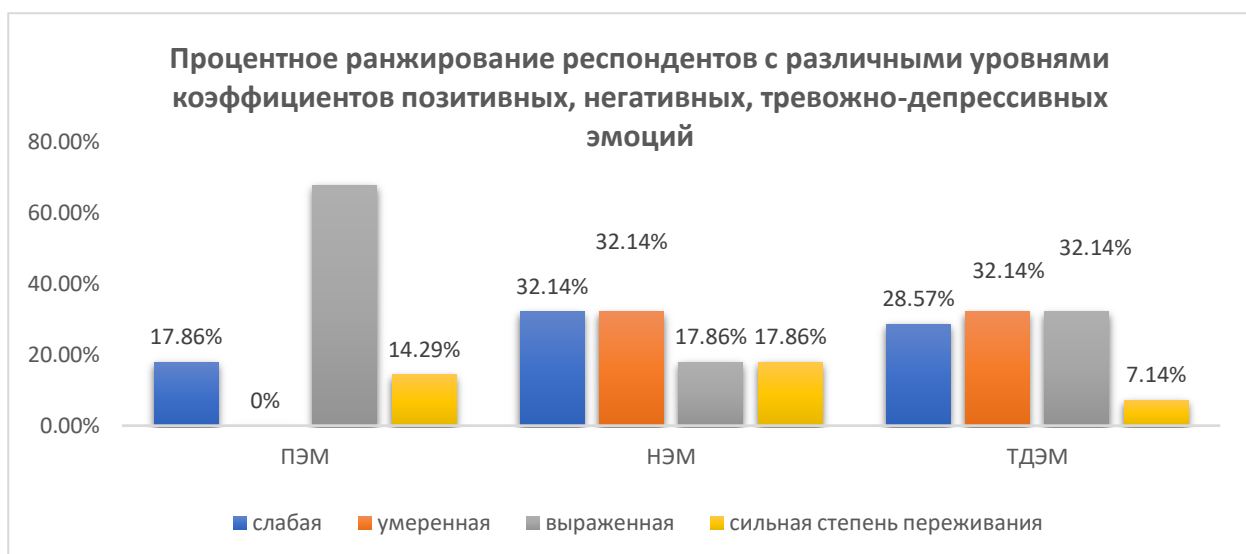


Рисунок 8 – Процентное ранжирование респондентов с различными уровнями коэффициентов позитивных, негативных, тревожно-депрессивных эмоций.

При этом слабая степень выраженности негативных эмоций составила 32,14% респондентов; умеренная степенью также – 32,14%; выраженной степенью – 17,86%; сильная степень переживания – 17,86%. Большинство испытуемых – 67,86%, переживают состояния гнева, отвращения, презрения и горя разной интенсивности, из 56 респондентов только у 18 – слабая степень выраженности негативных эмоций.

Тревожно – депрессивные эмоции с умеренной степенью выраженности выявлены у 32,14% от общего числа респондентов; с выраженной степенью также составляет 32,14%; со слабой степенью составляет 28,57%; с сильной степенью переживания – 7,14%, то есть 71,43% от общего числа или 40 респондентов переживают страх, вину, стыд в индивидуальной динамике.

Анализ коэффициента самочувствия (КС), представленный на рисунке 9 может говорить о выработке адаптивного механизма, через толерантность к некоторым факторам стресса и проявляющегося через положительное самочувствие у 89,29% респондентов, в котором доминируют положительные эмоции, при этом отрицательный коэффициент самочувствия выявлен у 6 человек, это 10,71% выборки, такое самоощущение сопровождается апатия, тоска, низкая самооценка и работоспособность, неудовлетворительное самочувствием и возможны депрессивные настроения:



Рисунок 9 – Процентное соотношение респондентов с различными показателями КС

При анализе психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, на рисунке 10, психическая активация с низким уровнем выявлена у 28,57% респондентов – эта группа людей успешно ведет деятельность в условиях упорядоченности, организованности и предсказуемости; средний уровень психической активации у 42,86% респондентов, что способствует оптимальной адаптации к ситуации неопределенности и помогает сформировать умение самостоятельно регулировать и влиять на психоэмоциональное состояние в непредсказуемых обстоятельствах; высокий степень психической активации выявлена у 28,57% респондентов:

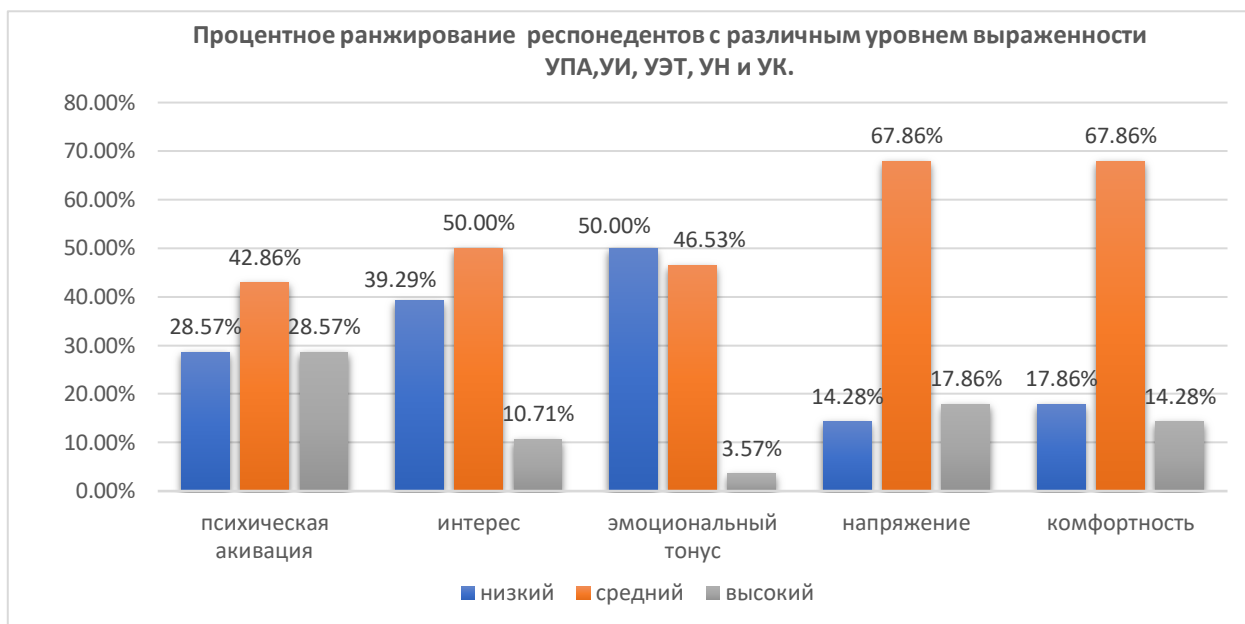


Рисунок 10 – Процентное ранжирование респондентов с различным уровнем выраженности УПА, УИ, УЭТ, УН и УК

Уровень психической активации является базой для эффективного взаимодействия с окружающей средой, принятия решений, выполнения нужных действий в высоком ритме, но при этом расходует энергии очень много.

Средний уровень интереса выявлен у 50% испытуемых. Такой интерес можно назвать избирательным, регулирующим энергетическое обеспечение поведения в продолжительной деятельности. Низкий уровень диагностирован у 39,29% респондентов, что может вести к снижению умственной и двигательной активности. И всего у 10,71% испытуемых диагностирован высокий уровень интереса, для которого характерны воодушевление, интенсивные положительные эмоции, желание активно получать новую информацию и искать ответы на вопросы в высоком темпе.

Средняя степень эмоционального тонуса найдена у 46,53% испытуемых, и у 50% – низкая. Это говорит о том, что 54 респондента пребывают в состоянии длительной растерянности и неуверенности в условиях неопределенности и неожиданных трудностей. Высокий уровень

эмоционального тонуса, выявлен у 3,57% респондентов, которые находятся в хорошем настроении, благоприятном психоэмоциональном состоянии. самочувствие определяют, как хорошее.

У 67,86% респондентов выявлен средний уровень напряженности, которая помогает сфокусироваться на важных действиях, выстраивать баланс между вниманием, мотивацией, индивидуальным темпом мыслительной деятельности.

При высокой степени напряженности, она выявлена у 17,86% респондентов, может проявиться перенапряжение, которое снижает работоспособность и когнитивные функции, что не позволяет человеку решать жизненные задачи.

Низкий уровень напряженности выявлен у 14,28% респондентов говорит о том, что у этой группы людей нет ресурсов на быстрое решение задач и выполнение четких действий.

У 67,86% респондентов выявлен средний уровень комфортности, что говорит о том, что большинство людей повинуются ситуации неопределенности и общее общественное мнение влияет на индивидуальное ощущение ситуации.

Высокий уровень комфортности подчёркивает готовность человека принять тяжелую ситуацию и адаптироваться под ее нормы и условия, таких респондентов 14,28%.

Низкий уровень комфортности у 10 человек или 17,86% от общего числа испытуемых, что говорит о наличии психической ригидности и сложностей с адаптацией

Анализ личностной тревожности, на рисунке 11, демонстрирует высокую степень у 39,29% респондентов, среднюю степень у 60,71%, низкая степень не обнаружена:



Рисунок 11 – Процентное соотношение респондентов с различными показателями ЛТ

Личностная тревожность (ЛТ), как черта характера формируется в раннем детстве, на основе индивидуальности ребенка и под влиянием социальной среды, лежит в основе особенности оценивать любую непредсказуемость, как угрожающую. К этой группе, относятся люди, которые придают весомость ситуации и испытывают беспокойство, напряжение и нервозность. Находясь в таком состоянии продолжительно, респонденты перерасходуют человеческие ресурсы, что ведет к состоянию психической усталости и разрушение привычного образа жизни, когда с решением поставленных задач человек не может справиться по причине высокой степени тревожности, которая вызывает нарушения внимания и его функций.

Это может влиять на многие аспекты жизни человека: снижать самооценку, вести к разрыву отношений с близкими и значимыми людьми, снижать профессиональную эффективность.

Средняя степень личной тревожности является оптимальной степенью тревоги, при которой человек остается одновременно эффективным в решении задач, собранным без лишнего напряжения, ответственным, оптимально расходует свои силы и энергию.

На рисунке 12, представлен анализ ситуативной тревожности, где 39% респондентов испытывают высокую степень ситуативной тревожности, 54% – среднюю и 7% низкую степень:



Рисунок 12 – Процентное соотношение респондентов с различными показателями СТ

Ситуативная или реактивная тревожность (СТ) – это психоэмоциональное состояние человека в определенном контексте жизненных обстоятельств, в настоящем времени, которое проживается через беспокойство, тревогу, напряжение и отрицательно влияет на работоспособность, эмоциональную включенность; быстро приводит к высокой депривации и чувству усталости; ухудшает внимание и память.

Высокая степень ситуативной тревожности диагностирована у 39% респондентов. Этот показатель полностью совпадает с результатами личностной тревожности, что может подтверждать тезис о том, что личностная тревожность, коррелирует с ситуативной и у людей с высокими показателями уровня личностной тревожности, в ситуации неопределённости, реактивная тревожность проявлена ярче. То есть 22 респондента испытывают трудности с обеспечением комфортных бытовых и рабочих процессов из-за отсутствия внутренних сил.

У 54% или 30 респондентов выявлен средний уровень ситуативной тревожности. Всего 52 респондента воспринимают ситуацию в Белгородской

области, как объективно угрожающую. Ч. Спилбергер указывает на ценность мобилизующей функции ситуативной тревожности, которая повышает ответственность за себя и осознанность происходящего вокруг [51].

Автор подчеркивает, когда ситуация серьёзная, как в регионе, не нормой будет скорее низкий уровень ситуативной тревожности, когда человек транслирует безразличие к происходящему. Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 7% исследуемых в Белгородской области, что может указывать на защитные механизмы психики такие как: дереализация и диссоциация или можно предположить, что в момент исследования, причины личной тревожности были более значимыми для респондентов, чем причины ситуативной тревожности.

На рисунке 13, представлен анализ тревоги по Шкале Бека, где у 14,29% испытуемых проявлена тревога среднего уровня, у 85,71% незначительный уровень тревоги присутствует, при этом средний балл в этой группе выше 10:



Рисунок 13 – Процентное распределение испытуемых с разным уровнем тревоги

Тест применяется в клинической практике, при необходимо определить нужна ли диагностика психиатра, есть ли тревожное или соматическое

расстройство. Высокого уровня тревоги, требующего направления к узкому специалисту – не выявлено.

При анализе графиков и диаграмм можно заметить взаимосвязь личной тревожности (ЛТ) и уровня эмоционального тонуса (УЭТ). Низкий уровень тонуса выявлен у 50%, средний у 46,43%, высокий 3,57%, при это высокая степень личностной тревожности, по тесту тревожности Спилбергера-Ханина, выявлена у 39,29% респондентов, средняя у 60.71%, низкой нет ни у кого.

Тревожные люди испытывать страх за свою жизнь, здоровье и жизнь близких, финансы, сохранность жилья и прочего имущества, дальнейшую экономическую ситуацию и психическую усталость. Увеличивается интенсивность переживаний с мощным потоком негативных новостей.

Такие состояния сопровождаются беспокойством неясного происхождения, чувством приближающейся опасности, снижением настроения – это нормальная ответная реакция человека на травмирующую ситуацию, которая при длительной динамике, больше полугода, может спровоцировать расстройство личности. Из чего следует, что ситуация неопределенности может быть более травмирующей для тревожных людей, им чаще и больше, нужна психологическая поддержка, направленная на осознания своего состояния, его интенсивности, снижение тревоги, тоски и помощь в адаптации, к изменившейся реальности.

Для выделения основных мишеней психологической работы с психоэмоциональными состояниями жителей Белгородской области был использован кластерный анализ, позволяющий разделить множество объектов на группы так, чтобы объекты в каждом классе были более похожи друг на друга, чем на объекты из других классов.

Учитывая то, что количество кластеров заранее неизвестно, был проведен иерархический кластерный анализ методом Уорда с Манхэттенской мерой, позволяющей классифицировать наблюдения, оцененные с использованием порядковых шкал.

Этап, на котором резко возрастает Манхэттенское расстояние между наблюдениями находится между шагами 53 и 54, что демонстрирует рисунок 14:

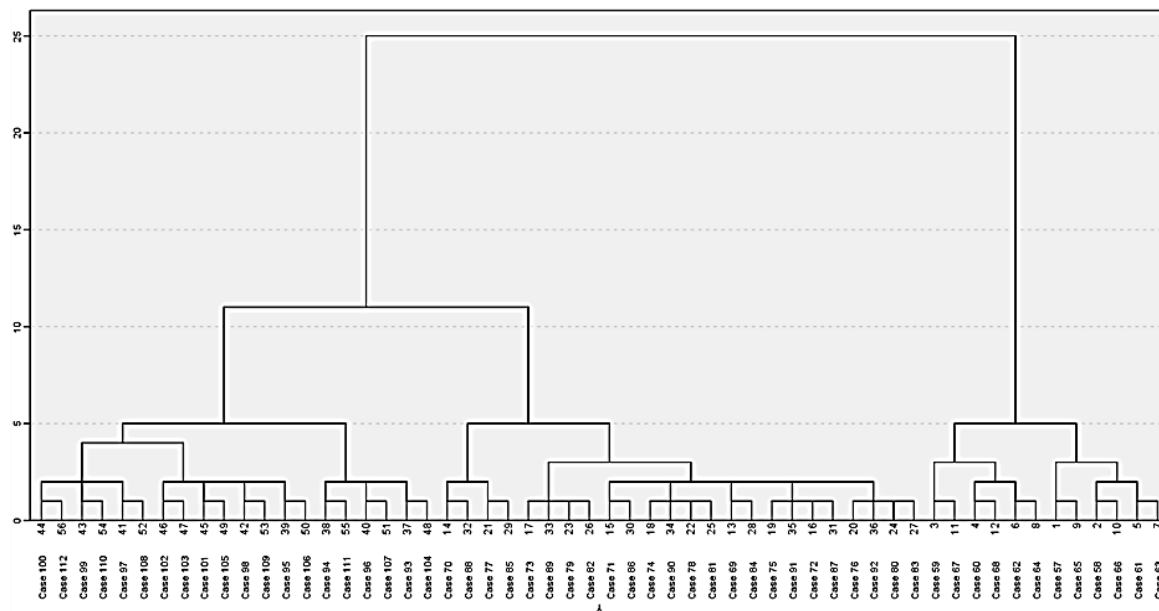


Рисунок 14 – Вертикальная дендограмма, метод Уорда

Следовательно, из общих 56 наблюдений вычитаем 53, что в результате дает оптимальное число кластеров – 3. В результате получаем три кластера – первый кластер включает 20 респондентов (36%), второй кластер – 24 респондента (43%), третий кластер – 12 респондентов (21%).

Анализ значений критерия, уровней значимости различий между кластерами и данных о средних значениях исследуемых показателей в каждом из кластеров представлен в Приложении Б.

На рисунке 16, представлен сравнительный анализ уровней психической активации, эмоционального тонуса, интереса, напряжении комфортности, где у первого кластера с условным названием «горе» показатели выше, чем у двух других кластеров:

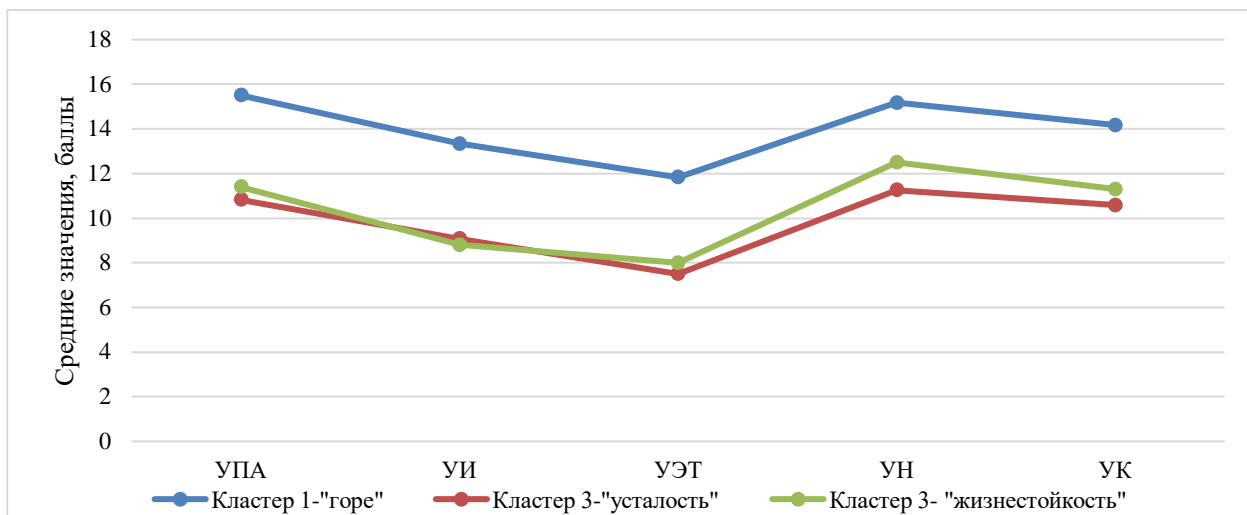


Рисунок 16 – Средние значения показателей методики «Оценка УПК, УИ, УМЭ, УН, УК» трех кластеров жителей Белгородской области.

Сравнительный анализ эмоционального спектра среди трех кластеров, представлен ниже, на рисунке 17, где у первого кластера (горе) доминируют негативные эмоции такие как: страх, ярость, печаль; у второго кластера (усталость) доминирует интерес при слабовыраженных остальных эмоциях; у третьего кластера (жизнестойкость) доминирует интерес, радость, удивление:

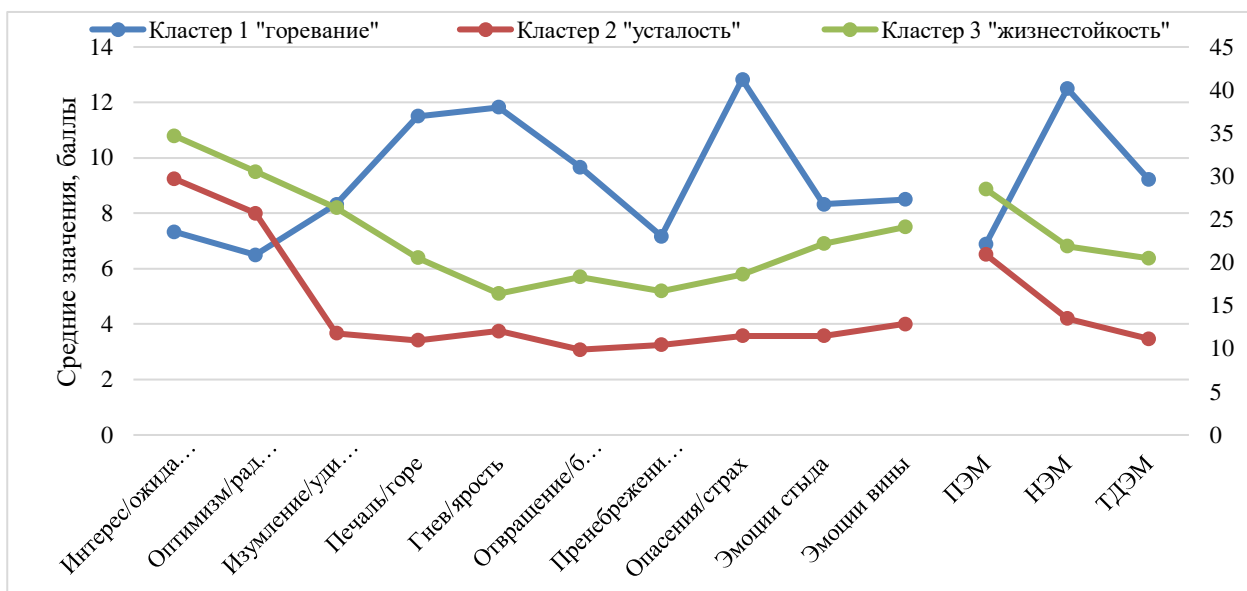


Рисунок 17 – Средние значения показателей методики «Шкала дифференциальных эмоций, DES» трех кластеров жителей Белгородской области.

На рисунке 18, при сравнении уровней тревоги, ситуативная, личностная тревожность и соматические проявления тревоги у первого кластера (горе) наиболее высокий, а у второго кластера (усталость) самый низкий:

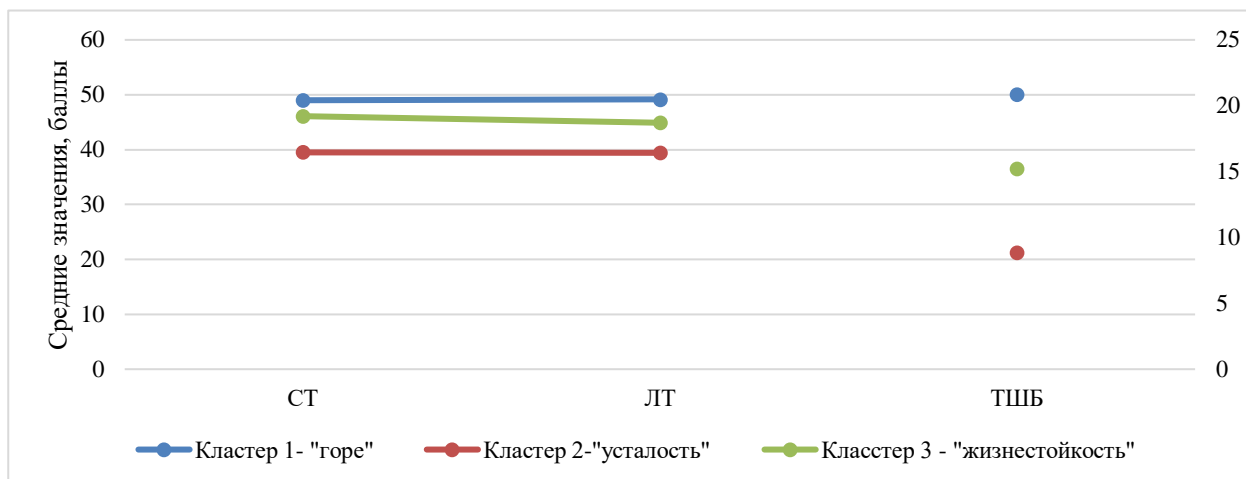


Рисунок 18 – Средние значения показателей методики «Шкалы тревоги Спилбергера-Ханина, STAI» и методики «Шкала тревоги Бека, BAI» трех кластеров жителей Белгородской области.

По результатам сравнительно анализа первый кластер – это респонденты, которые характеризуются пониженным уровнем психической активации и повышенным уровнем напряжения при умеренно выраженном интересе, эмоциональном тоне и комфортности. Для этого кластера характерно неблагоприятное психоэмоциональное состояние при сильных негативных (сильные горе и гнев, умеренное отвращение и слабое презрение) и тревожно-депрессивных переживаниях (сильный страх, умеренные стыд и вина), умеренной степени позитивных переживаний (умеренное удивление, слабые интерес и радость). Уровень тревоги в зависимости от метода измерения варьируется от низкого (по А. Беку) до высокого уровня ситуативной тревоги и личностной тревожности (по Спилбергу-Ханину).

В первом кластере отмечено наиболее неблагоприятное психическое и эмоциональное состояние. Наименее выражено переживание позитивных эмоций интереса и радости, но более выражено, чем во втором кластере

переживание удивления; наиболее выражено переживание негативных и тревожно – депрессивных эмоций за счет наиболее выраженных эмоций горя, гнева, отвращения, презрения, страха, а также более выраженных, чем во втором кластере эмоций стыда и вины. Уровень тревоги (по А. Беку) – наиболее высокий, а уровень ситуативной и личностной тревожности выше, чем во втором кластере, коэффициент самочувствия самый низкий.

Исходя из этого, первый кластер был условно обозначен, как негативное психоэмоциональное состояние. Наряду с понижением психической активации и повышением напряженности, существенными характеристиками респондентов данного кластера является преобладание эмоций гнева, горя и страха. Можно дать название этому кластеру – «переживающие горе» или психоэмоциональное состояние горя.

Респонденты во втором кластере характеризуются умеренно благоприятным психическим состоянием (психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность). Характерно благоприятное эмоциональное состояние при умеренной, с тенденцией к низкой, степени позитивных переживаний (умеренные интерес и радость, слабое удивление); слабых негативных (слабые горе, гнев, отвращение и презрение) и тревожно-депрессивных переживаниях (слабый страх, стыд и вина). Уровень тревоги в зависимости от метода измерения варьируется от низкого (по А. Беку) до среднего уровня ситуативной тревоги и личностной тревожности (по Спилбергу-Ханину).

Во втором кластере эмоциональное состояние благоприятнее, чем в первом кластере. Наименее выражено переживание позитивных эмоций за счет того, что эмоции удивления менее проявлены; наименее выражено переживание негативных и тревожно-депрессивных эмоций за счет наименее выраженных эмоций горя, гнева, отвращения, презрения, страха, стыда и вины. Уровень личностной тревожности и тревоги (по А. Беку) – наиболее низкий, а уровень ситуативной тревоги ниже, чем в первом кластере. Исходя из этого,

второй кластер был условно обозначен, как более благоприятное и стабильное психоэмоциональное состояние.

Существенными характеристиками респондентов данного кластера являются наиболее низкий уровень негативных и тревожно-депрессивных эмоций при слабо выраженном переживании удивления, наиболее низкий уровень личностной тревоги. Вероятно, что низкий порог переживаний, у данных респондентов, бережет личностные ресурсы, позволяющие им осуществлять эффективное совладание с тревогой в условиях хронического стресса. По описанию этот кластер похож на психоэмоциональное состояние «усталость» или психическая депривация с признаками астении.

Третий кластер. Респонденты в данном кластере характеризуются высоким эмоциональным тонусом, повышенным интересом при умеренно выраженных психической активации, напряжении и комфортности. Характерно благоприятное психоэмоциональное состояние при выраженных позитивных переживаниях (умеренный интерес, радость, удивление); умеренных негативных (слабые горе, гнев, отвращение и презрение) и тревожно-депрессивных переживаниях (слабый страх, стыд и умеренная вина). Уровень тревоги в зависимости от метода измерения варьируется от низкого (по А. Беку) до высокого уровня ситуативной тревоги и личностной тревожности (по Спилбергу-Ханину).

В третьем кластере психическое и эмоциональное состояние благоприятнее, чем в первом и во втором кластерах. Наиболее выражено переживание позитивных эмоций за счет, наиболее проявленного интереса и радости, но менее выражено, чем во втором кластере переживание удивления; менее выражено, чем во втором кластере переживание тревожно-депрессивных эмоций страха, стыда и вины. Уровень личностной тревожности и тревоги (по А. Беку) выше, чем во втором кластере. Исходя из этого, третий кластер был условно обозначен, как кластер с высоким эмоциональным тонусом. Существенными характеристиками респондентов данного кластера

являются наиболее высокий уровень переживания позитивных эмоций, несмотря на высокий уровень тревожности и сохранение переживания негативных эмоций. В соотношении с двумя другими кластерами, ему можно дать название «жизнестойкость» или «антихрупкость».

2.4 Дифференцированные мишени для психологического воздействия в работе психологов Белгородской области

Психологическая работа осуществляется с конкретной целью, в рамках субъективной психической реальности, с опорой на теоретическую основу, диагностику, при использовании научно обоснованных методов, в соответствии с целью, при помощи профессионализма, где мишени это структурообразующие психические явления, такие как: психические свойства личности (напряжение, личностная тревожность, низкий эмоциональный тонус), психические процессы (познавательные, эмоциональные, когнитивные) и психоэмоциональных состояния (горе, жизнестойкость, усталость).

Антропогенные стрессоры, значимо опасны для жителей Белгородской области тем, что психика не успевает запустить адаптационные механизмы, так как по продолжительности, интенсивности и масштабу сами стрессогенные факторы не соответствуют, существующим в природе, нормам. В этом случае мишенью психолога будет не сама личность и внутриличностные конфликты, а психоэмоциональные состояния, которые человек проживает.

Кластерный анализ помог определить три типа психоэмоциональных состояний, два из которых, как минимум, вносят разлад в психоэмоциональную деятельность, как максимум, могут привести впоследствии к различным заболеваниям. Первому кластеру, с признаками «горевания», присущи такие проявления, как:

- расстройства сна и пищевого поведения, поверхностное дыхание, «камень на груди», «ком в горле», «тело деревянное, бесчувственное» – на соматическом уровне;
- одиночество, растерянность, пассивность из-за резкой смены круга общения (соседи, коллеги, эндокринолог покинули область и т.д.) – на социально-мотивационном уровне;
- обесценивание себя и собственной жизни, из-за невозможности планировать будущее и опираться на прошлое, чувство беспомощности, потеря смыслов и ценностей – на когнитивном уровне;
- тоска, печаль, уныние со вспышками гнева – на эмоциональном.

После тщательной диагностики, клиенту, с такими феноменами, можно рекомендовать: группы психологической поддержки; группы проективной рефлексии, где в ассертивной форме обсуждается настоящее, прошлое и будущее; социодраму, мифодраму, библиодраму, аксиодрама и футурапрактику, как инструменты обнаружения своей целостности, принадлежности и почвы для созревания новых ценностей.

Второму кластеру, самому многочисленному, с признаками «психической усталости», свойственны следующие проявления:

- повышенная сенсорная чувствительность; сложности с засыпанием, непредсказуемая смена сонливости и бессонницы; мигрени; сердечно-сосудистые нарушения;
- низкая продолжительность физического и интеллектуального напряжения, «усталость появляется еще до начала работы», «ощущение себя компьютером с множеством открытых вкладок, который не может их загрузить», конфликт между слабостью и желанием действовать, как следствие отстраненность от окружающего мира на социального-мотивационном уровне;
- неспособность расставить приоритеты, оценить важность и второстепенность на когнитивном уровне;

– суетливость, раздражительность, лабильность слезливости, презрение к своей уязвимости и слабости на эмоциональном уровне.

Клиентам из этого кластера можно рекомендовать индивидуальные формы работы, такие как: обучение навыкам саморегуляции с помощью нервно-мышечной релаксации; работу по методу сенсорной репродукции образов; аутогенные тренировки с окрашиванием образов; дыхательные и общеукрепляющие комплексы гимнастики; составление индивидуальной программы из аэройоги, звукового фона, массажа и посещения бассейна.

Третий кластер, самый малочисленный и относительно благополучный, условно можно назвать «жизнестойкость» при обращении к психологу требует профилактики личностной тревожности и навыков с ней обходиться, как с чертой своего характера.

Выводы по второй главе:

1) Жители Белгородской области имеют более негативное психологическое состояние за счет более выраженного напряжения, ситуативной тревоги и снижения ощущения комфортности. Вместе с тем, их состояние может быть компенсировано за счет более выраженного переживания интереса, стимулирующего азарт, а также тенденции к меньшему переживанию отвращения, по сравнению с жителями областей, удаленных от границы с Украиной.

2) В результате кластерного анализа были выявлены три основные типа психического состояния на фоне проживания в условиях хронической стрессовой ситуации в Белгородской области. Первая группа отличается снижением психической активации и повышением напряженности. Проявляется неблагоприятное психоэмоциональное состояние, где доминируют негативные и тревожно-депрессивные эмоции, в первую очередь горе, гнев и страх. Свой вклад в состояние вносят и выраженные личностная и ситуативная тревога. Вторая группа отличается более благоприятным эмоциональным и стабильным психическим состоянием при умеренно

выраженных позитивных переживаниях и слабо выраженных негативных и тревожно-депрессивных. В данной группе умеренно выражены ситуативная тревога и личностная тревожность и сниженный эмоциональный тонус. Третья группа обладает высоким эмоциональным тонусом, повышенным интересом при выраженных позитивных переживаниях, преимущественно радости и интереса, при достаточно выраженной личностной и ситуативной тревожности.

3) Фокусом в работе психолога Белгородской области выступают психоэмоциональные состояния, такие как «психическая усталость» и «горе», психические свойства и характеристики: тревога, напряжение, эмоциональный тонус и психологические процессы адаптации и самоадаптации.

Заключение

Цели и задачи, поставленные в данной работе, достигнуты в полном объеме – тщательно изучена и проанализирована теоретическая литература по теме исследования, сформулированы цели, задачи и гипотеза исследования, которая доказана, подобраны инструменты диагностики, организовано многомерное исследование психоэмоциональных состояний, для объективного анализа использованы математические методы.

После изучения литературных источников даны определения ситуации неопределённости и психоэмоционального состояния, описаны структура проживания неопределённости, ее динамика и стратегии, предоставлена классификация психоэмоциональных состояний.

В эмпирической части работы за основу были взяты: десять базовых эмоций: радость, удивление, интерес, страх, гнев, стыд, вина, отвращение, презрение, грусть; индивидуальные особенности переживать тревогу; свойства психоэмоциональных состояний: психическая активация, эмоциональный тонус, уровни интереса, комфорта и напряжения. В ходе исследования обнаружены различия в психоэмоциональных состояниях жителей Белгородской области от психоэмоциональных состояний жителей удаленных от границы с Украиной регионов. Доказана гипотеза: психоэмоциональные состояния респондентов из Белгородской области отличаются более высоким психическим напряжением; более выраженной ситуативной тревожностью; более выраженным интересом, который стимулирует азарт; снижением ощущения комфортности; тенденциями к снижению переживания отвращения. Выявлены особенности, кластеры и мишени для психологической работы психолога в приграничных районах.

Результаты исследования могут быть использованы психологами в интервенциях, связанных с адаптацией к ситуации неопределенности.

Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. (1991) Стратегия жизни. М.: Мысль, 299 с.
2. Алдашева, А. А., Лим, В. С., Лекалов, А. А., Рунец, О. В. (2001) Стратегии профессионального поведения летчиков Воздушно-космических сил в ситуации неопределенности и риска. Военно-медицинский журнал, т. 342, № 8, с. 59–65.
3. Андреева, Г. М. (2009) Социальная психология: векторы новой парадигмы. Психологические исследования, т. 2, № 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v2i3.1000> (дата обращения 10.02.2022).
4. Асмолов, А. Г., Шехтер, Е. Д., Черноризов, А. М. (2018) Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции. М.: Акрополь, С. – 212.
5. Баринов, Д. Н., Тревога и страх: историко-философский очерк// Психолог. – 2013. – №. 3. – С. 1-39.
6. Барканова, О В. Методики диагностики эмоциональной сферы. Психологический практикум [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009.С. – 237.
7. Белинская, Е. П. (2014) Неопределенность как категория современной социальной психологии личности. Психологические исследования, т. 7, № 36, статья 3. [Электронный ресурс]. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v7i36.604> (дата обращения 12.01.2022).
8. Белинская, Е. П. (2018) Изменчивость Я: кризис идентичности или кризис знания о ней? В кн.: А.Г. Асмолов (ред.). Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен. М.: ЯСК, с. 308–318.
9. Бехтерев В. М. Объективная психология / ред. Брушлинский [и др.]; изд. подгот. В. А. Кольцова; отв. ред. тома Е. А. Будилова, Е. И. Степанова; АН СССР, Ин-т психологии. – М.: Наука, 1991.С. — 475

10. Битюцкая, Е. В. (2007) Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. М., МГУ, 30 с.
11. Битюцкая, Е. В., Базаров, Т. Ю. (2019) Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения. Вопросы психологии, № 3, с. 94–106.
12. Битюцкая, Е. В., Базаров, Т. Ю., Корнеев, А. А. (2021) Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели. Психология. Журнал Высшей школы экономики, т. 18, № 2, с. 297–316. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-297-316>
13. Бутенко, Т. П. (2009) Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. М., НИУ ВШЭ, 28 с.
14. Бызова, В. М., Аванесян, М. О. (2020) Стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте.
15. Вундт, В.; Издательство: КомКнига; ISBN: 978-5-484-01505-4; Год издания: 2019 г.; С. –168.
16. Горнаева, С. В., Смотрова, Т. Н. Специфика переживания вины стыда у лиц с различными социально-психологическими характеристиками //Russian Journal of Education and Psychology. – 2012. – №. 3. – С. 28-43
17. Гейзенберг, Г. Избранные труды. – М.: Эдиториал УРСС, 2001. С. – 616.
18. Дарвин Ч. Издательство: СПб.: Питер, 2001 ISBN 5-318-00070-3– С.- 320
19. Елисеенко, А. С. (2012) Субъективная неопределенность в решении комплексных проблем. Психология.
20. Изард, К. Э. Психология эмоций. – СПб: Питер, 1999. – 464 с.

21. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2010. - 752 с.
22. Зубрихина, А. А. (2020) Актуализация проблемы неопределенности: современные вызовы и стратегии поведения. В кн.: Новые вызовы неопределенности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск: Изд-во НГУ, с. 38–40
23. Кандыбович, С. Л. (2018) Стратегии психологической безопасности человека в условиях неопределенности. Человеческий капитал, № 8 (116), с. 63–75.
24. Кандыбович, С. Л., Разина, Т. В. (2019) Структура психологической безопасности научных работников в ситуациях социально-психологической и физической неопределенности. Институт психологии РАН. Социальная и экономическая психология, т. 4, № 1 (13), с. 124–154.
25. Кеннон, В., Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Пер. с англ. В. А. Дорфмана и А. Г. Кратина. Под ред. и с предисл. В. М. Завадовского. Л., Рабочее издательство "Прибой", б/г (1927), С. – 176.
26. Кекчеев, К. Х., Психофизиология маскировки и разведки/ К.Х. Кекчеев. – Москва: Советская наука, 1942.С. – 108.
27. Кларк, Д. а., Бек, А. Т.- Тревога и беспокойство: когнитивно – поведенческий подход: перевод с английского /– Москва: Диалектика, 2022Библиогр.: С. -376.
28. Клецина, И. С. (ред.). (2009) Гендерная психология. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Питер, С. – 496.
29. Курганский Н.А., Немчин Т.А. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности // Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2003. С. 303–309.
30. Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь.

2005. – 198 с.

31. Лаврик, А. В. (2009) Особенности стратегии отражения действительности в ситуации неопределенности жителями городской и сельской местности. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. М., Международный инновационный университет, 21 с.

32. Ланге, Н. Н. (1858-1921). Психологические исследования / Закон перцепций. Теория волевого внимания / Н.Н. Ланге. - Одесса: тип. Шт. Одес. воен. окр., 1893. - [2], LVIII, 296, [1] с.; 24.

33. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека /Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

34. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016в. № 4 (62). - С. 18–37

35. Леонтьев, Д. А. (2018) Жизнь на волнах хаоса: уроки Пригожина и Талеба. В кн.: А.Г. Асмолов (ред.). *Mobilis in mobili*: личность в эпоху перемен. М.: ЯСК, с. 29–39.

36. Луковицкая, Е. Г. (1998) Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук. СПб., СПбГУ, 18 с.

37. Марцинковская, Т. Д. (2018) Идентичность в транзитивном и виртуальном пространстве. Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование», № 4 (14), с. 11–20.

38. Микляева, А. В., Румянцева, П. В. (2011) Соотношение центральных и периферических компонентов в структуре социальной идентичности личности. Психологический журнал, т. 32, № 5, с. 36–45.

39. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы /В.Н. Мясищев. – Л.: Изд во Ленинград. ун-та, 1960. – 426 с

40. Нестик, Т. А. (2018) Конструирование коллективного образа

будущего в условиях неопределенности. В кн.: А.Г. Асмолов (ред.). *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен*. М.: ЯСК, с. 213–225.

41. Нестик, Т. А., Журавлев, А. Л., (2018). Психологические проблемы управления совместной деятельностью в условиях неопределенности. В кн.: А.Г. Асмолов (ред.). *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен*. М.: ЯСК, с. 226–244

42. Обухов, А. С. (2019) Современные исследования проблемы мотивации и саморегуляции человека в ситуации неопределенности и изменчивости мира. *Исследователь/Researcher*, № 1–2, с. 10–21

43. Ожегов, С. И. *Словарь русского языка/С.И Ожегов //М.: Русский язык. – 1990. – 639 с*

44. Пригожин, И. *От существующего к возникающему: Время и сложность в физических науках. – М.: Наука, 1985. С.- 328*

45. *Психология состояний. Учебное пособие / М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров / Под ред. проф. А.О. Прохорова. - Москва «Когито-Центр» 2011. 624 с.*

46. *Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с*

47. Рзаева, Ж. В. (2018) Особенности аффективного компонента эмпатии у будущих педагогов-психологов. *Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сборник научных статей, № 18–3, с. 3–10.*

48. Рибо, Т. *Психология чувств / Т. Рибо; пер. М. Гольдсмит. – Санкт–Петербург: Типография А. А. Пороховщикова, 1898. – 124 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=74113> – ISBN 978-5-4460-0329-7.*

49. Соколова, Е. Т. (2012) *Культурно-историческая и клинико*

психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности. Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология, № 2, с. 37–48

50. Симонов, П. В. Информационная теория эмоций [Текст] /П.В. Симонов // Хрестоматия по психологии / Под ред. А.В. Петровского. – 2-е изд, перераб и доп., - М.: Просвещение, 1987. – 444 с.; с. 233

51. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги// Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 15-17.

52. Томашевская, Л. И. Реакция сердечно-сосудистой и симпатикоадреналовой систем на умственную деятельность с эмоциональным напряжением //Очерки психологии труда оператора. М. – 1974. – С. 276-289.

53. Торотоева, А. М. Научные подходы к изучению феномена счастья: по результатам лекций спикеров конференций TED //Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11, Социология: Реферативный журнал. – 2020. – №. 3. – С. 31-42.

54. Трошихина, Е. Г., Манукян, В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2017. №3. – С. 23-29.

55. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности. – Л., 1976. – 40 с

56. Хогг, М.А. (2007). «Теория неопределенности-тождества». Успехи экспериментальной социальной психологии. 39: 69–126. doi: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)39002-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)39002-8)

57. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. М.: «Прогресс-Универс», 1993. – 186 с.

58. Хорошилов, Д. А. (2021) Психология социального познания в изменяющемся обществе. Автореферат диссертации на соискание степени доктора психологических наук. М., МГУ, 34 с.

59. Хорошилов, Д. А., Машков, Д. С. (2018) Психология

повседневности как оптика анализа социальных изменений. В кн.: А. Г. Асмолов (ред.). *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен*. М.: ЯСК, с. 166–180.

60. Черноусова, Т. В. (2022) Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа. *Психология человека в образовании*, т. 4, № 4, с. 421–434. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-421-434> EDN RMLZBU

61. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. Серия: Классика психологии; Издательство: Издательство "Эксмо»; ISBN: 978-5-699-95705-7. С.– 256

62. Шефов, С. А. Психология горя //СПб.: Речь. – 2006. – 144 с.

63. Щербакова, В. В. (2017) Социально-психологическое исследование гражданской идентичности современной молодежи. *Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология*, № 4, с. 251–257.

64. Berger, C. R., Bradac, J. J. (1982) *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations*. London: Edward Arnold Publ., 151 p

65. Brashers, D. E. (2001) *Communication and uncertainty management*. *Journal of Communication*, vol. 51, no. 3, pp. 477–497. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02892.x> (In English)

66. Budner, S. (1962) *Intolerance of ambiguity as a personality variable*. *Journal of Personality*, vol. 30, no. 1, pp. 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467//6494.1962.tb02303.x> (In English)

67. Calabrese J.R, Bowden CL, Sachs G et al. A placebo-controlled 18 month trial of lamotrigine and lithium maintenance treatment in recently depressed patients with bipolar I disorder. *Journal of Clinical Psychiatry* 2003; 64: 1013–1024.

Rozin, P., Fallon, A.E. A perspective on disgust // *Psychol Review* 1987 V 94 (1). P. 23-41

68. Freeston, M. H., Tiplady, A., Mawn, L. et al. (2020) Towards a model

of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). *The Cognitive Behaviour Therapist*, vol. 13, article E31. <https://doi.org/10.1017/S1754470X2000029X>

69. Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>

70. Junça-Silva, A., Silva, D. (2022) How is the life without unicorns? A within-individual study on the relationship between uncertainty and mental health indicators: The moderating role of neuroticism. *Personality and Individual Differences*, vol. 188, article 111462. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111462> (In English)

71. Johann Friedrich Herbart aus Oldenburg. (1776—1841). Bearb. von R. Fietz; mit einem Beitrag von K. Marwinski. — Oldenburg: Holzberg, 1993. — 2., vermehrte Aufl. — 116 S.

72. Hebb, D. O. *The organization of behavior: A neuropsychological theory*. New York: John Wiley and Sons, Inc., 1949. 378.-P

73. Hillen, M. A., Caitlin, M. G., Strout, T. D. et al. (2017) Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, vol. 180, pp. 62–75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024> (In English)

74. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publ., 445 p. (In English)

75. Peacock, E.J., Wong, P.P. (1990). The stress appraisal measure (SAM): a multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227—236.

76. Rozin, P., Fallon, A.E. A perspective on disgust // *Psychol Review* 19874 (1). P. 23-41

77. Tajfel, H., Israel, J. (1972) *The context of social psychology. A critical assessment*. London: Academic Press, 438 p. Von Ameln, F. (2021) Führen und Entscheiden unter Unsicherheit. Gruppe. Interaktion. Organisation. *Zeitschrift für*

Angewandte Organisations psychologie (GIO), vol. 52, no. 4, pp. 567–577.
<https://doi.org/10.1007/s11612-021-00607-4>

Приложение А

**Результаты сравнительного анализа психоэмоционального
состояния жителей Белгородской области и жителей областей,
удаленных от границы с Украиной**

Таблица А.1 – Сравнительный анализ с помощью U Манна-Уитни

Показатели	Белгородская область		Отдаленные регионы		U Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
	М	σ	М	σ		
Оценка УПА, УИ, УЭТ, УН, УК						
УПА	12,04	4,84	12,04	4,88	1558	0,953
УИ	9,89	4,38	9,29	3,07	1476	0,591
УЭТ	8,61	4,11	8,04	3,73	1516	0,761
УН	12,54	3,74	10,82	3,25	1168	0,019
УК	11,61	3,15	9,86	2,86	1028	0,002
Шкала дифференциальных эмоций, DES						
Интерес/ожидания	9,39	2,262	7,61	1,836	844	<0,001
Оптимизм/радость	8,21	2,262	8,75	3,094	1382	0,275
Изумление/удивление	6,29	3,085	6,36	2,766	1498	0,68
Печаль/горе	6,21	3,351	5,93	3,098	1562	0,972
Гнев/ярость	5,96	3,79	6,32	4	1516	0,754
Отвращение/брезгливость	5,43	3,127	6,14	2,888	1278	0,083
Пренебрежение/презрение	4,79	2,006	5,25	2,047	1326	0,148
Опасения/страх	6,36	3,758	6,86	3,461	1410	0,352
Эмоции стыда	5,79	2,606	6,57	3,362	1402	0,327
Эмоции вины	6,21	2,715	7,11	2,871	1290	0,103
КС	1,41	0,46	1,29	0,37	1300	0,119
ПЭМ	23,89	5,443	23,43	5,978	1504	0,709
НЭМ	22,21	10,886	24,61	9,994	1280	0,093
ТДЭМ	18,46	8,164	20,11	8,719	1380	0,273
Шкалы тревоги Спилбергера-Ханина, STAI						
СТ	43,89	10,235	40,57	10,802	1246	0,061
ЛТ	43,46	9,421	44,46	10,089	1488	0,641
Шкала тревоги Бека, BAI						
ШКБ	13,68	7,336	14,32	10,71	1562	0,972

Приложение Б

**Результаты сравнительного анализа трех кластеров жителей
Белгородской области**

Таблица Б.1 – Кластерный анализ

Показатели	Кластер 1 (N=20)		Кластер 2 (N=24)		Кластер 3 (N=12)		U Манна-Уитни		
	М	σ	М	σ	М	σ	1 и 2	1 и 3	2 и 3
Оценка УПА, УИ, УЭТ, УН, УК									
УПА	15,5	4,7	10,83	3,86	11,4	5,22	60**	58*	220
УИ	13,33	3	9,08	3,67	8,8	4,94	54**	52**	212
УЭТ	11,83	3,93	7,5	4,1	8	3,34	68**	68*	216
УН	15,17	4,95	11,25	2,71	12,5	3,32	68**	80	186
УК	14,17	1,53	10,58	3,53	11,3	2,6	56**	36****	214
Шкала дифференциальных эмоций, DES									
Интерес/ожидания	7,33	1,88	9,25	1,73	10,8	2,09	70*	26****	144*
Оптимизм/радость	6,5	1,57	8	2,43	9,5	1,61	84*	20****	156*
Изумление/удивление	8,33	2,67	3,67	1,20	8,2	2,55	10****	118	24****
Печаль/горе	11,5	1	3,42	1,14	6,4	1,67	0***	0***	48****
Гнев/ярость	11,83	3,38	3,75	1,45	5,1	1,92	6****	10****	132**
Отвращение/брезгливость	9,67	2,39	3,08	0,28	5,7	2,56	0***	36****	56****
Пренебрежение/презрение	7,17	1,85	3,25	0,61	5,2	1,58	0***	48**	68****
Опасения/страх	12,83	1,95	3,58	0,88	5,8	1,11	0***	0***	34****
Эмоции стыда	8,33	2,67	3,58	0,88	6,9	1,74	6****	84	26****
Эмоции вины	8,5	1,98	4	1,45	7,5	2,31	12****	88	38****
КС	0,75	0,12	1,62	0,34	1,56	0,31	0***	0***	220
ПЭМ	22,17	3,64	20,92	4,05	28,5	4,77	130	32****	56****
НЭМ	40,17	6,53	13,5	1,93	21,9	3,77	0***	0***	8***
ТДЭМ	29,67	5,71	11,17	2,46	20,5	3,98	0***	24****	14****
Шкалы тревоги Спилбергера-Ханина, STAI									
СТ	49	11,55	39,5	8	46,1	10,13	68**	106	172
ЛТ	49,17	13,23	39,42	7,22	44,9	7,01	76*	90	140*
Шкала тревоги Бека, BAI									
ШКБ	20,83	7,07	8,83	4,06	15,2	6,52	12****	56*	90****

Приложение В

Список сокращений слов и словосочетаний

Таблица В. 1 – Сокращения словосочетаний

Слово (словосочетание)	Сокращение	Условия применения
Уровень психической активности	УПА	В рисунках, графиках, таблицах
Уровень интереса	УИ	
Уровень эмоционального тонуса	УЭТ	
Уровень напряжения	УН	
Уровень комфортности	УК	
Коэффициент самочувствия	КС	
Индекс позитивных эмоций	ПЭМ	
Индекс негативных эмоций	НЭМ	
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	ТДЭМ	
Ситуативная тревожность	СТ	
Личная тревожность	ЛТ	
Тревожность по Шкале Бека	ШТБ	