

Министерство науки и высшего образования РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Голованова Лилия Владленовна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Развитие у студентов толерантности к неопределенности в процессе психологического консультирования

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль образовательной программы): Мастерство психологического консультирования

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент

Голованова Л.В.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	13
Глава 1. Теоретические основы проблемы развития толерантности к неопределенности у студентов.....	20
1.1. Теоретический анализ проблемы толерантности к неопределенности в зарубежных и отечественных исследованиях.....	20
1.2. Особенности толерантности к неопределенности у студентов.....	33
1.3. Консультирование как средство психологической помощи в развитии толерантности к неопределенности у студентов.....	44
Выводы по Главе 1.....	58
Глава 2. Экспериментальное исследование по развитию толерантности к неопределенности у студентов в процессе психологического консультирования.....	61
2.1. Методическая организация исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	61
2.2. Разработка и апробация программы развития толерантности студентов в процессе группового консультирования.....	79
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	93
Выводы по Главе 2.....	105
Заключение.....	110
Список используемых источников.....	114
Приложения.....	122

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Развитие у студентов толерантности к неопределенности в процессе психологического консультирования».

Объем – 170 страниц, включая 16 рисунков, 3 таблицы, 4 приложения.
Количество использованных источников – 75.

Цель научного исследования – разработать и апробировать программу групповых консультаций, направленную на развитие толерантности к неопределенности у студентов.

Объект исследования – процесс развития толерантности к неопределенности у студентов.

Предмет исследования – групповое психологическое консультирование как средство развития толерантности к неопределенности у студентов.

Гипотеза исследования состоит в том, что программа развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования будет эффективна, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования по специально разработанной программе;

2) будут использованы методики, техники психологического консультирования для развития гибкости мышления, стратегий эффективного поведения в ситуациях неопределенности, снижения тревожности;

3) в работе со студентами будут применяться следующие формы организации деятельности: беседы, информирование, упражнения, домашние задания, направленные на развитие толерантности к неопределенности.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

исследования феномена неопределенности (Л.А. Александрова, А.Г.

Асмолов, М.М. Бахтин, Е.П. Белинская, Б.В. Бирюкова, А.И. Гусев, В.П. Зинченко, Е.Ю. Зотова, Т.В. Корнилова, О.В. Кузнецова, Д.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Ю.М. Лотман, Е.Г. Луковицкая, Е. А. Лустина, В.А. Петровский, А.Н. Поддъяков, О.В. Романюк, Г.У. Солдатова, Ю.Н. Степаносова, Г.Н. Солнцева, Е.Т. Соколова, О.К. Тихомиров, Л.А. Шайгерова, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов):

исследования феномена толерантности к неопределенности (Т.А. Бергис, Е.В. Вапенстад, Д. Макколлум, К. Меренлуото, Т.В. Корнилова, И.Н. Леонов, Е.Г. Луковицкая, Е. Н. Осин, Г.У. Солдатова, и М. А. Чумакова, S.M. Anderson, S. Budner, C.M. Ely, E. Frenkel-Brunswik, A. Furnham, R.J. Hallman, A.P. MacDonald, D.L. McLain, R.W. Norton, N.G. Rotter, J. Sidanius, A.N. O'Connell, J.J. Ray и А.Н. Schwartz);

исследования связи толерантности к неопределенности с различными особенностями личности и другими параметрами (Б.С. Алишев, Т.С. Вотинцева, Н.С. Глуханюк, М.В. Злобина, Т.В. Корнилова, Е.Н. Львова, А.Г. Матушанская, О.В. Митина, С.Г. Николаев, Е.Ю. Одинцева, О.Н. Первушина, В.Р. Петренко, С.С. Сагайдак, Е.В. Сараева, С.Д. Смирнов, Э. Фернем, Е.И. Шлягина, М. Эвисон, М.Н. Юртаева, V.A. Anfara, N. Bennett, S. Budner, K.S. Crittenden, V.M. DeRoma, C.M. Ely, G. Geller, N. Huber, K. Klenke, B. Lamberton, M.S. Lane, G.T. Lumpkin, N. Naiman, J.L. Norr, D.G. Oblinger, D. Papadopoulou, J. Patterson, R. Schor, K. Stoycheva, A. Verville, Y.L. Visser, R.V. Williams, C. Yaf);

исследования психологических характеристик юношеского возраста (Л.А. Александрова, Л.С. Выготский, А.Ю. Дорофеева, С.В. Духновский, Н.И. Кобзева, Т.В. Малютина, В.И. Слободчиков) и особенностей толерантности к неопределенности у студентов (Т.А. Бергис, О.А. Березкина, М.И. Дубенцов, А.А. Климов, М.А. Новикова, И.А. Чигринова);

исследования в области психологического консультирования как средства развития толерантности к неопределенности с точки зрения различных аспектов (Ф.Б. Березин, Е.П. Белинская, С.А. Богомаз, О.А.

Кондрашихина, Д.А. Леонтьев, М.А. Одинцова, Е.И. Рассказова, М. Томпкинс).

Научная новизна исследования определяется тем, что на основе проведенного анализа научно-психологической литературы и результатов эмпирического исследования была разработана программа развития толерантности к неопределенности у студентов.

В работе были применены следующие **методы исследования**: группа теоретических методов – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования, обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой толерантности к неопределенности; группа эмпирических методов – опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование); группа статистических методов – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: исследование, в котором приняли участие 30 человек в возрасте от 19 до 23 лет, из них 4 юноши и 26 девушек, проводилось на базе двух университетов г. Красноярск – КГПУ им. В.П. Астафьева и СФУ. В качестве экспериментальной группы выступили 6 девушек со средним и низким уровнем толерантности к неопределенности.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

Результаты исследования представлены на XL-ой международной очно-заочной научно-практической конференции «Научные открытия 2023».

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие **результаты**:

1. Изучены и систематизированы научные взгляды на проблему развития толерантности к неопределенности у студентов.

2. Определены критерии толерантности к неопределенности у студентов (когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты),

содержание уровней толерантности к неопределенности в соответствии с компонентами и составлен диагностический комплекс исследования.

3. Проведено исследование актуального состояния толерантности к неопределенности у студентов в соответствии с диагностическим инструментарием.

4. Разработана и апробирована Программа развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в разработке и апробации программы группового психологического консультирования по развитию толерантности к неопределенности у студентов. Программа представлена в описательном виде, даны цели каждого этапа консультирования, описаны ключевые техники и методы работы, показавшие эффективность применения на практике.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в обобщении материала по проблеме развития толерантности к неопределенности у студентов в форме группового консультирования.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования. Теоретический и практический материал может быть использован в профессиональной деятельности консультирующего психолога.

Структура диссертации: исследование включает в свое содержание введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируется гипотеза исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 рассмотрены основные подходы в определении

неопределенности, толерантности к неопределенности в научной психолого-педагогической литературе; проанализированы особенности развития толерантности к неопределенности у студентов; изучена современная научно-психологическая литература в области возможностей психологического консультирования как средства психологической помощи в развитии толерантности к неопределенности у студентов.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по развитию толерантности к неопределенности у студентов; раскрыта методическая организация исследования и представлено обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Описана организация и проведение формирующего эксперимента; проанализированы результаты формирующего эксперимента, сделаны выводы по итогам проведенной работы.

В Заключение сформулированы основные результаты диссертации.

В Приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также Программа развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение выдвинутой гипотезы: групповое психологическое консультирование является результативным средством развития толерантности к неопределенности у студентов, если:

- будет проведена серия встреч в форме группового консультирования по специально разработанной программе;

- будут использованы методики, техники психологического консультирования для развития гибкости мышления, стратегий эффективного поведения в ситуациях неопределенности, снижения тревожности;

- в работе со студентами будут применяться следующие формы

организации деятельности: беседы, информирование, упражнения, домашние задания, направленные на развитие толерантности к неопределенности.

Abstract

The dissertation for the Master's degree of Psychological and Pedagogical Education «Development of students' tolerance of uncertainty in the process of psychological counseling».

The volume – 170 pages, including 16 figures, 3 tables, 4 appendices. The number of used sources – 75.

The purpose of the study is to develop and test a program of group counseling aimed at developing tolerance of uncertainty in students.

Object of the study – the process of development of tolerance of uncertainty in students.

Subject of the study – group psychological counseling as a means of developing tolerance of uncertainty in students.

The hypothesis of the study is that the program of development of tolerance of uncertainty in students will be effective if:

1) a series of meetings will be held in the form of group counseling on a specially designed program;

2) methods and techniques of psychological counseling will be used to develop flexible thinking, strategies for effective behaviour in situations of uncertainty, and to reduce anxiety;

3) the following forms of activity organization will be used in work with students: conversations, informing, exercises, homework, aimed at the development of tolerance to uncertainty.

The theoretical and methodological basis of the study was:

studies of the phenomenon of uncertainty (L.A. Alexandrova, A.G. Asmolov, M.M. Bakhtin, E.P. Belinskaya, B.V. Biryukova, A.I. Gusev, V.P. Zinchenko, E.Yu. Zotova, T.V. Kornilova, O.V. Kuznetsova, D.A. Leontiev, B.F.

Lomov, Y.M. Lotman, E.G. Lukovitskaya, E.A. Lustina, V.A. Petrovsky, A.N. Poddyakov, O. V. Romaniuk, G.U. Soldatova, Y.N. Stepanosova, G.N. Solntseva, E.T. Sokolova, O.K. Tikhomirov, L.A. Shaigerova, E.D. Shekhter, A.M. Chernorizov):

studies of the phenomenon of tolerance of uncertainty (T.A. Bergis, E.V. Vapenstad, D. McCollum, K. Merenluoto, T.V. Kornilova, I.N. Leonov, E.G. Lukovitskaya, E.N. Osin, G.U. Soldatova, and M.A. Chumakova, S.M. Anderson, S. Budner, C.M. Ely, E. Frenkel-Brunswik, A. Furnham, R.J. Hallman, A.P. MacDonald, D.L. McLain, R.W. Norton, N.G. Rotter, J. Sidanius, A.N. O'Connell, J.J. Ray, and A.H. Schwartz);

studies of the relationship of tolerance of uncertainty with various features of personality and other parameters (B.S. Alishev, T.S. Votintseva, N.S. Glukhanyuk, M.V. Zlobina, T.V. Kornilova, E.N. Lvova, A.G. Matushanskaya, O.V. Mitina, S.G. Nikolaev, E.Y. Odintseva, O.N. Pervushina, V.R. Petrenko, S.S. Sagaidak, E.V. Saraeva, S. D. Smirnov, E. Furnham, E.I. Shlyagina, M. Evison, M.N. Yurtayeva, V.A. Anfara, N. Bennett, S. Budner, K.S. Crittenden, V.M. DeRoma, C.M. Ely, G. Geller, N. Huber, K. Klenke, B. Lamberton, M.S. Lane, G.T. Lumpkin, N. Naiman, J. L. Norr, D.G. Oblinger, D. Papadopoulou, J. Patterson, R. Schor, K. Stoycheva, A. Verville, Y.L. Visser, R.B. Williams, C. Yaf);

studies of psychological characteristics of adolescence (L.A. Alexandrova, L.S. Vygotsky, A.Yu. Dorofeeva, S.V. Dukhnovsky, N.I. Kobzeva, T.V. Malyutina, V.I. Slobodchikov) and peculiarities of tolerance of uncertainty in students (T.A. Bergis, O.A. Berezkina, M.I. Dubentsov, A.A. Klimov, M.A. Novikova, I.A. Chigrinova);

studies in the field of psychological counseling as a means of developing tolerance of uncertainty from the point of view of various aspects (F.B. Berezin, E.P. Belinskaya, S.A. Bogomaz, O.A. Kondrashikhina, D.A. Leontiev, M.A. Odintsova, E.I. Rasskazova, M. Tompkins).

The scientific novelty of the study is determined by the fact that a program for the development of tolerance of uncertainty in students was developed based on

the analysis of scientific and psychological literature and the results of empirical research.

The following research methods were applied: a group of theoretical methods – analysis of psychological, psychological-pedagogical and thematic literature on the research topic, generalization of practical experience in the work of psychologists with the problem of tolerance of uncertainty; a group of empirical methods – survey, testing, experiment (group counseling); a group of statistical methods – qualitative and quantitative analysis of the research results.

Experimental base of the study: the research, which involved 30 people aged 19 to 23 years, including 4 boys and 26 girls, was conducted on the basis of two universities in Krasnoyarsk – KSPU named after V. P. Astafyev and SFU. The experimental group consisted of 6 girls with medium and low level of tolerance to uncertainty.

Approbation of the study results took place in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of KSPU named after V. P. Astafyev in Krasnoyarsk. A total of 8 group consultations were held.

The results of the study were presented at the XL-th international scientific and practical conference «Scientific Discoveries 2023».

The following results were achieved in the course of the study:

1. Scientific views on the problem of development of tolerance of uncertainty in students have been studied and systematized.

2. The criteria of tolerance of uncertainty in students (cognitive, emotional, behavioral components), the content of the levels of tolerance of uncertainty in accordance with the components and the diagnostic complex of the study were determined.

3. The study of the actual state of tolerance of uncertainty in students in accordance with the diagnostic toolkit was carried out.

4. The Program of development of students' tolerance of uncertainty through group counseling was developed and tested.

Thus, the main goal of the study, which is to develop and approve the

program of group psychological counseling for the development of tolerance of uncertainty in students, was achieved. The program is presented in a descriptive form, the goals of each stage of counseling are given. The key techniques and methods of work that have shown the effectiveness of application in practice are described.

Theoretical significance and novelty of the study lies in the generalization of material on the problem of developing tolerance of uncertainty in students in the form of group counseling.

The practical significance of the work consists in the compilation and approbation of the program for the development of tolerance of uncertainty in students through group counseling. Theoretical and practical material can be used in the professional practice of a counseling psychologist.

Structure of the dissertation: the study includes in its content an introduction, two chapters, conclusion, list of used sources and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, goals and objectives of the study, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the hypothesis of the study. The content of the thesis is briefly presented.

Chapter 1 considers the main approaches in the definition of uncertainty, tolerance of uncertainty in scientific psychological and pedagogical literature; analyzes the features of the development of tolerance of uncertainty in students; studies the modern scientific and psychological literature in the field of the possibilities of psychological counseling as a means of psychological assistance in the development of tolerance of uncertainty in students.

Chapter 2 presents the experimental research on the development of tolerance of uncertainty in students; the methodological organization of the research is disclosed and the discussion of the results of the formative experiment is presented. The organisation and execution of the forming experiment is described; the results of the forming experiment are analyzed, and conclusions are drawn from the results of the work.

The conclusion summarizes the main results of the dissertation.

The Appendices present tables containing data on the results of the study, as well as the Program of development of tolerance of uncertainty in students through group counseling.

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the provisions of the hypothesis were confirmed, the objectives of the study were solved, and the goal was achieved.

The result of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis: group psychological counseling is an effective means of developing tolerance of uncertainty in students, if:

- a series of meetings will be held in the form of group counseling on a specially designed program;
- methods and techniques of psychological counseling will be used to develop flexible thinking, strategies of effective behavior in situations of uncertainty, anxiety reduction;
- the following forms of activity organization will be used in work with students: conversations, information, exercises, homework aimed at developing tolerance to uncertainty.

Введение

Актуальность проблемы. Специфические особенности нашего времени включают растущую и расширяющуюся неопределенность, затрагивающую все аспекты сегодняшней жизни «изменяющейся личности в изменяющемся мире», что связывается, в первую очередь, с ускорением развития человечества. Постоянные изменения как обобщенная характеристика среды жизни, учебной и профессиональной деятельности уже стали привычными для современного человека, поэтому к плавным изменениям он достаточно подготовлен. Толерантность к неопределенности является значимым условием психологической безопасности личности студента и поддержания продуктивности деятельности.

Важность развития толерантности к неопределенности у студентов в процессе группового консультирования определяется современным состоянием нестабильности общества в сферах экономики, политики и в социальной сфере. Деформированная потребность в психологической безопасности приводит к снижению удовлетворенности настоящим, к дестабилизации уверенности в будущем, к разрушению целостности личности, росту страха и тревоги, снижению устойчивости к неблагоприятным воздействиям. Частое пребывание человека в стрессовом состоянии значительно влияет на его эмоциональный фон, взаимоотношения с окружающими его людьми, здоровье, работоспособность, выносливость и способность адаптироваться к новым окружающим условиям. Все это обостряет необходимость формирования у него на личностном уровне особого качества толерантности к действию фактора неопределенности как внешней, так и внутренней среды. Несмотря на интенсивность проводимых исследований, как в зарубежной, так и в отечественной психологии, феномен толерантности к неопределенности остается не полностью раскрытым, что определяет направления и содержание исследования.

В настоящее время изучением феномена неопределенности в отечественной психологии занимаются такие авторы как Е.П. Белинская, А.И. Гусев, В.П. Зинченко, Е.Ю. Зотова, Т.В. Корнилова, Д.А. Леонтьев, Е.Г. Луковицкая, А.Н. Поддъяков и другие. В соответствии с концепцией Е.П. Белинской, именно изменения, которые происходят в сфере общественной жизни людей, приводят к увеличению внимания ученых к феномену неопределенности. Исследуется его сущность, его структура, взаимосвязи с другими явлениями и социальными факторами [6].

Во многих психологических исследованиях феномена неопределенности делается акцент на изучение толерантности/интолерантности к неопределенности, которые требуются для описания индивидуального поведения в неоднозначных ситуациях [55].

Феномен толерантности к неопределенности изучался многими зарубежными и отечественными авторами, начиная с Е. Frenkel-Brunswik, и актуальность этих исследований не снижается. Толерантность к неопределенности одними авторами рассматривается как личностная черта, базовая характеристика человека (С. Баднер, Л. Лингард, Р.В. Нортон и др.), другими как динамическая характеристика (и (Т.А. Бергис, Е.В. Вапенстад, Л. Каис и Д. Макколлум и др.), кроме того проводится множество исследований, которые направлены на обнаружение связи данного феномена с другими конструктами (Б.С. Алишев, Т.С. Вотинцева, Н.С. Глуханюк, М.В. Злобина, Т.В. Корнилова, Е.Н. Львова, А.Г. Матушанская, О.В. Митина, С.Г. Николаев, Е.Ю. Одинцева, О.Н. Первушина, В.Р. Петренко, С.С. Сагайдак, Е.В. Сараева, С.Д. Смирнов, Э. Фернем, Е.И. Шлягина, М. Эвисон, М.Н. Юртаева и др.), в том числе особенностей толерантности к неопределенности у студентов (Т.А. Бергис, О.А. Березкина, М.И. Дубенцов, А.А. Климов, М.А. Новикова, И.А. Чигринова, В. Оуэн, Р. Свини, М. Тэтзел).

Множество исследований, направленных на изучение связи толерантности (интолерантности) к неопределенности и личностных особенностей в молодом возрасте, обусловлено необходимостью в

отслеживании трансформаций личности юношей и девушек, которые чаще чем другие возрастные группы, в силу своих особенностей находятся в ситуации неопределенности и стоят перед необходимостью справляться с ней [62]. В данном возрасте актуализируются процессы адаптации и социализации, которые связаны с преодолением трудностей. В этом отношении успешное протекание данных процессов зависит от такой личностной характеристики, как жизнестойкость, которую С. Мадди и Д. Кошабы определяли как психологическую выносливость и увеличенную эффективность личности, а также как показатель психического здоровья [47]. Толерантность к неопределенности связана с жизнестойкостью и позволяет усилить такой компонент жизнестойкости как принятие риска, которое выражается как убеждение в том, что всё, что происходит с человеком, содействует его развитию с помощью тех знаний, которые он получает в процессе приобретения опыта, независимо от того, положительный он или отрицательный. Это является одним из факторов, который мешает созданию внутреннего дискомфорта в трудных жизненных условиях за счет стойкого совладения со стрессом и за счет отношения человека к ним как к менее значимым для его жизни [59]. М.Н. Юртаева считает, что жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности повышает физическое и психическое здоровье представителей юношеского возраста, их успешной адаптации, самоактуализации и личностной исполненности [61].

Цель научного исследования – разработать и апробировать программу групповых консультаций, направленную на развитие толерантности к неопределенности у студентов.

Объект исследования – процесс развития толерантности к неопределенности у студентов.

Предмет исследования – групповое психологическое консультирование как средство развития толерантности к неопределенности у студентов.

Гипотеза исследования состоит в том, что программа развития

толерантности к неопределенности у студентов будет эффективна, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования по специально разработанной программе;

2) будут использованы методики, техники психологического консультирования для развития гибкости мышления, стратегий эффективного поведения в ситуациях неопределенности, снижения тревожности;

3) в работе со студентами будут применяться следующие формы организации деятельности: беседы, информирование, упражнения, домашние задания, направленные на развитие толерантности к неопределенности.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую, научную и периодическую литературу по теме исследования.

2. Определить критерии и уровни толерантности к неопределенности у студентов.

3. Подобрать диагностический комплекс для определения уровня толерантности к неопределенности у студентов.

4. Описать актуальный уровень толерантности к неопределенности у студентов.

5. Составить и апробировать программу формирующего эксперимента (групповых консультаций) по повышению толерантности к неопределенности у студентов.

6. Проанализировать изменения в уровне толерантности к неопределенности у студентов до и после формирующего эксперимента.

7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические – опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: исследование, в котором приняли участие 30 человек в возрасте от 19 до 23 лет, из них 4 юноши и 26 девушек, проводилось на базе двух университетов г.Красноярска – КГПУ им. В.П. Астафьева и СФУ. В качестве экспериментальной группы выступили 6 девушек со средним и низким уровнем толерантности к неопределенности.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярска. Всего было проведено 8 групповых консультаций.

Результаты исследования представлены на XL-ой международной очно-заочной научно-практической конференции «Научные открытия 2023».

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

исследования феномена неопределенности (Л.А. Александрова, А.Г. Асмолов, М.М. Бахтин, Е.П. Белинская, Б.В. Бирюкова, А.И. Гусев, В.П. Зинченко, Е.Ю. Зотова, Т.В. Корнилова, О.В. Кузнецова, Д.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Ю.М. Лотман, Е.Г. Луковицкая, Е. А. Лустина, В.А. Петровский, А.Н. Поддъяков, О.В. Романюк, Г.У. Солдатова, Ю.Н. Степаносова, Г.Н. Солнцева, Е.Т. Соколова, О.К. Тихомиров, Л.А. Шайгерова, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов):

исследования феномена толерантности к неопределенности (Т.А. Бергис, Е.В. Вапенстад, Д. Макколлум, К. Меренлуото, Т.В. Корнилова, И.Н. Леонов, Е.Г. Луковицкая, Е. Н. Осин, Г.У. Солдатова, и М. А. Чумакова, S.M. Anderson, S. Budner, C.M. Ely, E. Frenkel-Brunswik, A. Furnham, R.J. Hallman, A.P. MacDonald, D.L. McLain, R.W. Norton, N.G. Rotter, J. Sidanius, A.N. O'Connell, J.J. Ray и А.Н. Schwartz);

исследования связи толерантности к неопределенности с различными

особенностями личности и другими параметрами (Б.С. Алишев, Т.С. Вотинцева, Н.С. Глуханюк, М.В. Злобина, Т.В. Корнилова, Е.Н. Львова, А.Г. Матушанская, О.В. Митина, С.Г. Николаев, Е.Ю. Одинцева, О.Н. Первушина, В.Р. Петренко, С.С. Сагайдак, Е.В. Сараева, С.Д. Смирнов, Э. Фернем, Е.И. Шлягина, М. Эвисон, М.Н. Юртаева, V.A. Anfara, N. Bennett, S. Budner, K.S. Crittenden, V.M. DeRoma, C.M. Ely, G. Geller, N. Huber, K. Klenke, B. Lamberton, M.S. Lane, G.T. Lumpkin, N. Naiman, J.L. Norr, D.G. Oblinger, D. Papadopoulou, J. Patterson, R. Schor, K. Stoycheva, A. Verville, Y.L. Visser, R.V. Williams, C. Yaf);

исследования психологических характеристик юношеского возраста (Л.А. Александрова, Л.С. Выготский, А.Ю. Дорофеева, С.В. Духновский, Н.И. Кобзева, Т.В. Малютина, В.И. Слободчиков) и особенностей толерантности к неопределенности у студентов (Т.А. Бергис, О.А. Березкина, М.И. Дубенцов, А.А. Климов, М.А. Новикова, И.А. Чигринова, В. Оуэн, Р. Свини, М. Тэтзел);

исследования в области психологического консультирования как средства развития толерантности к неопределенности с точки зрения различных аспектов (Ф.Б. Березин, Е.П. Белинская, С.А. Богомаз, О.А. Кондрашихина, Д.А. Леонтьев, М.А. Одинцова, Е.И. Рассказова, М. Томпкинс).

Научная новизна исследования определяется тем, что на основе проведенного анализа научно-психологической литературы и результатов эмпирического исследования была разработана программа развития толерантности к неопределенности у студентов.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в обобщении материала по проблеме развития толерантности к неопределенности у студентов в форме группового консультирования.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования. Теоретический и

практический материал может быть использован в профессиональной деятельности консультирующего психолога.

Структура диссертации: исследование включает в свое содержание введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируется гипотеза исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 рассмотрены основные подходы в определении неопределенности, толерантности к неопределенности в научной психолого-педагогической литературе; проанализированы особенности развития толерантности к неопределенности у студентов; изучена современная научно-психологическая литература в области возможностей психологического консультирования как средства психологической помощи в развитии толерантности к неопределенности у студентов.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по развитию толерантности к неопределенности у студентов; раскрыта методическая организация исследования и представлено обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Описана организация и проведение формирующего эксперимента; проанализированы результаты формирующего эксперимента, сделаны выводы по итогам проведенной работы.

В Заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В Приложениях представлены таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также Программа развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования.

Глава 1. Теоретические основы проблемы развития толерантности к неопределенности у студентов

1.1. Теоретический анализ проблемы толерантности к неопределенности в зарубежных и отечественных исследованиях

Понятие неопределенности возникло в эпоху Античности. Философы того времени – Аристотель, Ксенокрит и др. изучали зависимость времени, движения и неопределенности.

Сегодня, в соответствии с современными временными тенденциями, исследование данного феномена особенно актуально. Неопределенность с научной точки зрения изучается разными науками: философией, социологией, психологией и другими. В психологии данный феномен начал активно изучаться в середине XX века.

Существует множество синонимов данному понятию. Так, близкими по значению категориями являются категории вероятности (активно используется в точных науках, таких как математика), неоднозначность, противоречивость, двоякость информации, ее изменчивость [62].

В настоящий момент изучением данного феномена в отечественной психологии занимаются такие авторы как Е.П. Белинская, А.И. Гусев, В.П. Зинченко, Е.Ю. Зотова, Т.В. Корнилова, Д.А. Леонтьев, Е.Г. Луковицкая, А.Н. Поддьяков и другие. В соответствии с концепцией Е.П. Белинской, именно изменения, которые происходят в сфере общественной жизни людей, приводят к увеличению внимания ученых к феномену неопределенности. Исследуется его сущность, его структура, взаимосвязи с другими явлениями и социальными факторами [6].

Во многих психологических трудах очень часто понятие неопределенности обозначается синонимичными ему понятиями. Когда ученые говорят о проблеме неопределенности, то могут иметь в виду неоднозначность, когнитивный диссонанс, противоречивость. Однако это

хоть и похожие по смыслу, но не одинаковые, не совпадающие между собой категории.

Сам термин «неопределенность» часто может использоваться в трудах различных авторов как методологический принцип, который позволяет описывать состояние индивида, а также как определенный факт, вокруг которого прорисовывается новая проблема, создаются новые теоретические конструкты, модели, парадигмы (А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, И.И. Гуревич, Г.Е. Журавлев, М.В. Злобина, В.П. Зинченко, Т.В. Корнилова, И.М. Фейгенберг) [14, 28, 29, 36,].

Целую группу исследований феномена неопределенности составляют труды, которые рассматривают ее в рамках исследования и описания мыслительных процессов человека (А.И. Гусев, Е. А. Лустина, Б.Ф. Ломов, А.Н. Поддьяков) [51, 24]. Соответственно продолжают данные исследования те, которые связаны с тематикой процессов принятия решения индивидом (Б.В. Бирюкова, Т.В. Корнилова, О.В. Кузнецова, О.В. Романюк, Ю.Н. Степаносова, Г.Н. Солнцева, Е.Т. Соколова, О.К. Тихомиров, S. Hobfoll и др.) [36, 53, 57, 66].

Другую группу многочисленных исследований составляют те, которые изучают вопросы неопределенности с точки зрения связи этого понятия с жизнестойкостью личности (Л.А. Александрова, Д.А. Леонтьев) [40].

Также научный интерес представляют исследования, касающиеся того, как переживает человек состояние неопределенности и какие типы переживаний неопределенности существуют и могут быть. (Е.Т. Соколова). Некоторыми учеными рассматривается значение феномена неопределенности в процессе межличностной взаимодействия и межличностного общения (Latask J.C, Ryff C.D.).

Целую плеяду исследований составляют труды, где неопределенность рассматривается в контексте культурных традиций. Этот феномен изучается в контексте культуры, где выступает в качестве ее характеристики [67]. Учеными изучается значение неопределенности в становлении культурных

ценностей того или иного социума, в контексте культурных механизмов, которые могут являться основой появления и усиления проявления неопределенности в обществе (А.Г. Асмолов М.М. Бахтин, А.Н. Леонтьев, Ю.М. Лотман, В.А. Петровский, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов). Некоторые авторы подчеркивают роль неопределенности в контексте исследования проблем межкультурного взаимодействия (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова) [58].

Таким образом, можно выделить несколько подходов к определению феномена неопределенности в настоящее время:

1. «Ambiguity» – обозначает двоякость, неоднозначность, двусмысленность, амбивалентность. Здесь амбивалентность понимается как препятствие, проблема понимания смысла и значения того или иного явления.

2. «Uncertainty» – собственно неопределенность.

3. «Indeterminacy» – непредопределенность, т.е. не все в жизни предопределено, или не полная предопределенность [3].

Анализ результатов различных научных исследований демонстрирует, что существуют некоторые общие признаки ситуации неопределенности, среди которых можно отметить следующие:

- информационный признак, который характеризуется недостатком или противоречивостью существующей или получаемой информации;

- невозможность контроля правдивости, достоверности получаемой информации [4].

Первый признак, согласно Т.В. Корниловой, можно обнаружить, когда человек находится в ситуации принятия решения. Ощущение неопределенности может существенно повлиять на скорость принятия решений, а также на то, как индивид оценивает в целом получаемую информацию: насколько она доступна, надежна и полезна для решения той или иной задачи [36].

По мнению Е.П. Белинской, второй признак ситуации

неопределенности – отсутствие контроля, как правило, проявляется в проблемных для человека ситуациях, что наиболее ярко отражается в исследованиях совладающего поведения индивида. Здесь недостаток навыков, умений и знаний о том, как действовать в той или иной ситуации, чаще всего приводят к возникновению неопределенности [6].

Результатом переживания состояния, по мнению Е.П. Белинской, могут быть нарушения на трех уровнях функционирования человека – поведенческом, эмоциональном и когнитивном [6].

В трудах М. Селигмана подчеркивается, что состояние неопределенности наиболее ярко отражается в рамках изучения поведения человека в ситуации «выученной беспомощности». В этом случае человек отказывается действовать самостоятельно, ощущает неопределенность, поскольку у него может существовать в прошлом какой-то негативный опыт и человек боится повторения прошлой травмы; проявляется внешняя или внутренняя атрибуция неподконтрольности ситуации и индивидуальные различия по локусу контроля [9].

Уже позднее учеными были определены еще ряд причин, которые оказывают свое влияние на поведение человека в ситуации неопределенности. К таким причинам были отнесены: завышенная самооценка, травматичный прошлый опыт преодоления трудностей, а также «характер социальной идентичности личности» [56].

В работах Е.Т. Соколовой [57] описаны эмоциональные последствия переживания ситуации неопределенности. В частности, автором выделено пять типов переживаний субъективной неопределенности.

Первый тип переживаний связан с непереносимой тревогой. Вторым типом, кроме тревожности, характеризуется присутствием ощущения двусмысленности, многозначности и противоречивости информации. В этом случае в качестве защитного механизма выступает стремление индивида к упорядоченности, предсказуемости, рутинности. Третий тип переживаний связан с полной непереносимостью неопределенности, что проявляется

отсутствие внутреннего ресурса для разрешения проблемной ситуации, что приводит к формированию конформизма и зависимости от других людей. Для четвертого типа характерно отсутствие любых границ, саморегуляции, прослеживается нарушение норм и правил. Для пятого типа свойственно положительное эмоциональное состояние, что ведет к осмыслению, анализу ситуации неопределенности и ее трансформированию [57].

Многие ученые, разрабатывающие проблему неопределенности, выделяют два вида реакции человека на неопределенную ситуацию. К первому типу можно отнести интерес или любопытство, ко второму – тревогу или страх [3].

Достаточно большое количество научных разработок посвящено исследованию когнитивных последствий для человека переживания ситуации неопределенности. Анализ данных последствий напрямую связан с выделением самих признаков ситуации неопределенности.

Согласно Д. Канеман и А. Тверски, в ситуации неопределенности, «сопровождающейся присутствием новизны ситуации и противоречивостью получаемой информации, люди используют прототипы и эвристики, которые сводят сложные задачи оценки вероятности и прогнозирования к более простым операциям суждения» [33].

В трудах Т.В. Корниловой говорится, что принятие риска человеком в ситуации неопределенности может быть только в случае наличия параметра «невозможность контроля над ситуацией» [36].

На сегодняшний день во многих психологических исследованиях феномена неопределенности делается акцент на изучение толерантности/интолерантности к неопределенности.

По мнению Е.В. Сараевой, «психологическая наука использует термин «толерантность к неопределенности» для описания индивидуального поведения в неоднозначных ситуациях» [55].

На сегодняшний день учеными используются два термина: «толерантность к неопределенности» и «интолерантность к

неопределенности». Впервые они начали встречаться в работах Э. Френкель-Брунsvик в конце 40-х гг. XX века. Э. Френкель-Брунsvик исследовала этнические стереотипы и феномен национализма.

Толерантностью к неопределенности автор понимала как неясность, двусмысленность, многозадачность. При этом, интолерантность к неопределенности – это стремление, путь к ясности, к определенности. После множества экспериментальных исследований, толерантность (интолерантность) к неопределенности стали рассматривать как базовую черту личности [21].

Впервые о содержании терминов толерантности и интолерантности поднял вопрос С. Баднер в 1962 г. Интолерантность к неопределенности интерпретировалась автором как устойчивое качество личности, наличие которого обуславливало восприятие новых незнакомых ситуаций как угрожающих и опасных. Противоположный термин - толерантность к неопределенности, наоборот, понимался как качество человека, обуславливающее восприятие неопределенных ситуаций с интересом и готовностью прояснить ситуацию. Для исследования этих качеств была разработана психодиагностическая методика [65].

С. Баднер выделил главные признаки неоднозначности и неопределенности ситуации, а именно: новизна, сложность и неразрешимость.

Автор акцентировал внимание на том, что, наблюдая за поведением человека, достаточно сложно зафиксировать интолерантность к неопределенности, но подчеркивал, что эта характеристика напрямую связана с выбранными стратегиями поведения и деятельностью человека.

В более поздних работах, автор пишет о нескольких смыслах термина «интолерантность к неопределенности». Первый смысл раскрывается в аспекте влияния интолерантности к неопределенности на эмоции и когнитивные функции человека. Кроме того, существует связь между интолерантностью к неопределенности и социальными установками, поведением,

деятельность человека в обществе, его убеждения, взгляды, выбор копинг-стратегий. Второй смысл интолерантности к неопределенности проявляется в значении описания «перцептивного аппарата» личности, для анализа восприятия человеком «другого». При этом было доказано, что при наличии интолерантности к неопределенности люди демонстрируют идентичное восприятие объектов [65].

С. Баднером выделяются две группы признаков, которые характеризуют интолерантную к неопределенности личность: параметры когнитивного стиля и черты личности. К параметрам когнитивного стиля были отнесены: стремление к определенности, предпочтение знакомого незнакомому, ригидность установок, стремление к обобщению и категоризации, непринятие всего отличающегося от привычного. Среди черт личности были обозначены автором такие как: тревожность, ригидность, авторитаризм, «тенденцию реагировать гневом на внешние объекты в ситуации фрустрации, агрессивность» [65].

Автором была разработана психодиагностическая методика, определяющая уровень толерантности к неопределенности. Сейчас данная методика используется как «Шкала толерантности к неопределенности С. Баднера» (версия Г. У. Солдатовой). Из опросника возможно извлечение показателей 3-х шкал: новизна, сложность и неразрешимость [58].

Таким образом, анализ литературы показывает, что существуют три основных подхода к изучению понятия толерантности к неопределенности. Первый подход рассматривает толерантность к неопределенности как личностную черту, базовую характеристику человека (С. Баднер, Л. Лингард). Р.В. Нортон рассматривает интолерантность к неопределенности «как качество личности, влияющее на восприятие неоднозначной информации или ситуаций как источник дискомфорта или опасности» [69].

Как базовая личностная характеристика толерантность к неопределенности рассматривается во многих трудах зарубежных ученых

(S.M. Anderson, C.M. Ely, R.J. Hallman, A.P. MacDonald, D.L. McLain, R.W. Norton, N.G. Rotter, J. Sidanius, A.N. O'Connell, J.J. Ray и A.H. Schwartz) [64, 65, 66, 67, 68, 69, 70].

Также за рубежом исследованиями толерантности к неопределенности как важной черты личности занимались Б. Наэми (2009), Д. Джун (2012) и другие. Анализ результатов исследований авторов показывает, что толерантность к неопределенности достаточно устойчивая во времени характеристика личности и изменяется тогда, когда человек начинает проявлять активность самостоятельно или получает новый субъективный опыт [70].

Среди отечественных представителей, занимающихся исследованием толерантности к неопределенности, можно выделить Е.Г. Луковицкую. Автор рассматривает толерантность к неопределенности как сложную, системную социально-психологическую установку, в структуру которой входят аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты. При этом автором подчеркивается, что когнитивный компонент включает осознание неопределенности ситуации; аффективный – осознаваемое (или неосознаваемое) переживание неопределенности окружающей среды; поведенческий – представляет способ реагирования на неопределенность [44].

Представители второго подхода понимают толерантность (интолерантность) к неопределенности как динамическую характеристику. Т.А. Бергис обосновывает динамичность толерантности к неопределенности, говоря о возможности ее развития. Автор подчеркивает, что «неоднозначность и большое количество задач свойственны и обучению, и профессиональной деятельности личности в современном обществе» [10].

Динамичность толерантности к неопределенности подчеркивает и Е.В. Вапенстад, говоря о том, что эту характеристику можно развивать в процессе психотерапии.

Исследования Л. Каис и Д. Макколлум показывают, что с увеличением

возраста толерантность к неопределенности снижается. Это связано с тем, что по мере взросления и приобретения жизненного опыта, количество неоднозначных и неопределенных ситуаций, которые человек воспринимает как таковые, уменьшается. С возрастом индивид начинает стремиться к стабильности. Для зрелого возраста характерен консерватизм в психологических установках, что и приводит в конечном итоге к снижению толерантности к неопределенности [68].

Третий подход к изучению феномена толерантности к неопределенности связан с появлением множества исследований, которые направлены на обнаружение связи данного феномена с другими конструктами.

Например, зарубежный ученый К. Меренлуото рассматривает толерантность к неопределенности в качестве метакогнитивного навыка. Согласно его же стороннику Э. Лэтинен, человеческая способность разрешать неопределенные и неоднозначные ситуации обусловлена умением индивида использовать метакогнитивные навыки для того, чтобы справляться с проблемами и противоречиями, переосмысливать и оценивать поступающую информацию, выбирать адекватный способ реагирования на ситуацию [67].

Существует большое количество исследований, связанных с изучением связи толерантности (интолерантности) к неопределенности и других личностных особенностей человека. Согласно М.Н. Юртаевой и Н.С. Глуханюк, «такое внимание к данному феномену обусловлено необходимостью в фиксации изменений личности, находящейся в ситуации неопределенности» [62].

С.С. Сагайдак исследовала связь толерантности к неопределенности и личностной креативности. Автором были получены данные, демонстрирующие влияние толерантности к неопределенности на творческий подход и креативность респондентов при решении различных задач. В исследованиях автора параллельно была обнаружена связь между

интолерантностью к неопределенности и тревожностью у респондентов, а также зависимость уровня толерантности к неопределенности от способности человека открываться новому опыту [54].

Проводятся и более специфичные исследования. Так, в работе Э. Фернема и М. Эвисона была обнаружена зависимость толерантности к неопределенности от предпочтений сюрреалистической живописи индивидами [70].

В рамках третьего выделенного подхода к изучению толерантности к неопределенности, проводятся исследования поло-ролевых и гендерных различий в уровне толерантности к неопределенности. В работах Н.В. Шалаева выявлено, что женщины проявляют большую ригидность поведения, чем мужчины, что проявляется в межличностных отношениях, [60]. Согласно Т.А. Бергису, «молодые люди на этапе ранней взрослости (20 – 35 лет) имеют средний уровень развития толерантности к неопределенности и высокий уровень развития интолерантности к неопределенности»[10].

В этом возрасте особенно ярко интолерантность может проявляться в межличностных отношениях, как стремление достичь ясности и контроля в процессе общения. В случаях неопределенности во взаимодействии с другими людьми, молодые люди могут испытывать определенный дискомфорт [27].

Толерантность к неопределенности определенным образом связана с мотивацией достижения успеха, что показано в трудах Е.В. Сараевой и С.Г. Николаева. В то же время мотивация избегания неудач связана с интолерантностью к неопределенности [55].

Популярны исследования, направленные на обнаружение связи между толерантностью к неопределенности и психологическим благополучием личности (Т.С. Вотинцева и В.Р. Петренко)[19].

Исследования Е.Н. Львовой, О.В. Митиной и Е.И. Шлягиной посвящены установлению взаимосвязи между толерантностью

(интолерантностью) к неопределенности и стратегиями совладающего поведения личности. Так было доказано, что интолерантность к неопределенности, «в зависимости от степени выраженности таких личностных характеристик как личностная тревожность, интернальность и общая осмысленность жизни, может определять выбор различных стратегий совладания, например, отвлечение, компромисс, планомерное решение проблем» [45].

Толерантность к неопределенности, согласно А.Г. Матушанской и Б.С. Алишеву, коррелирует с такими личностными характеристиками как «потребность в заключении», «потребность в структуре» и «потребность в познании» [46].

В работах М.В. Злобиной и О.Н. Первушиной была обнаружена связь между интолерантностью к неопределенности и депрессией [29]. Было обнаружено, что чем ниже уровень толерантности к неопределенности, тем чаще люди подвержены депрессиям.

Активно исследуется связь толерантности к неопределенности и отношения учащихся к обучению. Результаты исследований В. Оуэна и Р. Свини демонстрируют, что «толерантные к неопределенности студенты воспринимают проектную деятельность как более неопределенную (они более открыты для понимания, что информация сложна), по сравнению со студентами интолерантными к неопределенности, которым свойственно «не видеть» неопределенность» [70].

Учащиеся гуманитарных направлений подготовки более толерантны к неопределенности, чем студенты технических специальностей (М. Тэтзел) [68].

В соответствии с результатами исследований М.Н. Юртаевой, человек с высоким уровнем толерантности к неопределенности обладает меньшей тревожностью, имеет позитивные установки в отношении собственного Я и окружающего мира, что позволяет принимать условия неопределенности и риска [61].

Таким образом, в рамках третьего подхода к изучению толерантности к неопределенности исследуются: связь толерантности к неопределенности и креативности (Т.В. Корнилова и С.Д. Смирнов, Е.Ю. Одинцева, К. Stoycheva), роль толерантности к неопределенности в освоении иностранного языка (С.М. Ely, N. Naiman, D. Papadopoulou), исследуется роль толерантности к неопределенности в бизнес-деятельности (N. Bennett, N. Huber, B. Lamberton, M.S. Lane и K. Klenke, G.T. Lumpkin), в деятельности медицинских работников (S. Budner, G. Geller, R. Schor), в управленческой деятельности в сфере образования (V.A. Anfara, C. Yaffa, J. Patterson, R.B. Williams). Анализируется проблема развития толерантности к неопределенности в ходе обучения (V.M. DeRoma, N. Huber, D.G. Oblinger и A. Verville Y.L. Visser, J.L. Norr и K.S. Crittenden).

На сегодняшний день для диагностики уровня толерантности к неопределенности существуют следующие методики

1. Методика «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г. У. Солдатовой).

2. Шкала толерантности к неопределенности С. Баднера была адаптирована не только Г.У. Солдатовой, но и Т. В. Корниловой и валидизирована в 2014 году Т. В. Корниловой и М. А. Чумаковой. В отличие от методики Г.У. Солдатовой, Т.В. Корнилова сократила опросник до 16 пунктов, и включила только две шкалы: толерантность к неопределённости и интолерантность к неопределённости [58].

3. Методика «Шкала толерантности к неопределенности Д. МакЛейна» (в адаптации Е. Н. Осина), но впервые данная методика была адаптирована и переведена на русский язык Е.Г. Луковицкой[44].

В варианте методики, адаптированном Е.Н. Осиним, представлены пять субшкал: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределённым ситуациям, предпочтение неопределённости и толерантность (избегание) неопределённости.

4. В 2009 году Т.В. Корниловой был разработан новый опросник

толерантности к неопределенности, на основе предложенного зарубежным ученым А.Фернхемом [Furnham, 1994].

Последняя методика имеет три шкалы: толерантности, интолерантности к неопределенности и межличностной интолерантности к неопределенности. Т.В.Корниловой толерантность к неопределенности понимается как генерализированное личностное свойство, проявляющееся как стремление к новизне, к изменениям и креативности в решении задач, готовность выбирать новые пути и более сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений.

Интолерантность к неопределенности фокусирует стремление к ясности, упорядоченности во всем и неприятие неопределенности, предположение о главенствующей роли правил и принципов, дихотомическое разделение правильных и неправильных способов, мнений и ценностей.

Межличностная интолерантность к неопределенности означает стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях, дискомфорт в случае неопределенности отношений с другими, что соответствует критериям неустойчивости, монологичности, статичности в отношениях с другими.

Таким образом, мы рассмотрели признаки ситуации неопределенности, понятие толерантности/интолерантности к неопределенности и подходы к данному явлению: толерантность к неопределенности как черта личности, как динамическая характеристика и как метакогнитивный навык.

На данный момент и в российской науке проводится множество исследований, направленных на изучение связи толерантности к неопределенности и различных личностных атрибутов и характеристик (креативности, депрессии, управленческих навыков и т.п.)

Также были представлены современные направления изучения толерантности к неопределенности. Под толерантностью к неопределенности в нашей работе будет пониматься социально-психологическая установка,

состоящая из аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов, характеризующаяся установкой воспринимать неопределенные и неоднозначные ситуации в качестве необходимых и желаемых. А интолерантность к неопределенности – как установку на опасность и угрозу при наступлении неопределенных ситуаций.

1.2. Особенности толерантности к неопределенности у студентов

В настоящий момент постоянно увеличиваются требования к человеку, личности и к современному молодому поколению. Отсутствие однозначных ценностных ориентиров, многообразие вариаций постановки повседневных проблем ведет к тому, что на сегодняшний день молодежь является автором и творцом своего бытия. Ужесточение условий существования диктует необходимость проявления большой ответственности за выбор способов и стратегий поведения, что приводит к внутреннему напряжению и тревоге. Для эффективной адаптации и социализации в новом социуме молодому поколению на сегодняшний день нужно бесконечно улучшать способы и навыки разрешения проблемных ситуаций, а также формировать субъективные свойства и стороны, которые поддерживают продуктивность и эффективность разрешения появляющихся трудностей.

Юношеский возраст – период от 16-17 до 22-23 лет – это время юности, развития и становления личности и социальный, самостоятельный способ жизни человека [16].

В юношеском возрасте зона ближайшего развития в социуме лежит в области самостоятельного становления в сфере трудовой и профессиональной деятельности и самоопределения себя в обществе, нахождения своего места в нем. Социальные условия также изменяются со взрослением человека.

В студенческом возрасте развитие толерантности особенно заметно, что проявляется в межличностном взаимодействии с другими, происходит

формирование самосознания, формируется потребность в самоутверждении, самовыражении в социальном пространстве.

Основные новообразования юношеского возраста: социальная зрелость, самостоятельность, самостановление, самоопределение смысла и стиля жизни, профессиональное самоопределение. Большую значимость в данном возрасте играют процессы индивидуализации и персонализации. Становление индивидуальности, потребность быть личностью и выражать свои потребности обуславливают включение и приобщение человека в многообразные отношения, социальную жизнь, и одновременно, выражается в детерминации этих связей и отношений теми взаимодействиями, которые объективно окружают человека.

В студенческом возрасте одним из важнейших моментов является формирование основных способностей студента в аспекте социомического вида активности. Это связано с тем, что в студенческом возрасте происходит активное формирование тех способов мышления, которые отвечают за социально-направленные виды деятельности человека. Именно в это время начинает формироваться толерантность не только в сфере межличностных отношений, но и к другим аспектам жизни, в том числе, формируется отношение к разрешению различных жизненных вопросов и проблем.

Когда мы говорим о сознательном, целенаправленном развитии толерантности в студенческом возрасте, стоит отметить, что толерантность формируется под воздействием целого ряда социальных, психолого-педагогических условий и общественных факторов [15].

Российский ученый В.И. Слободчиков, пишет, что «юношеский возраст - это период поворотный в жизнедеятельности личности, и он связан со сложным поиском своей укрепленности в мире, с образованием своего мировоззрения, с развитием авторства в постановке и осуществлении своего собственного образа жизни».

Отгораживаясь от образа себя с учетом мнения окружения, человек начинает нести ответственность за формирование собственной

субъективности, которая формируется, независимо от воли и желания индивида. Автор писал: «Главные потребности юношеского возраста – саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни» [2].

В данном возрасте происходит интенсивное интеллектуальное развитие молодого человека, что имеет существенное значение для развития толерантности.

У молодых людей появляется повышенная склонность к рефлексии и саморефлексии, самоанализу, возникает необходимость систематизировать и обобщать свои представления о себе. Происходит сравнение себя с определенным образцом, зарождается потенциал самостановления и самовоспитания. Когнитивные процессы окрашиваются эмоциональными тонами. Появляется сильный познавательный интерес, стремление решать сложные жизненные задачи и проблемы мировоззренческого уровня. Формируются интеллектуальные чувства. Появляются глубокие переживания относительно себя и своих возможностей. Молодой человек начинает анализировать свои способности, качества с точки зрения внутренней удовлетворенности собой. Именно эти переживания составляют основу эмоциональной сферы человека в данный период.

Интеллектуальные способности развиваются более в сторону обобщений, абстракций, изучению закономерностей и свойств окружающего мира.

В юношеском возрасте повышается уровень внимательности, развивается сосредоточенность, концентрация на объектах действительности, развивается память в плане увеличения ее объема, формируется логическое и абстрактно-логическое мышление. Кроме того, достаточно интенсивно развиваются когнитивные умения самостоятельно справляться со сложными вопросами и проблемными ситуациями.

Мышление молодых людей приобретает все больший оттенок критичности и систематичности, по сравнению с младшим возрастом.

Однако, в данном возрасте когнитивные процессы и эмоции практически конгруэнтны друг другу и зависимы друг от друга. Юноши и девушки перестают слепо доверять информации, получаемой даже от тех, кто является для них авторитетом. Они более склонны верить фактам, доказательствам, обоснованным аргументам, от людей, с которыми они взаимодействуют [25].

Что касается специфики студенческого возраста, то профессиональное самоопределение юношей и девушек связано со стремлением получить профессию, которая позволит занять высокое общественное положение в дальнейшем. Они сами выбирают ту профессию, которая является престижной в обществе в данный момент времени, одобряется и поощряется общественным мнением. Мотивы учения в вузе у многих молодых людей с высокой мотивацией обусловлены желанием самопознания и направленностью на получение профессии [26].

В данном возрасте, безусловно, актуализируются процессы адаптации и социализации, которые связаны с преодолением трудностей. В этом отношении успешное протекание данных процессов зависит от такой личностной характеристики, как жизнестойкость, которую С. Мадди и Д. Кошабы определяли как психологическую выносливость и увеличенную эффективность личности, а также как показатель психического здоровья [47].

В литературе жизнестойкость понимается как качество человека, которое включает в себя три относительно независимых компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. По мнению С. Мадди вовлеченность – это та характеристика, которая предполагает убежденность человека в том, то, что он делает – значимо и важно не только для него, но и для социума. Вовлеченность предполагает включенность человека в ту или иную деятельность и дает возможность обнаружить что-то значимое и интересное для человека. Если убежденности нет, то человек может начать

ощущать себя «вне» жизни.

Контроль проявляется как убежденность человека в том, что в случае стремления к активному преодолению трудностей, борьбы с жизненными препятствиями, можно добиться результата. Хотя успех не гарантирован, сама стратегия преодоления имеет положительный эффект развития на человека. Высокий уровень контроля дает человеку ощущение, что он сам является хозяином своего пути, сам выбирает стратегию своей жизнедеятельности.

Принятие риска выражается как убеждение в том, что всё, что происходит с человеком, содействует его развитию с помощью тех знаний, которые он получает в процессе приобретения опыта, независимо от того, положительный он или отрицательный.

Мысль о том, что развитие человека происходит вследствие приобретения знаний из усвоенного жизненного опыта и в последующем использования этих знаний – является одним из главных факторов шкалы «принятие риска».

Таким образом, выраженность трех выделенных С. Мадди компонентов и самого качества жизнестойкости в целом, мешает созданию внутреннего дискомфорта в трудных жизненных условиях именно за счет стойкого совладения со стрессом и за счет отношения человека к ним как к менее значимым для его жизни [59].

М.Н. Юртаева считает, что жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности повышает физическое и психическое здоровье представителей юношеского возраста, их успешной адаптации, самоактуализации и личностной исполненности [61]. Самыми важными поведенческими орудиями совладания с будущими препятствиями являются копинг-стратегии. Они поддерживают стремление справиться с внутренним напряжением, которое появляется в результате не привычных внешних или внутренних обстоятельств.

В психологической литературе на сегодняшний день считается, что

связь особенностей личности, копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, является той основой, которая создает деятельностные, эмоциональные и когнитивные изменения личности. Это во многом предопределяет формирование молодых людей.

Юношеский возраст – это не только время расцвета человека, но и период появления первых серьезных проблем, которые могут переживаться гораздо болезненнее, чем в любом другом возрасте.

В психофизиологической науке действует закономерность, согласно которой одновременно с увеличением уровня самоорганизации и саморегуляции личности возрастает эмоциональная чувствительность, и параллельно повышаются возможности психологической защиты [61]. В юношеском возрасте увеличивается число факторов, которые вызывают бурные эмоциональные реакции.

В юношеском возрасте эмоциональная сфера личности становится разнообразной, растет время протекания эмоциональных реакций, эмоции проявляются более ярко.

Усложняется формирование и протекание механизмов психологической защиты. Новообразования в эмоциональной жизни молодого человека во многом связаны с механизмами психологической защиты, которые используются как инструмент адаптации к изменяющимся внутренним и внешним обстоятельствам.

Чаще всего такими факторами и условиями могут выступать рост социальной ответственности, важность соблюдения социальных норм, увеличение числа потребностей при невозможности удовлетворения большинства из них, изменения в сфере мотивации к деятельности.

Сами механизмы психологической защиты, которые используются в проблемных ситуациях для того, чтобы справляться с ними, поддерживая внутреннюю устойчивость, у юношей и девушек заканчивают формироваться лишь к окончанию данного возрастного периода.

Способность к рефлексии и саморефлексии содействует успешному

прогнозированию вероятного поведения другого индивида, и проработке соответствующих действий, которые защищают внутренние и внешние границы личности. В этом случае молодой человек может занять такую психологическую позицию, которая способна защитить его внутренний мир, отстаивать собственные интересы.

На современном этапе развития общества, в период юношества молодой человек самостоятельно решает в каком направлении ему прикладывать усилия и развивать способности для самореализации себя в социуме. Юноши и девушки активно испытывают себя в разных сферах профессиональной деятельности, выбирая тот или иной путь самоопределения.

В работах Т.А. Бергиса, подчеркивается, что молодые люди на этапе ранней взрослости (20 – 35 лет) обладают средним уровнем развития толерантности к неопределенности и высоким уровнем развития интолерантности к неопределенности. В данном возрастном периоде также свойственно проявление интолерантности в межличностных взаимодействиях. Многие молодые люди стараются достигать ясности и контролировать отношения, при этом они чувствуют дискомфорт в случае неопределенности во взаимоотношениях с другими [10].

В работе Е.В. Сараевой и С.Г. Николаева было отражено, что толерантность к неопределенности у молодых людей связана с мотивацией достижения успеха, в то время как мотивация избегания неудач связана с интолерантностью к неопределенности [55].

Во многих трудах изучается зависимость толерантности к неопределенности и отношения студентов к учению. Например, результаты исследования В. Оуэна и Р. Свини показали, что толерантные к неопределенности студенты воспринимают проектную деятельность как более неопределенную (они более открыты для понимания, что информация сложна), по сравнению со студентами интолерантными к неопределенности, которым свойственно «не видеть» неопределенность [55].

М. Тэтзела получил результаты, согласно которым студенты гуманитарных направлений подготовки более толерантны к неопределенности, чем студенты технических направлений [70].

В соответствии с теорией М.Н. Юртаевой, молодой человек, толерантный к неопределенности, будет меньше подвержен тревоге, имеет положительные установки в отношении собственного Я и окружающего мира, что и позволяет ему принимать условия неопределенности и риска [62].

Т.В. Корнилова пишет, что в исследованиях, где изучалось принятие решений студентами в ситуации неопределенности, четко прослеживается информационный фактор. На ощущение неопределенности и скорость принятия решений в студенческом возрасте будет влиять то, как молодой человек оценивает предложенную ему информацию – доступная, ненадежная или бесполезная [36].

В других работах (Е.П. Белинская) доказывается, что отсутствие знаний об обстоятельствах или отсутствие навыков действовать в ситуации, могут привести к возникновению неопределенности [8].

Последствия переживания молодыми людьми неопределенности, по мнению Е.П. Белинской, могут анализироваться на трех уровнях – поведенческом, эмоциональном и когнитивном [9].

Особенности поведения молодых людей в обстоятельствах неопределенности описаны в трудах М. Селигмана по изучению «выученной беспомощности». Условиями отказа от принятия решений или деятельности в ситуации неопределенности могут выступать: «наличие негативного, неподконтрольного опыта, внешняя или внутренняя атрибуция неподконтрольности ситуации и индивидуальные различия по локусу контроля» [56].

В других работах также выделяются факторы, которые могут обуславливать поведение в молодом возрасте в ситуациях неопределенности. К ним относят «прошлый опыт преодоления трудностей», «наличие высокой самооценки», «характер социальной идентичности личности» [5].

Е.Т. Соколовой в своих трудах выделяет пять видов эмоциональных переживаний, которые проявляет молодой человек, переживая состояние неопределенности [57].

Для первого типа, где толерантность к неопределенности низкая, характерна непереносимая тревожность. Второй тип переживаний связан с присутствием двусмысленности и неоднозначности в представляемой индивиду информации. При этом типе переживания приоритет отдается упорядочению, предсказуемости, рутинности – как средствам защиты от ситуации неопределенности.

Для третьего типа характерна полная непереносимость неопределенности. Это связано чаще всего с отсутствием внутренних стимулов и ресурсов, и, скорее всего, такой человек будет зависеть от мнения окружающих и проявлять конформизм. Четвертый тип характеризуется отсутствием всяческих границ, сдерживающих норм и правил. Для пятого типа характерны положительные эмоции, которые могут привести к осознанному отношению и пониманию ситуации неопределенности [57].

Большинство исследователей отмечают два типа поведенческих реакций в юношеском возрасте на неопределенную ситуацию. К первому типу относят интерес или любопытство, ко второму – тревогу или страх [1].

В студенческом возрасте переживание ситуации неопределенности часто связано с такими последствиями как нарушение когнитивных механизмов, что может приводить к неспособности молодых людей разрешать трудные жизненные ситуации [59].

Согласно Д. Канеман и А. Тверски, в ситуации неопределенности, где ситуация для студента нова, а предоставляемая информация носит противоречивый характер, студенты используют прототипы и эвристики, которые объединяют не простые задачи оценки вероятности и прогнозирования в более простые суждения» [11].

С. Баднер в своих работах говорит о том, что достаточно сложно непосредственно в поведении отметить интолерантность к

неопределенности, но она напрямую зависит от выбранных способов активности и поведения личности. Автор обобщает, что интолерантность к неопределенности в юношеском возрасте – это сложный конструкт, который имеет несколько значений. Первое связано с тем, что этот феномен может непосредственно влиять на формирование эмоциональной и когнитивной сферы личности, оказывая на них негативное влияние.

Второй аспект непосредственно связан с восприятием молодым человеком других людей. [12]. Чем выше интолерантность к неопределенности, тем более высокий уровень конформности у молодого человека.

Таким образом, в современной психологической науке можно выделить три подхода к рассмотрению феномена толерантности (интолерантности) к неопределенности у молодежи.

Так же, как и в любой возрастной группе, толерантность к неопределенности описывается как личностная черта. Интолерантность к неопределенности как свойство молодого человека может оказывать свое влияние на восприятие неоднозначной информации или ситуаций как источник дискомфорта или опасности [48]. При данном подходе толерантность к неопределенности рассматривается как достаточно устойчивая во времени черта личности, но эта черта может изменяться при условии самостоятельной активности личности, либо под воздействием нового субъективного опыта [45].

Е.Г. Луковицкая изучает толерантность к неопределенности как социально-психологическую установку молодого человека, в структуру которой входит аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Представители второго подхода рассматривают толерантность (интолерантность) к неопределенности как динамическую характеристику, что говорит о том, что данную черту можно формировать и целенаправленно развивать у молодых людей в процессе обучения или даже в ходе выполнения профессиональной деятельности.

С увеличением возраста уровень толерантности к неопределенности увеличивается, поскольку молодой человек приобретает необходимый опыт для того, чтобы принимать и преодолевать трудные жизненные ситуации. Сами ситуации неопределенности также количественно уменьшаются в жизни молодого человека [70].

Третий подход связан с пониманием толерантности к неопределенности как метакогнитивного навыка. Способность молодого человека справляться с новыми неопределенными и неоднозначными ситуациями зависит от умения личности при помощи метакогнитивных навыков преодолевать проблемы, переоценивать поступающую информацию и «адекватно выбирать способ реагирования» [63].

С усилением тенденции глобализации S. Bakalis и T. Joiner сделали анализ влияния толерантности к неопределенности на участие студентов в международных образовательных программах [64]. Согласно ученым, толерантность к неопределенности можно отнести к устойчивым характеристикам (чертам) личности, влияющим на контакт с социумом и активность молодых людей в разных жизненных ситуациях (Bakalis S., Joiner, T., 2004).

В рамках исследования производительности в глобальной рабочей и кросс-культурной среде J.L. Herman пишет о толерантности к неопределенности как об индивидуальной тенденции, зависящей от контекста (Bird A., Herman J.L., Mendenhall M., Oddou G.). J. Litman в изучении любопытства и стиля информационного поиска описывает толерантность к неопределенности как установку (Litman J.A., 2010). M. Trottier в исследовании мотивов и ожиданий семей, чьи дети принимали участие в генетических исследованиях аутизма, относит толерантность к неопределенности к базовым чертам личности (Drmic I., Roberts W., Trottier M., Scherer S.W., Weksberg R.).

Обобщая все перечисленное, рассмотрение толерантности к неопределенности как личностного свойства молодого человека является

приоритетным направлением исследований для зарубежных ученых. Однако на сегодняшний день нет каких-либо весомых доказательств этого, поскольку данный феномен весьма сложно генерализировать в самих исследованиях. В контексте данного подхода толерантность к неопределенности рассматривается как относительно устойчивая во времени характеристика, изменяющаяся лишь посредством нового опыта или целенаправленной активности субъекта.

На данный момент проводится множество исследований, направленных на изучение связи толерантности (интолерантности) к неопределенности и личностных особенностей в молодом возрасте.

Согласно М.Н. Юртаевой и Н.С. Глуханюк, такое внимание к данному феномену обусловлено необходимостью в отслеживании трансформаций личности юношей и девушек, которые чаще чем другие возрастные группы, в силу своих особенностей находятся в ситуации неопределенности и стоят перед необходимостью справляться с ней [62].

1.3. Консультирование как средство психологической помощи в развитии толерантности к неопределенности у студентов

Толерантность к неопределенности на сегодняшний день является важнейшей личностной характеристикой, которая позволяет молодому человеку справляться с трудными, неопределенными, противоречивыми жизненными ситуациями. Именно поэтому очень важно разрабатывать техники, инструменты, психологические средства для ее целенаправленного формирования и развития.

Говоря об успешности психологического консультирования в формировании толерантности к неопределенности, нужно в первую очередь сосредоточиться на личности психолога-консультанта, так как она является главным инструментом данной деятельности.

Здесь важно наличие данного свойства (толерантности к

неопределенности) у самого психолога-консультанта, поскольку, не формируя у себя эту социальную установку, которая включает аффективный, когнитивный и поведенческий компонент, и подразумевает готовность «воспринимать неопределенные и неоднозначные ситуации в качестве необходимых и желаемых», будет проблематично работать с клиентами в отношении ее формирования по их запросу [12].

В настоящий момент есть много авторских разработок, касающихся профиля личности психолога-консультанта, этому также посвящено множество исследований, но единого мнения по данному поводу до сих пор нет.

Р.Кочюнас разработал универсальную модель эффективного психолога-консультанта и выделил главные индивидуальные особенности, среди которых есть и толерантность к неопределенности:

1. «Аутентичность. Глубокое понимание данного момента; выбор варианта жизнедеятельности в настоящий момент; осознание ответственности за свое поведение и выбор.

2. Открытость субъективному опыту. Прежде всего – это честность перед собой, принятие своих собственных чувств и самого себя, а затем уже клиента. Консультант может способствовать положительным трансформациям клиента, только когда показывает толерантность ко всему многообразию сторонних и своих эмоциональных проявлений.

3. Развитие самопознания. Одностороннее самопознание предполагает ограничение свободы, а глубокое самопознание усиливает потенциал предпочтения в жизни. Психолог, который понимает себя и свои дефициты, быстрее поймет проблемы своих пациентов, и наоборот — чем больше консультант узнает своих клиентов, тем лучше осознает и понимает себя. Безусловно, помощь будет оказана максимально эффективно, если психолог-консультант обладает адекватной самооценкой, реально оценивает свои собственные способности и в принципе к жизнедеятельности в целом.

4. Сила личности и идентичность. Психолог должен знать о себе, кто

он такой, кем может стать, чего хочет добиться от жизни, что для него значимо.

5. Толерантность к неопределенности. Многие люди дискомфортно ощущают себя в ситуациях неопределенности, где нет логики, фактов, ясности понимания.

В связи с тем, что сам процесс консультирования и оказания помощи клиенту предполагает разрыв старых шаблонов, изменение и совершенствование клиента – это является одним из факторов движения личности вперед, то совершенно логично, что консультант должен быть уверен в любых ситуациях неопределенности. Ведь в большинстве случаев именно ситуации неопределенности необходимо разрешать в процессе консультирования, они лежат в его основе.

Уверенность в себе, быстрая оценка ситуации, убеждение в том, что решения, которые принимаются, правильные, а также способность идти на определенные риски — все эти свойства могут помочь справиться с напряжением, которое создается неоднозначностью при общении и взаимодействии с клиентами.

6. Психолог-консультант должен обладать ответственностью за свои действия в различных обстоятельствах.

7. Объективность собственной позиции, когда психолог-консультант оценивает свои отношения с клиентом объективно и объективно дает оценку его действиям, но при этом без осуждения и приписывания ярлыков

8. Адекватное целеполагание. Психолог – консультант не ставит недостижимые цели, стремясь достичь идеала и совершенства. Консультант должен адекватно оценивать свои возможности, браться за решение только тех проблем, которые может реально помочь решить клиенту.

8. Эмпатия как способность понимать и принимать переживания клиента. Способность психолога-консультанта к эмпатии заключается в умении внимательно слушать и слышать, способности умения понять невербальные знаки и символы клиента, понимать, о чем что клиент говорит

откровенно, а о каких вещах не договаривает. (Кочюнас Р., 1999).

К. Роджерс (1994) говорил, что теоретическая подготовка психолога и его методологические навыки важны также как и практические. Р. Мей описывает «личность консультанта как орудие труда», и обращает внимание на значимость цельности структуры личности консультанта, что обуславливает результативность процесса консультирования» (Мей Р., 1994) [13].

К. Роджерсом были предложены факторы, соблюдая которые, консультант будет осуществлять процесс консультирования эффективнее, ряд факторов связан с личностью терапевта:

- 1) подлинность (конгруэнтность);
- 2) безусловное позитивное отношение;
- 3) эмпатия.

Эти факторы легли в основу многочисленных исследований, результаты которых подтвердили гипотезу, которую выдвинул К.Роджерс.

G. Halkides, применяла теоретические тезисы К. Роджерса, выявила важные корреляционные связи между количеством положительных личностных изменений у клиента и тремя свойствами и качествами психолога-консультанта:

- 1) уровнем эмпатии, понимания клиента, проявляемого консультантом;
- 2) уровнем позитивного эмоционального отношения (безусловного уважения);
- 3) уровнем открытости консультанта, конгруэнтности его чувств и когнитивных процессов (Halkides.G. 1958).

Подобное исследование провели A.S. Gurman и A.M. Razin. Они опубликовали результаты изучения связи личностных свойств консультанта: «открытость, способность к эмпатии, терпимость, умение создать сердечную, теплую и безопасную атмосферу, лишенную страха, враждебности и неодобрения», и результативностью психотерапевтической работы с

клиентом (индивидуальная психотерапия). Психотерапевты, у которых есть данные свойства, добиваются более позитивных итогов в видоизменениях личности и активности клиентов (A.S. Gurman и A.M. Razin, 1977).

Существуют научные труды, непосредственно связанные с описанием влияния толерантности к неопределенности на психотерапевтический процесс. Так, Кевин Дж. Виттенберг (Kevin J. Wittenberg) и Джон К. Норкросс (John C. Norcross) опубликовали книгу «Перфекционизм психотерапевтов: взаимоотношения толерантности к неопределенности и удовлетворенности работой», где описаны результаты, касающиеся развития толерантности к неопределенности в психологическом консультировании (Wittenberg, Norcross, 2001).

Изучалась связь между уровнем толерантности к неопределенности, перфекционизмом, удовлетворенностью результатами проведенной психотерапии, а также демографическими и профессиональными переменными. Изначально было предположено, что те психологи, которые обладают высоким уровнем толерантности к неопределенности, будут более удовлетворены своей профессиональной деятельностью, поскольку каждый день терапевты сталкиваются с проблемами неопределенности не только у клиента, но и в своей работе [16].

В работе E.V. Våpenstad говорится о том, что толерантность к неопределенности можно развить в процессе психотерапии. Раскрывается тема неопределенности в случаях, которые ярко обнаруживаются в психоаналитической терапии между психоаналитиком и клиентом. Полученные исследования говорят о том, что толерантность к неопределенности занимает важное место в структуре личности психолога-консультанта, а полученные результаты помогут углубить знания о важных особенностях личности психологов-консультантов и самом процессе психологического консультирования [30].

В российской психологической науке практически нет исследований относительно роли толерантности к неопределенности в практике

психологического консультирования, как качества и свойства психолога-консультанта [31]. Однако мы понимаем, что практическая работа психолога как раз и заключается в том, чтобы моделировать и корректировать проблемные ситуации, в которые попадает человек. Это сложная коммуникационная плоскость взаимоотношений психолога и клиента.

В процессе практики, психолог наблюдает за клиентом со своей независимой позиции для того, чтобы оказать помощь и поддержку клиенту [32]. Эффективный результат общения психолога-консультанта с его клиентом связан с развитостью профессиональных навыков психолога.

Равнозначны ли ситуация неопределенности на консультации ситуации свободы выбора клиента? Некоторые ученые полагают, что «свобода выбора» - это наличие определенных альтернатив, выражение волевого и осознанного выбора индивида действовать так, а не иначе, с помощью сравнения приемлемости и эффекта от разных вариантов. В ситуации неопределенности таких альтернатив нет, что диктует необходимость их «придумывания», и только затем сопоставления и возможного анализа [4].

Есть другая точка зрения, согласно которой неопределенность связана с ситуацией выбора, с определенным моментом человеческой жизни [35]. Психологически состояние неопределенности находится в тесной зависимости от уровня интеллектуального развития человека, а также от уровня развития воображения и креативности мышления данного человека [35].

Н.Н. Талеб в своей теории делит людей на два типа: «туристов» и «рациональных фланеров». «Турист» имеет ясную цель, стоящую перед ним, он планирует маршрут и неизменно ему следует. Рациональный фланер не видит перед собой конкретной цели, но он ставит перед собой конкретные задачи, маршруты, методики, чтобы ее увидеть. Таким образом, в первом варианте «турист» заблаговременно представляет цель и то, что может получиться в итоге, во втором случае «фланер» постоянно контролирует поступающие сведения, разрабатывает научные теории, имеет гибкое

мышление и хорошо развитое воображение, чтобы предвидеть будущие результаты и достичь цели [37].

Психолог, в каком-то отношении, – это рациональный «фланер», так как сначала может не иметь конечной цели и может не предполагать заранее, какие инструменты психологической консультации он будет применять по отношению к своему клиенту, поскольку не знает его личностных качеств и особенностей.

Он лишь может спроецировать протокол оказания помощи и психодиагностику по универсальным случаям из практики, но конечно, он их видоизменяет, если того требует случай или специфика решаемой ситуации. Именно в «неизвестных» обстоятельствах и обнаруживается необходимость присутствия выработанного навыка – толерантности к неопределенности, так как данное личностное свойство способствует развитию уверенности консультанта в себе, благодаря ей психолог не ощущает интенсивного эмоционального напряжения или потерянности в ранее незнакомых ему ситуациях.

В современной практической психологии различные аспекты феномена толерантности к неопределенности поднимаются в таких направлениях психологической практики и психотерапии, как: когнитивно-поведенческая психотерапия, психология принятия решений, экзистенциальная психотерапия и др.

Толерантность к неопределенности важное новообразование тех психотерапевтических практик, где существуют проблемы самодетерминации и саморегуляции человека [40], значительно усиливающие представления о деятельности человека, в том числе и по причине формирования проблем саморегуляции с точки зрения культурно-исторической концепции [41, 42, 43].

Появление ситуации неопределенности и неоднозначности для человека, обычно, имеет проблемный характер: теряется чувство непрерывности, последовательности и движения жизни, происходит

отдаление от своего личностного сценария, возникает ряд негативных эмоций: растерянность, враждебность, печаль, тоска, тревога, страх, гнев.

Долгое нахождение в сходных состояниях негативно влияет на качество жизни и здоровье личности в целом. Каждый раз, когда начинаются какие-нибудь изменения — биологические, психологические или социальные, — для сохранения психического постоянства нужна поддержка психолога-консультанта.

В этой связи можно говорить об индивидуальных и групповых практиках консультирования по формированию толерантности к неопределенности.

Индивидуальная работа может строиться на основе формирования и реализации собственного жизненного пути на основе значимых ценностей. В этом отношении перспективен экзистенциальный подход.

Целеполагание и достижение целей на основе значимых ценностей лежит в основе данного подхода. Ценности должны быть почувствованы и осознаны субъектом. Мотивирующей силой обладают не столько «знаемые», сколько пережитые в реальных событиях и поэтому аффективно-заряженные ценности как значимые для индивидуального выживания.

Личность в ситуации неопределенности вследствие нарушения привычного порядка вещей имеет разбросанную картину ценностей, внутренне противоречивую, опирающуюся на фрагменты сценариев, применяемых в противоположных по содержанию ситуациях, а также часто не вполне осознанную. В трудных жизненных обстоятельствах эта картина ценностей провоцирует «полевое поведение» — поведение, детерминированное конкретной ситуацией [52].

Человек из самостоятельного субъекта превращается в инструмент реализации интересов других людей или становится «декорацией», на фоне которой происходят события жизни окружающих. Поведение, направленное на достижение собственных целей личности, становится практически невозможным, лишая ее чувства идентичности.

Использование экзистенциального подхода для формирования толерантности к неопределенности может комбинироваться с техникой моделирования эмоций.

В частности, тревога, которая возникает в условиях неопределенности и непредсказуемости, – та эмоция, направленная в будущее и связанная с прогнозированием возможных неприятностей и неудач, бессознательное прогнозирование неуспеха — является естественной психологической реакцией в ситуации неопределенности. Дефицит информации и непредсказуемость провоцируют ее возникновение.

Тревога формирует «почву» для появления пограничных нервно-психических нарушений, провоцирует возникновение таких страданий, как нарушения сна, панические атаки или синдром раздраженного кишечника. Оценивая роль неопределенности в формировании и сохранении психологического здоровья, Е.В. Медведева пишет, что известная толерантность к неопределенности и переносимость амбивалентности могут свидетельствовать о достижении индивидуальной зрелости, константности и целостности Я, способного справляться с тревогами [48]. Осознание собственных границ создает возможности для диалога с окружающим миром, продуктивного контакта со средой. Открытость человека по отношению к миру и одновременно ограниченность его от мира создают возможность для сохранения уникальности и целостности «Я», которое характеризует бытие личности [48, 50].

Техника моделирования эмоций, основанная на преобразовании негативных эмоций в позитивные через механизмы возникновения удивления, затем интереса и радости, является эффективным инструментом для совладения с тревогой в ситуации неопределенности.

В групповом психологическом консультировании можно практиковать метод фокус-групп для формирования позитивного отношения к двусмысленной, динамически изменяющейся, вероятностной и противоречивой стимуляции.

Применяя метод фокус-групп, следует начинать с определения моделей, по которым происходит формирование представлений о ситуации неопределенности. Затем необходимо получить информацию от каждого участника, уточнить его позицию, точку зрения по поводу конкретной ситуации неопределенности для дальнейшего группового проектирования поведения в данной проблемной ситуации.

Задача психотерапевта – построить для человека такую субъективную реальность, которая обеспечивает ему психологическую стабильность, комфорт и возможность продуктивно сотрудничать с внешним миром.

Формирование и развитие толерантности к неопределенности у клиента с генерализированным тревожным расстройством (ГТР) является важной частью терапии. ГТР — это «чрезмерная тревога или переживание (ожидание самого плохого, плохие предчувствия) относительно определенных событий или активностей, которая длится более чем 6 месяцев» [49]. Чрезмерная тревога может стать причиной нарушений сна, беспокойства, трудностей с концентрацией внимания, усталости, раздражительности, мышечного напряжения. Следует учитывать, что на развитие ГТР влияют четыре фактора:

- положительные убеждения о переживаниях;
- негативная ориентация по отношению к проблемам;
- когнитивное избегание (избегание самого страшного сценария);
- нетолерантность к неизвестности.

Роль нетолерантности к неизвестности в развитии генерализированного тревожного расстройства отмечали Dugas (1998), Ладосер (Ladouceur et al. 2000) и другие ученые. Человек, которому сложно выдерживать неизвестность, стремится знать все наперед, старается чтобы будущее «открыло все карты», старается просчитать все возможные риски и потенциальные трудности, не забыть ни одного «слепого» пятна в будущем. Это может касаться любых событий: поездок, рабочих моментов, отпуска, разнообразных бытовых вещей, и разных сфер жизни. Но жизнь – это

сплошная вероятность, поэтому, сколько бы человек не пытался все предусмотреть, подготовиться ко всему просто невозможно, к тому же на эту подготовку уходит много времени, сил и ресурсов.

Именно поэтому нетолерантность к неопределенности называют «топливом» не только для генерализованного тревожного расстройства, но и для целого спектра тревожных расстройств. Исследования продемонстрировали, что нетолерантность к неопределенности — трансдиагностический фактор риска для многих клинических состояний, включая тревожность, депрессию, обсессивно-компульсивное расстройство и расстройств пищевого поведения (Carleton et al., 2012; Toffolo et al., 2014; Renjan et al., 2016).

В терапевтической работе по развитию толерантности к неопределенности могут использоваться техники, предлагаемые когнитивно-поведенческой терапией, например, когнитивную реструктуризацию, экспозицию и др.

Техники когнитивно-поведенческой терапии позволяют работать с когнитивным искажением – нелогичным, предвзятым умозаключением или убеждением, которое искажает восприятие реальности, как правило, в негативном ключе. В большинстве случаев когнитивное искажение – результат автоматических мыслей, которые настолько естественны, что человек даже не отдает себе отчета в том, что может их изменить. Автоматическая мысль — это действие, сформированное на оценочных суждениях, возникающее как ответная реакция на происходящую ситуацию.

Когнитивные искажения наносят серьезный вред психическому здоровью и нередко приводят к стрессу, депрессии и тревожности. Если вовремя не принять меры, автоматические мысли закрепляются, как шаблоны, и могут отрицательно повлиять на поведение и логику принятия решений. Когнитивные искажения могут возникнуть на этапе поиска вариантов решения задачи (неправильная оценка количества альтернатив и их состав) или на этапе их оценки (непонимание, какие из них будут

наиболее полезны), а также в момент принятия решения (неверная оценка вероятности того или иного исхода).

Шаблонное мышление поддается изменению через процесс когнитивной реструктуризации, суть которой в том, что можно влиять на собственные эмоции и поступки, корректируя свои автоматические мысли. В результате развивается гибкость мышления и клиент начинает применять стратегии гибкого мышления.

Стратегии гибкого мышления дают большую пластичность в трактовке ситуаций, в результате чего интенсивность и продолжительность тревожных и пессимистических откликов снижаются.

Развитие гибкости мышления позволяет снизить частоту и уровень проявления тревоги, не погружаться в негативные эмоции. Мышление становится более пластичным, когда человек научается в ситуации, которую он оценивает как тревожащую, тяжелую, переключаться на другие возможные, более благоприятные трактовки ситуации, что позволяет разрывать цикл негативных мыслей-эмоций-действий и выбирать адекватную стратегию поведения. Это чрезвычайно важно, так как, как правило, люди, которым трудно терпеть неопределенность, переоценивают вероятность наступления плохих событий и недооценивают свою способность справиться с ними.

Также для увеличения толерантности к неопределенности может использоваться экспозиция, которая предусматривает пребывание определенное время в пугающей ситуации без применения защитного поведения и избегания, пока тревога не снизится. Основное правило экспозиции – «Быть в тревожной ситуации, чувствовать тревогу и ничего не делать, просто подождать, пока тревога снизится». Перед экспозициями необходимо создать иерархию, которая будет начинаться с самой легкой ступеньки (т.е. столкновения с ситуациями, вызывающими незначительную тревогу) с постепенным переходом к ступенькам, вызывающим все большую тревогу. Во время проведения экспозиций важно не избегать и не

использовать защитного поведения. Для того чтобы экспозиция была эффективной, ее нужно практиковать достаточно часто и достаточно долго. Со временем уровень тревоги клиента будет снижаться и те ситуации, которые раньше пугали, станут нейтральными. По мере продвижения в осуществлении экспозиций к неопределенности требуется усложнять задачу, а также можно делать определенные записи или наблюдения за новым опытом, так как это помогает увидеть опыт с разных сторон и сделать выводы.

Таким образом, подводя итог, можно сделать вывод, что толерантность к неопределенности является специфическим условием успешности профессиональной деятельности психолога-практика. Психолог как специалист, бесспорно, играет важную роль в формировании окружающей нас общественной действительности, в связи с чем, обладание жизнестойкими качествами, способностью выдерживать неопределенность и позитивное профессиональное самоотношение служит залогом построения качественного и безопасного процесса оказания психологической помощи и поддержки.

В групповой терапии для развития толерантности к неопределенности можно использовать метод фокус-групп, который позволит сформировать позитивное отношение к беспокойной ситуации на основе двусмысленной, динамически изменяющейся, вероятностной и противоречивой стимуляции.

Индивидуальная работа может строиться на основе формирования и реализации собственного жизненного пути на основе значимых ценностей. В этом отношении перспективен экзистенциальный подход. Задача психотерапевта – создать для человека такую субъективную реальность, которая обеспечивает ему психологическую стабильность, комфорт и возможность продуктивно сотрудничать с внешним миром.

Толерантность к неопределенности как неотъемлемая характеристика психолога-консультанта отмечается многими учеными [4, 7, 9].

Следует отметить, что уже первый визит клиента к психологу-

консультанту – это уже ситуация неопределенности. Причем как для клиента, так и для консультанта, поскольку ожидание нового клиента – это тоже ситуация неопределенности.

В ходе консультирования сам клиент, который пришел решить свою проблему, находится в сложной, противоречивой ситуации и неопределенность в каких-то аспектах его жизнедеятельности может быть главным запросом клиента.

Неопределенность может проявляться, когда клиент начинает погружаться и осваивать психологические практики, которые могут помочь ему решить проблему. Сам процесс межличностного общения клиента и психолога-консультанта характеризуется как неопределенный.

В процессе работы с клиентом психотерапевт может столкнуться с этическими вопросами выбора, наконец, сам результат процесса консультирования не определен ни для клиента ни для психотерапевта, не говоря уже об объективных факторах, которые могут оказать влияние на процесс консультирования.

Таким образом, толерантность к неопределенности преодолевается психологом-консультантом не только по запросу клиента, но и сам процесс консультирования состоит из множества ситуаций неопределенности.

Это говорит о том, что сам процесс психологического консультирования, его успешность во многом зависят от умений психолога-консультанта быть готовым решать ситуации неопределенности, а также находить в самой ситуации неопределенности тот ресурс, который позволит преодолеть стереотипы и ограничения при консультировании клиента, сделает процесс консультации более осознанным.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. В современной психологической науке понятие толерантности (интолерантности) к неопределенности рассматривается в рамках трех основных подходов: толерантность к неопределенности как черта личности, как динамическая характеристика и как метакогнитивный навык. На данный момент и в российской науке проводится множество исследований, направленных на изучение связи толерантности к неопределенности и различных личностных атрибутов и характеристик (креативности, депрессии, управленческих навыков и т.п.).

2. Под толерантностью к неопределенности в нашей работе будет пониматься социально-психологическая установка, состоящая из аффективного, когнитивного и поведенческого компонентов, характеризующаяся готовностью воспринимать неопределенные и неоднозначные ситуации в качестве необходимых и желаемых. А интолерантность к неопределенности – как установку на опасность и угрозу при наступлении неопределенных ситуаций.

3. В настоящее время ведется множество исследований, направленных на изучение связи толерантности/интолерантности к неопределенности и личностных особенностей в молодом возрасте. Согласно М.Н. Юртаевой и Н.С. Глуханюк, такое внимание к данному феномену обусловлено необходимостью в фиксации изменений личности молодого человека, находящегося в ситуации неопределенности и необходимостью справляться с ней.

4. Толерантность к неопределенности в студенческом возрасте тесно связана с понятием жизнестойкости личности. Жизнестойкость личности в учебно-профессиональной деятельности повышает физическое и психическое здоровье представителей юношеского возраста, их успешной

адаптации, самоактуализации и личностной исполненности. Самыми значительными поведенческими средствами преодоления предстоящих препятствий в молодом возрасте являются копинговые стратегии. Согласно Т.А. Бергису, молодые люди на этапе ранней взрослости (20 – 35 лет) имеют средний уровень развития толерантности к неопределенности и высокий уровень развития интолерантности к неопределенности. В данном возрастном периоде также характерны проявления интолерантности в межличностных отношениях, молодые люди стремятся к ясности и контролю в отношениях, испытывают дискомфорт в случае неопределенности во взаимоотношениях с другими. Помимо этого, толерантность к неопределенности у молодых людей связана с мотивацией достижения успеха, в то время как мотивация избегания неудач связана с интолерантностью к неопределенности.

5. Толерантность к неопределенности является специфическим условием успешности профессиональной деятельности психолога-практика. Психолог как специалист, играет важную роль в формировании окружающей нас общественной действительности, в связи с чем, обладание жизнестойкими качествами, способностью выдерживать неопределенность и позитивное профессиональное самоотношение служит залогом построения качественного и безопасного процесса оказания психологической помощи и поддержки.

6. Для формирования и развития толерантности к неопределенности можно использовать групповое и индивидуальное консультирование. В групповом консультировании для формирования толерантности к неопределенности рекомендуется использовать метод фокус-групп, который позволит сформировать позитивное отношение к тревожной ситуации на основе двусмысленной, динамически изменяющейся, вероятностной и противоречивой стимуляции. Индивидуальная работа может строиться на основе выработки и реализации собственного жизненного пути на основе важных ценностей. В этом отношении перспективен

экзистенциальный подход.

7. Основной задачей психолога-консультанта при работе с клиентом, обратившимся за помощью в формировании толерантности к неопределенности, является работа с повышенной тревожностью, а также создание такой субъективной реальности, которая обеспечивает психологическую стабильность, комфортные взаимоотношения и продуктивную деятельность при взаимодействии с внешним миром.

Глава 2. Экспериментальное исследование по развитию толерантности к неопределенности у студентов в процессе психологического консультирования

2.1. Методическая организация исследования. Анализ результатов констатирующего эксперимента и их обсуждение

Анализ различных подходов к рассмотрению феномена толерантности к неопределенности, проведенный в Главе 1, позволил определить концепцию, которой придерживаемся в нашем исследовании толерантности к неопределенности у студентов. Основываясь на концепции Е.Г. Луковицкой, мы рассматриваем толерантность к неопределенности как социально-психологическую установку, в структуру которой входит аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты. При этом когнитивный компонент представляет собой уровень осознания неопределенности ситуации; аффективный – осознаваемое (или неосознаваемое) переживание неопределенности среды; поведенческий – как способ реагирования на неопределенность [45]. Выделенные в структуре толерантности к неопределенности компоненты оцениваются по ряду определенных нами критериев, представленных ниже в таблице критериев и уровней (таблица 1).

Диагностический комплекс исследования представлен следующими методиками.

1. Методика Д. МакЛейна относится к шкалам нового поколения, **выявляющим параметры толерантности к неопределенности** на основании более четких определений данного понятия. В основе разработки диагностического инструментария лежит определение толерантности к неопределенности как «спектра реакций (от отвержения до влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций» [49, с. 67]. Опросник Д. МакЛейна, в модификации

Е.Н. Осина, включает в себя 19 утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале. Толерантность к неопределенности рассматривается по 5 субшкалам: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантность/избегание к неопределенности. Также предусмотрено выведение общего балла толерантности к неопределенности [45, 57].

Субшкалы отношение к новизне, отношение к сложным задачам, предпочтение неопределенности, толерантность (избегание) к неопределенности используются для диагностики и определения уровня толерантности к неопределенности по когнитивному компоненту, а субшкала отношение к неопределенным ситуациям применяется при оценке эмоциональной составляющей толерантности к неопределенности.

2. «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»

Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (ситуативная или реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (свойство, особенность, устойчивая характеристика человека). В нашей стране употребляется шкала в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку. Шкалы ситуативной и личностной тревожности используются в консультативной практике, при оценке динамики и результатов коррекции эмоциональных состояний и т.д.

Таблица 1 – Уровневые характеристики толерантности к неопределенности

Критерии	Уровни и критериальные показатели			Методики
	высокий	Средний	низкий	
Когнитивный	Стремится к изменениям, новизне и оригинальности, предпочитает неопределенность, сложные задачи, стремится выходить за рамки принятых ограничений. Обладает пластичным мышлением, легко и быстро переходит от одной деятельности к другой, оперативно реагирует на изменение входной ситуации, способен принимать адекватные решения.	Адекватно воспринимает изменения, новизну и сложные задачи, готов с ними справляться по необходимости, но не стремится к неопределенности. Способен адекватно реагировать на изменение входной ситуации, способен изменять субъективную программу деятельности.	Стремится к ясности, упорядоченности во всем, избегает новизны, сложных задач и неопределенность, руководствуется определенными правилами и принципами, дихотомически разделяет способы, мнения, ценности на правильные и неправильные. Не способен быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, испытывает затруднения в изменении субъективной программы деятельности	Шкала толерантности к неопределённости Мак-Лейна (версия Осина), субшкалы: Отношение к новизне; Отношение к сложным задачам; Толерантность к неопределенности; Предпочитание неопределенности Методика А.С. Лачинса «Гибкость мышления»
Эмоциональный	Нуждается в повышении чувства ответственности и осознании реальных мотивов собственной деятельности. Возможно активное вытеснение личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Не осознает сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, не учитывает ее в своих действиях,	Склонен адекватно воспринимать ситуации, касающиеся оценки компетенции и престижа, и адекватно на них реагировать; достаточно адекватно реагирует на стрессовую ситуацию, справляясь с субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Сознает и принимает сложность, неоднозначность	Склонен воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций, особенно когда они касаются оценки компетенции и престижа, и реагировать выраженным состоянием тревожности вплоть до эмоциональных и невротических срывов и психосоматических заболеваний.	«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности», Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина) «Шкала толерантности к неопределённости» Мак-Лейна(версия Осина), субшкала Отношение к неопределённым ситуациям

Окончание Таблицы 1

	не отдавая отчет в своих чувствах, соответственно, не боится неизвестности, так как не видит сложной реальности и существующие трудноразрешимые проблемы.	и непредсказуемость окружающего мира, не боится, мирится с ней и учитывает ее в своих действиях.	Интенсивно реагирует на стрессовую ситуацию субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, вплоть до нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Чувствует дискомфорт в сложных, неоднозначных, неопределенных ситуациях, боится неизвестности.	
Поведенческий	Низкий уровень напряженности копинга, который говорит об адаптивном варианте совладания с неопределенностью.	Средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии.	Высокая напряженность копинга, которая свидетельствует о выраженной дезадаптации.	Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, адаптация Т.Л. Крюковой

Тест содержит по 20 высказываний в каждой из двух частей, отдельно оценивающих оба варианта тревожности. Предлагаемые термины личной и реактивной тревожности трактуются следующим образом. Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке. Следует отметить, что тревожность является естественной и обязательной особенностью активной личности. Существует, так называемый, оптимальный уровень «полезной» тревоги. В то же время чрезмерное повышение уровня тревожности ведет к развитию негативных последствий.

Результаты опроса подсчитываются по ключу, количество набранных баллов до 30 свидетельствует о низкой тревожности, 31-45 – об умеренной тревожности, а 46 и более – о высокой, при этом целесообразно выделить респондентов с уровнем тревожности выше 60 баллов, который может говорить о пограничном состоянии, когда нарушено внимание и тонкая координация.

Данная методика используется для оценки уровня толерантности к неопределенности по эмоциональному компоненту наряду со «Шкалой общей толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна в адаптации Е.Н. Осина (субшкала отношение к неопределенным ситуациям).

3. Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р.Лазарусом и С.Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы

методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. В результате определяется общий балл, показывающий уровень напряженности копинга, а также определяются баллы по каждой из ниже перечисленных субшкал:

1. Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
2. Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
3. Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий. Пункты:
4. Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
6. Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
7. Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
8. Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также

религиозное измерение.

Данная методика применяется для оценки поведенческого компонента толерантности к неопределенности.

4. Методика А. С. Лачинса «Гибкость мышления» направлена на измерение уровня проявления ригидности (костности) и подвижности (пластичности) мышления. Оснащение: лист бумаги, ручка, секундомер. Предлагается написать фразу «В поле уже таял снег» четырьмя разными способами. Далее подсчитывается количество написанных букв в каждом задании: С1, С2, С3, С4. Вычисляется среднее значение для трех заданий: $C_{ср}=(C2+C3+C4)/3$ и определяется коэффициент креативной гибкости: $K_{гиб}=C_{ср}/C1$.

Если $K_{гиб}$ лежит в пределах от 0,5 до 1, значит, испытуемый обладает пластичным мышлением, легко и быстро переходит от одной деятельности к другой, оперативно реагирует на изменение входной ситуации, способен принимать адекватные решения. Значение $K_{гиб}$ меньше 0,5 свидетельствует о ригидности мышления, т. е. низком уровне креативной гибкости. Испытуемый не способен быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, испытывает затруднения в изменении субъективной программы деятельности.

Данная методика применяется при оценке когнитивного компонента толерантности к неопределенности наряду со «Шкалой общей толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна в адаптации Е. Н. Осина (субшкалы отношение к новизне, отношение к сложным задачам, предпочтение неопределенности, толерантность (избегание) к неопределенности).

В соответствии с вышеописанной программой констатирующего эксперимента было проведено психодиагностическое исследование толерантности к неопределенности студентов 2-3 курсов, в котором приняли участие 30 человек обоих полов, обучающихся в Сибирском федеральном университете и в Красноярском государственном педагогическом университете.

Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

Результаты по методике «Шкала общей толерантности к неопределенности» (MSTAT–I, McLain, 1993; Е.Г. Луковицкая, 1998) в адаптации Е.Н. Осина (2010)

Результаты диагностики студентов по субшкалам «Шкалы общей толерантности к неопределенности» представлены в таблицах 1, 2 Приложения А. Результаты оценки уровня толерантности студентов по субшкалам методики Мак-Лейна представлены на рисунке 1.

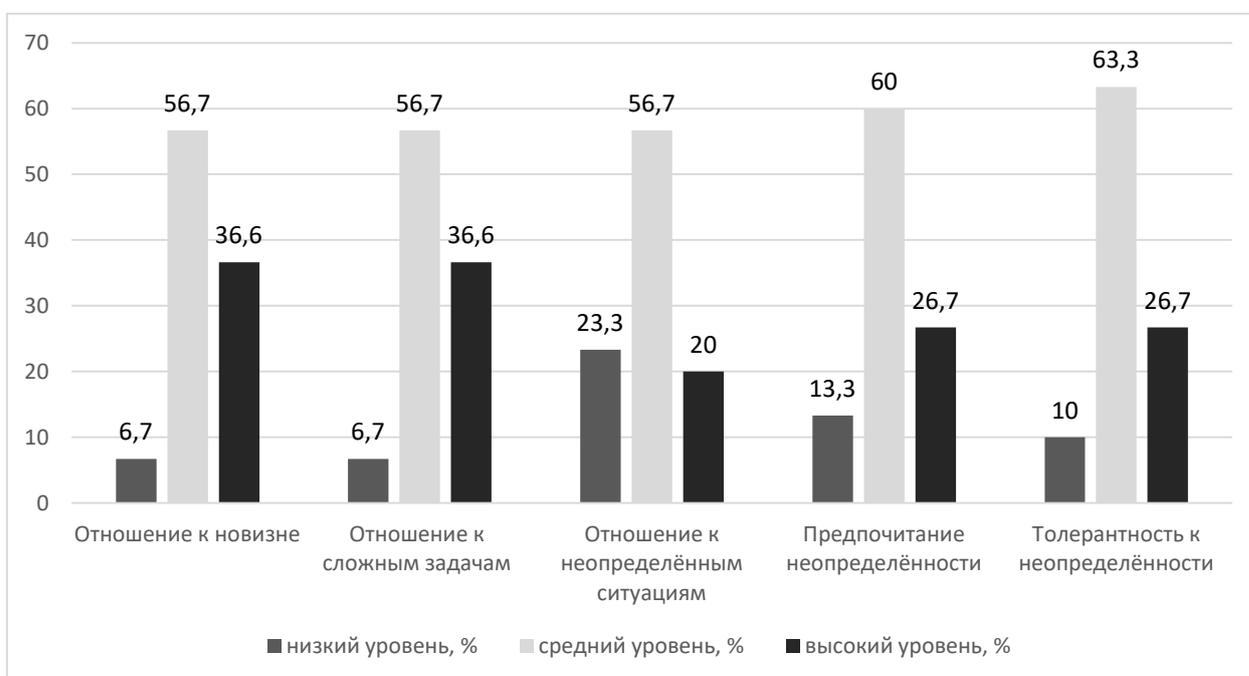


Рисунок 1 – Уровни толерантности студентов по методике «Шкала общей толерантности к неопределенности» МакЛейна, распределение в %

В результате исследования большинство респондентов показали средние значения по показателям отношение к новизне (56,7%), отношение к сложным задачам (56,7%), отношение к неопределенным ситуациям (56,75), предпочтение неопределенности (60%) и толерантность к неопределенности (63,3%). Высокие результаты показало большее количество респондентов,

чем низкие, по показателям отношение к новизне (36,6% против 6,7%), отношение к сложным задачам (36,6% против 6,7%), предпочтение неопределенности (26,7% против 13,37%) и толерантность к неопределенности (26,7% против 10%). По показателю же отношение к неопределенным ситуациям 23,3% респондентов показали низкую толерантность, а 20% – высокую. В целом результаты по всем показателям для каждого респондента согласованы.

Результаты по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина

Результаты диагностики уровня реактивной и личностной тревожности студентов представлены в таблицах 3,4 Приложения А. Результаты оценки уровня реактивной и личностной тревожности студентов по методике Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина представлены на рисунке 2.

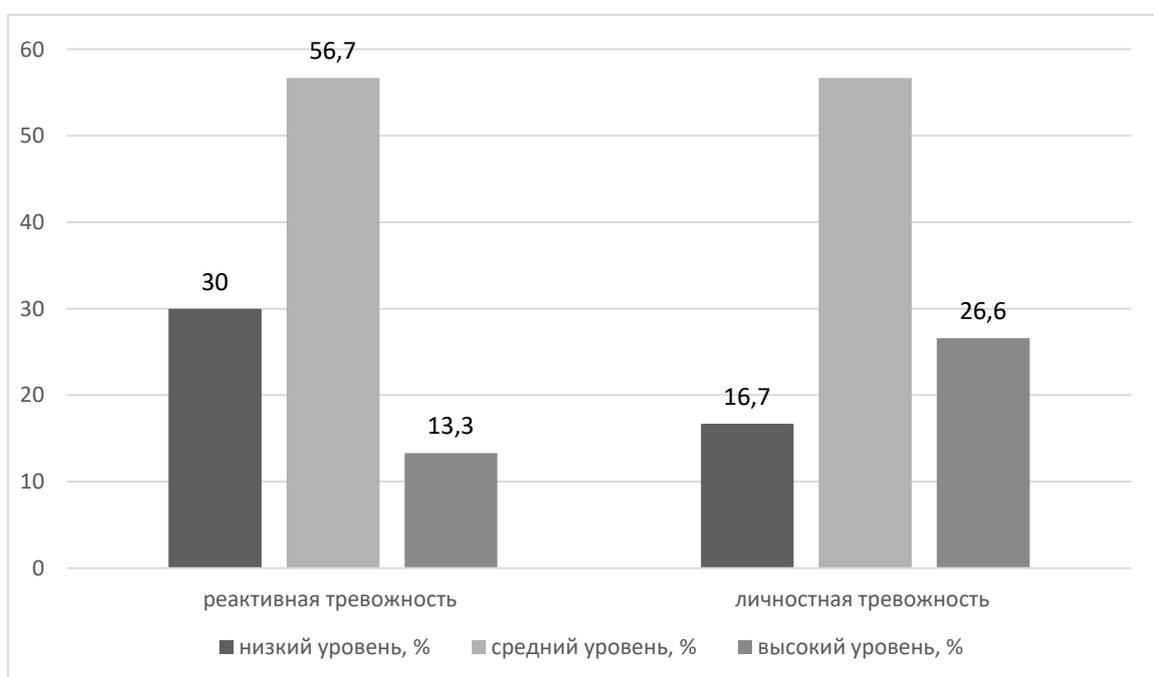


Рисунок 2 – Уровни реактивной и личностной тревожности студентов по методике Ч.Д. Спилбергера, распределение в %

Результаты исследования личностной и реактивной тревожности показали, что 56,7% респондентов характеризуются средней личностной тревожностью, 26,7% – высокой, а 16,7%– низкой. Высокий уровень реактивной тревожности показали 13,3% респондентов, средний – 56,7%, низкий – 30%. При этом четыре респондента (13,3%) показали низкий уровень по обеим характеристикам, а два (6,7%) – высокий уровень.

Результаты по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л.Крюковой

Результаты диагностики применения студентами копинг-стратегий уровня напряженности их копинга представлены в таблицах 7, 8 Приложения А. Результаты оценки уровня использования копинг-стратегий и напряженности копинга по методике Р.Лазаруса представлены на рисунке 3.

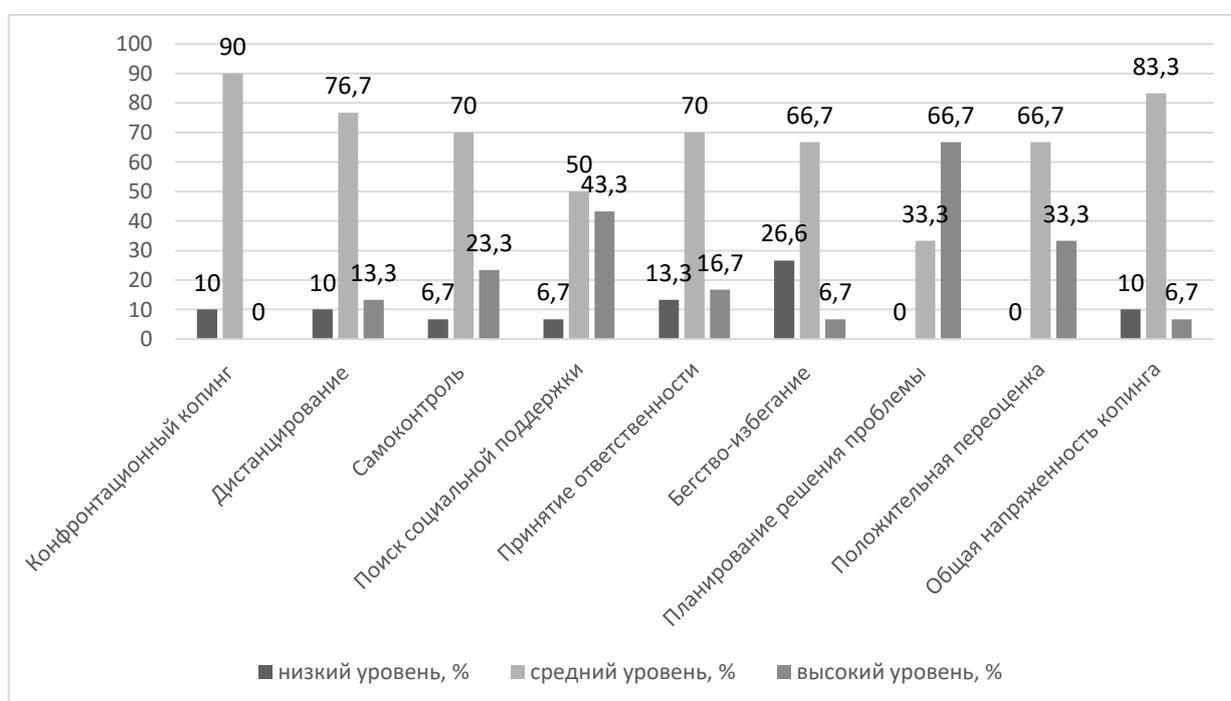


Рисунок 3 – Уровни использования копинг-стратегий по методике Р.Лазаруса, распределение в %

Исследование копинг-стратегий в группе показало, что большая часть респондентов (50-90%) умеренно использует все их виды, кроме стратегии планирование решения проблемы, которой отдают предпочтение большинство респондентов (66,7%). Такие стратегии как конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки и принятие ответственности использует не часто небольшая часть группы (6,7 – 13,3%), а планирование решения проблемы и положительная переоценка используются умеренно (33,3% и 66,7%) либо являются предпочтительными (66,7% и 33,3%). Следует отметить, что конфронтационный копинг не является предпочтительным для всех респондентов, а бегство-избегание используют не часто 26,6% респондентов, а предпочитают всего 6,7 %.

С учетом использования респондентами всех видов копинг-стратегий получили, что 10% респондентов характеризуются низкой напряженностью, высокой адаптивностью поведения в ситуациях, связанных с неопределенностью и стрессом, 6,7% показали высокую напряженность копинга, а большая часть группы (83,3%) – среднюю напряженность и достаточную адаптивность используемых стратегий поведения в условиях неопределенности.

Результаты по методике А. С. Лачинса «Гибкость мышления»

Результаты диагностики гибкости мышления студентов по методике А.С. Лачинса представлены в таблицах 5,6 Приложения А. Результаты оценки уровня гибкости мышления студентов представлены на рисунке 4.

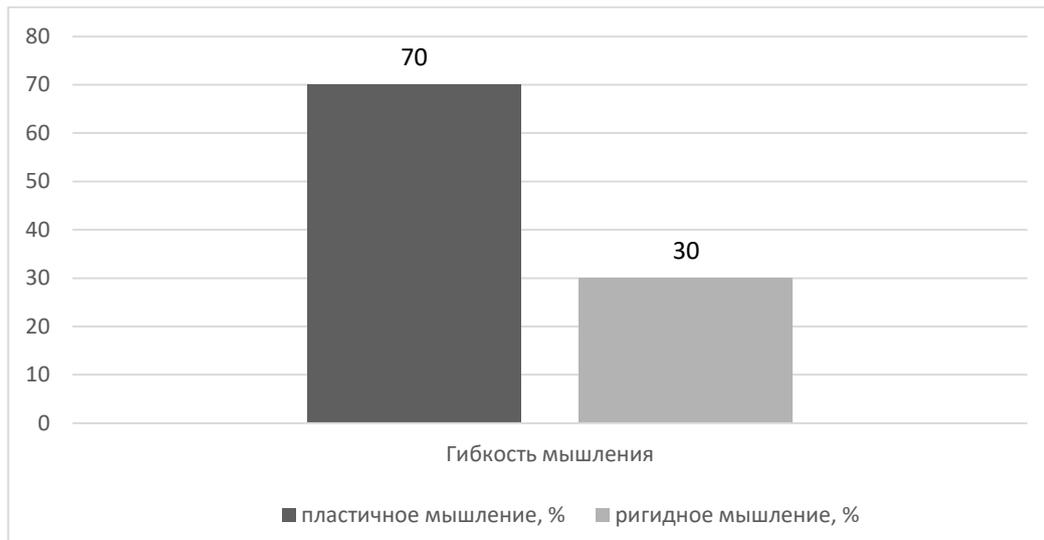


Рисунок 4 – Уровни гибкости мышления студентов по методике А. С. Лачинса, распределение в %

Результаты исследования пластичности мышления показали, что подавляющее большинство респондентов (70%) характеризуются пластичным мышлением и способны достаточно легко переходить от одной деятельности к другой, оперативно реагировать на изменение входной ситуации, принимать адекватные решения. Показательно, что респондентов с высокой личностной и реактивной тревожностью отличает ригидное мышление, низкий уровень креативной гибкости.

Так как для оценки когнитивной и эмоциональной составляющей толерантности к неопределенности использовалось более одной методики, результаты диагностики и оценки по выбранным методикам свели в единые таблицы отдельно по каждому компоненту с целью определения уровня толерантности к неопределенности по этим компонентам (таблицы 9, 10 Приложения А).

С целью определения общего уровня толерантности к неопределенности у студентов исследуемой группы, результаты оценки уровня всех трёх компонентов толерантности к неопределенности свели в единую таблицу (таблица 11 Приложения А).

Были сделаны следующие выводы по каждому компоненту и в целом о толерантности к неопределенности студентов исследуемой группы.

Когнитивный компонент толерантности к неопределенности

В результате исследования когнитивного компонента толерантности к неопределенности (рисунки 4, 5) можно сделать следующие выводы.

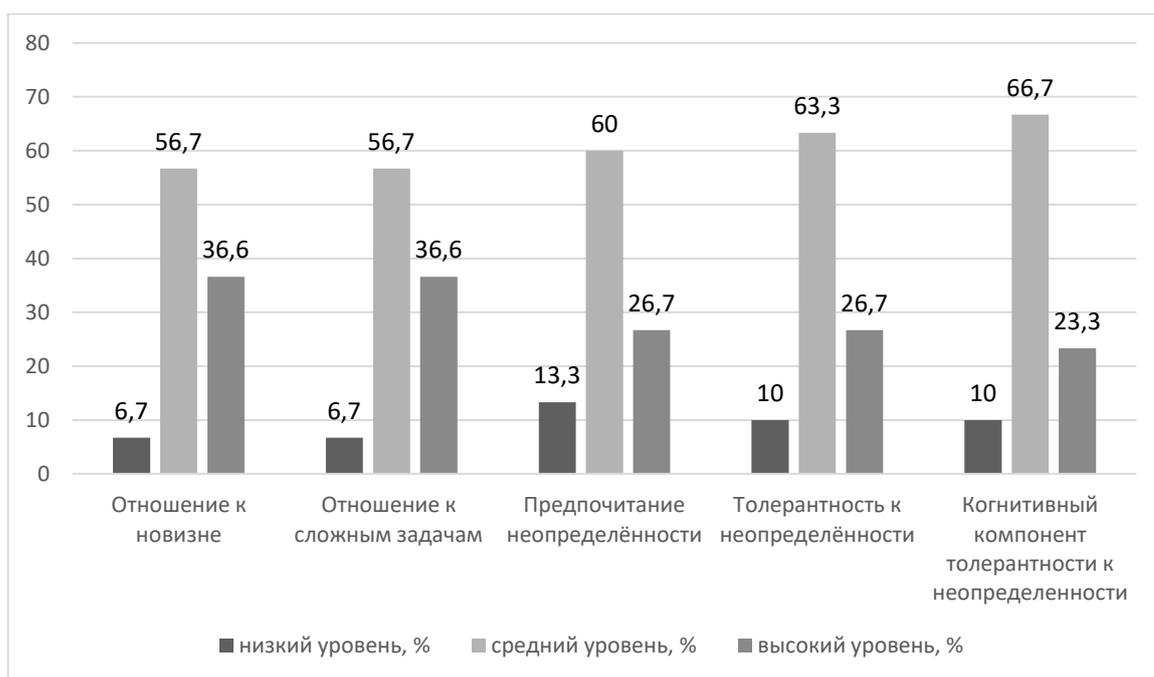


Рисунок 5 – Уровни когнитивного компонента толерантности к неопределенности у студентов, распределение в %

Большинство респондентов достаточно толерантны к новизне, сложным задачам (56,7%), к неопределенности (60%), и, можно сказать предпочитают неопределенность определенности (63,3%). Достаточно большая часть респондентов обладают высокой толерантностью к новизне и сложным задачам – 36,6%, к неопределенности – 26,7%, но есть и те, кто избегает новых и сложных задач, ситуаций (6,7%), предпочитает определенность и предсказуемость (13,3%). При этом большинство респондентов (70%) обладают пластичным мышлением, а 30 % респондентов

не способны быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, испытывают затруднения в изменении субъективной программы деятельности.

В целом можно констатировать, что большинство студентов в группе показали средний уровень толерантности к неопределенности по когнитивному компоненту (66,7%), то есть они адекватно воспринимают изменения, новизну и сложные задачи, готовы с ними справляться по необходимости, но не стремятся к неопределенности, способны изменять субъективную программу деятельности. Высокий уровень толерантности к неопределенности с точки зрения когнитивного компонента показали 23,3% респондентов, то есть они стремятся к изменениям, новизне и оригинальности, выходят за рамки принятых ограничений, предпочитают неопределенность, сложные задачи, обладают пластичным мышлением, легко и быстро переходят от одной деятельности к другой, способны принимать адекватные решения. Небольшая часть (10%) испытуемых характеризуется низким уровнем по данному показателю и стремится к ясности, упорядоченности во всем, избегает новизны, сложных задач и неопределенности, руководствуется определенными правилами и принципами, не способна быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, испытывает затруднения в изменении субъективной программы деятельности.

Эмоциональный компонент толерантности к неопределенности

В результате исследования эмоционального компонента толерантности к неопределенности можно охарактеризовать группу респондентов следующим образом (рисунок 6).

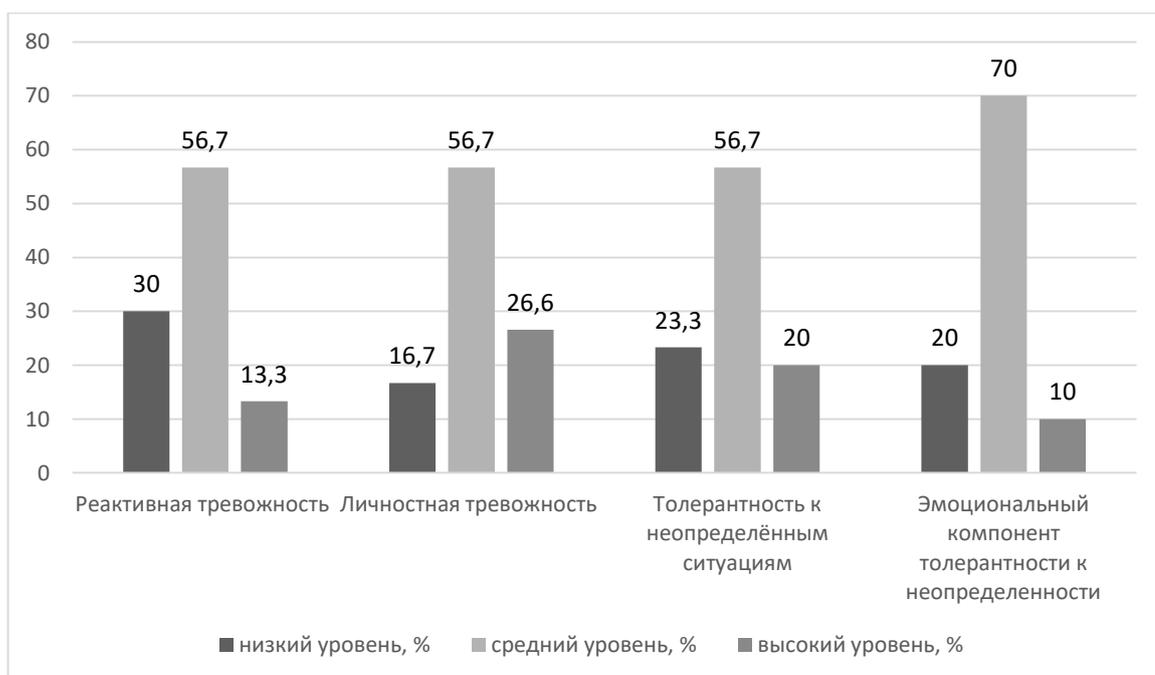


Рисунок 6 – Уровни эмоционального компонента толерантности к неопределенности у студентов, распределение в %

Большая часть респондентов (56,7%) показывает средний уровень личностной и реактивной тревожности, меньшее количество респондентов характеризуются высоким уровнем тревожности – 26,7% - личностной и 13,3% - реактивной, и низким уровнем – 16,7% -личностной, 30% - реактивной. К неопределенным ситуациям умеренно толерантны 56,7% группы, а высокую и низкую толерантность к таким вызовам показали 20 % и 23,3% респондентов соответственно. С учетом всех составляющих эмоционального компонента можно сделать вывод, что средний уровень толерантности к неопределенности с точки зрения эмоциональной устойчивости показала большая часть респондентов (70%), высокий – 10%, а низкий – 20%. Следует отметить, что респондент №17 показал один из самых низких результатов по толерантности к неопределенным ситуациям при самом высоком уровне личностной и реактивной тревожности в группе, и может реагировать на стрессовую ситуацию напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, вплоть до нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации, а также выраженным состоянием тревожности вплоть до

эмоциональных и невротических срывов и психосоматических заболеваний. Кроме того, данный испытуемый характеризуется ригидным мышлением, а, соответственно, не способен быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации.

Также можно выделить трёх респондентов (№1,10,25), отличающихся самой высокой толерантностью к неопределенности по эмоциональному компоненту, что может говорить о необходимости повышения чувства ответственности и осознания реальных мотивов собственной деятельности, возможном активном вытеснении личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Следует обратить внимание, что эти респонденты могут не сознавать сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, не учитывать ее в своих действиях.

Поведенческий компонент толерантности к неопределенности

Исследование поведенческого компонента толерантности к неопределенности (рисунок 7), а именно копинг-стратегий, которых придерживаются испытуемые, показало следующее.

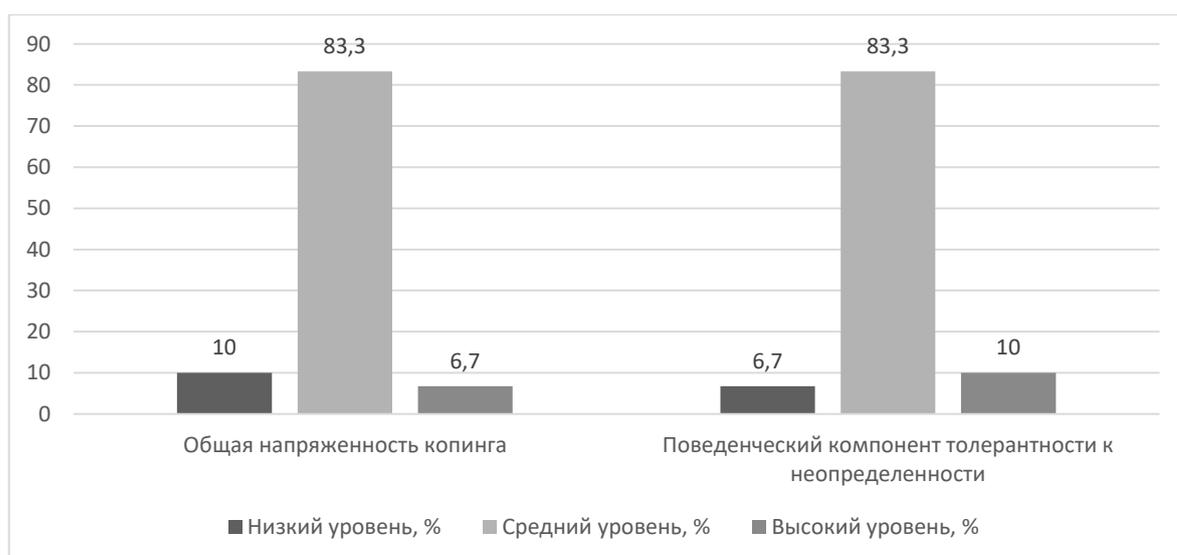


Рисунок 7 – Уровни поведенческого компонента толерантности к неопределенности у студентов, распределение в %

Подавляющее большинство респондентов (83,3%) применяют достаточно адаптивные стратегии поведения, характеризующиеся средним уровнем напряженности, что можно определить как среднюю толерантность к неопределенности с точки зрения способа реагирования на неопределенность. Неадаптивным характером и высокой напряженностью обладают копинг-стратегии небольшой части респондентов (6,7%), что определяет низкую толерантность к неопределенности по поведенческому компоненту, а высоко адаптивные и низко напряженные копинг-стратегии используют 10% группы, показывая высокую толерантность к неопределенности.

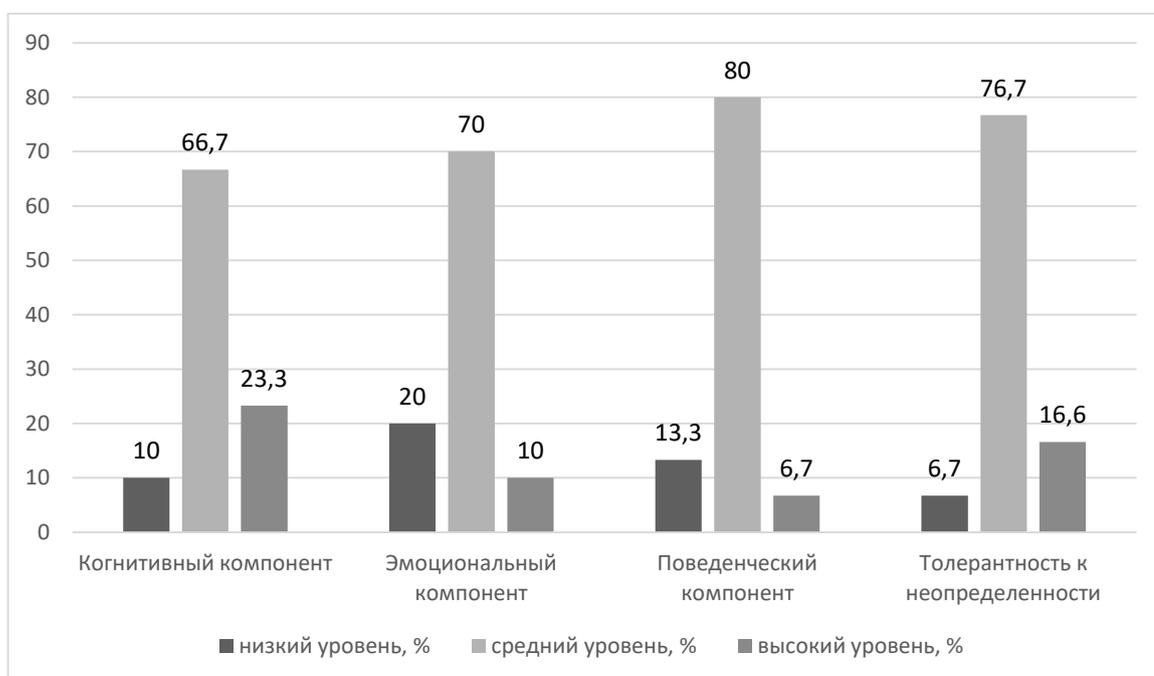


Рисунок 8 – Уровни толерантности к неопределенности у студентов, распределение в %

Результаты исследования толерантности к неопределенности группы студентов из 30 человек (рисунок 8) позволяют сделать вывод, что подавляющее большинство респондентов показали средний уровень толерантности к неопределенности по всем её компонентам – когнитивному (66,7%), эмоциональному (70%), поведенческому (80%), а также в целом

(76,7%). Высокий уровень толерантности к неопределенности показали 23,3% респондентов по когнитивному компоненту, 10% - по эмоциональному, а также по поведенческому, который определяется степенью адаптивности используемых копинг-стратегий. Низкий уровень толерантности к неопределенности показали 10% респондентов по когнитивному компоненту, 20% - по эмоциональному и 6,7% - по поведенческому. В целом высоким уровнем толерантности к неопределенности характеризуется 16,6% респондентов, а низким – 6,7%.

Таким образом, подавляющее большинство студентов (76,7%) обладают средним уровнем толерантности к неопределенности. Они показывают преимущественно средний уровень толерантности к неопределенности, новизне и сложным задачам, предпочтение ими неопределенности характеризуется также, в основном, средним уровнем, мышление пластичное и позволяет им достаточно легко переходить от одной деятельности к другой, оперативно реагировать на изменение входной ситуации, принимать адекватные решения. Уровень личностной тревожности у этих студентов преимущественно средний и высокий, реактивная тревожность может проявляться на среднем или низком уровне, так же как толерантность к неопределенным ситуациям. Напряженность копинга у таких студентов на среднем уровне, разнообразие стратегий поведения в неопределенных ситуациях достаточно, когда предпочтение почти всех рассмотренных копинг-стратегий находится на среднем уровне. При этом нужно отметить, что более предпочитаемыми являются стратегии планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и положительной переоценки.

Небольшая доля студентов (16,6%) обладает высокой толерантностью к неопределенности. У них пластичное мышление, высокая толерантность к неопределенности, новизне, сложным задачам и они предпочитают неопределенность. Уровень их личной и реактивной тревожности в основном низкий и они высоко толерантны к неопределенным ситуациям. Такие

студенты используют достаточно адаптивные копинг-стратегии, среди которых наиболее предпочитаемой является планирование решения проблемы, при этом стратегия бегства-избегания практически не используется.

Наименьшая доля (6,7%) студентов обладает низким уровнем толерантности к неопределенности. Они обладают ригидным мышлением, в основном низкой толерантностью к неопределенности, новизне, сложным задачам и они предпочитают определенность. Для них характерна высокая личностная и реактивная тревожность, низкая толерантность к неопределенным ситуациям. Преобладающие копинг-стратегии у таких студентов – принятие ответственности и самоконтроль, довольно часто ими используются стратегии дистанцирования и поиск социальной поддержки.

2.2. Разработка и апробация программы развития толерантности студентов в процессе группового консультирования

Результаты констатирующего этапа исследования таковы, что большинство студентов обладают средним уровнем развития толерантности, вместе с тем 10% показывают низкий уровень толерантности к неопределенности, что определяет актуальность и значимость формирующего эксперимента. Следует отметить, что средний уровень толерантности к неопределенности отражает пороговые значения и соответствует такому состоянию, при котором личность адекватно воспринимает, но не стремится к неопределенности, не имея достаточного психического резерва для совладания с неоднозначными, новыми, сложными ситуациями. Это обуславливает необходимость включения в консультативный процесс студентов не только с низким, но и со средним уровнем толерантности. Также важно обратить внимание на то, что наибольший вклад в низкий уровень толерантности обеспечивает эмоциональный компонент, который учитывает уровень реактивной и

личностной тревожности, а также отношение респондентов к неопределенным ситуациям.

Исходя из результатов диагностического исследования определены цели и задачи, разработана и апробирована экспериментальная программа развития толерантности студентов в процессе группового консультирования.

Цель Программы – развитие толерантности к неопределенности у студентов.

Задачи Программы:

Когнитивный аспект толерантности к неопределенности:

- ознакомиться с понятиями: толерантность, толерантная личность, границы толерантности, толерантность к неопределенности, неопределенность;

- обсудить особенности проявлений в ситуациях повышенной изменчивости, в незнакомой обстановке, при недостатке информации, столкновении с новой, сложной задачей;

- познакомиться с конструктивными стратегиями совладания с проблемными ситуациями, стратегиями гибкого мышления.

Эмоциональный аспект толерантности к неопределенности:

- развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;

- формирование позитивного отношения к окружающим, к прошлому, настоящему, будущему.

Поведенческий аспект толерантности к неопределенности:

- развитие социальной восприимчивости, социального воображения, доверия, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию, эмоционального самоконтроля;

- развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи;

- формирование продуктивных стратегий совладания с проблемными

ситуациями, стратегий гибкого мышления.

Формат работы со студентами: групповое психологическое консультирование.

Экспериментальная программа предусматривает 8 встреч продолжительностью от 60 до 90 минут в зависимости от содержания реализуемых задач. Интенсивность группового психологического консультирования – 1-2 встречи в неделю. Между встречами не должно быть больших перерывов, чтобы не нарушалась единая логика консультирования и не снижалась творческая активность его участников.

Каждая встреча со студентами состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

Основные задачи, решаемые во вводной части встречи, связаны с введением в работу, ознакомлением с целями актуальной встречи, созданием доброжелательной атмосферы.

В основной части используются методы психологической беседы, психологических упражнений, разнообразные задания, помогающие понять и усвоить главную тему.

Заключительная часть направлена на рефлекссию, подведение итогов встречи, оценку собственной деятельности.

Полное содержание Программы развития толерантности к неопределенности студентов посредством группового консультирования представлено в приложении Б. Задачи программы, решаемые посредством групповых консультаций, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание (решаемые задачи) программы развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования

Тема групповой консультации	Решаемые задачи
1. Такой изменчивый мир	<ul style="list-style-type: none"> - создание эмоционально положительного настроения на групповую работу, на работу с собой - обеспечение понимания многообразия современного мира - ознакомление с понятием «неопределенность» - обеспечение осознания толерантности к неопределенности - актуализация проблемы толерантности к неопределенности для участников группы – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе
2. Толерантность к неопределенности, что это?	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с понятием «толерантность к неопределенности» – обсуждение особенностей проявлений в ситуациях повышенной изменчивости, в незнакомой обстановке, при недостатке информации, столкновении с новой, сложной задачей; - формирование понимания важности развития у себя толерантности к неопределенности – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе
3. Я и другие люди	<ul style="list-style-type: none"> – обсуждение особенностей проявлений в ситуациях повышенной изменчивости, связанной с другими людьми - ознакомление с основополагающими психологическими установками на отношение к окружающему миру по Э.Берну - ознакомление с пятью принципами М.Эриксона – формирование продуктивных стратегий совладания с проблемными ситуациями, стратегий гибкого мышления – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; – формирование позитивного отношения к окружающим, к прошлому, настоящему, будущему

<p>4. Какая она, толерантная личность?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с понятием «толерантная личность»; - развитие коммуникативных навыков, социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе
<p>5. Толерантность в общении</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие коммуникативных навыков, социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию – развитие коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи – формирование позитивного отношения к окружающим, к прошлому, настоящему, будущему – формирование продуктивных стратегий совладания с проблемными ситуациями, стратегий гибкого мышления
<p>6. Неопределенность и тревога</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обсуждение особенностей проявлений в ситуациях повышенной изменчивости, в незнакомой обстановке, при недостатке информации, столкновении с новой, сложной задачей – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; – формирование позитивного отношения к окружающим, к прошлому, настоящему, будущему – формирование продуктивных стратегий совладания с проблемными ситуациями, стратегий гибкого мышления - освоение техник гибкого мышления
<p>7. Тревога в голове</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование продуктивных стратегий совладания с проблемными ситуациями, стратегий гибкого мышления – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; – формирование позитивного отношения к окружающим, к прошлому, настоящему, будущему - освоение и закрепление навыков гибкого мышления

8. Привет, неопределенность!	<ul style="list-style-type: none"> – формирование продуктивных стратегий совладания с проблемными ситуациями, стратегий гибкого мышления – развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; – формирование позитивного отношения к окружающим, к прошлому, настоящему, будущему – освоение и закрепление навыков использования техник гибкого мышления
------------------------------	---

Программа составлена с учетом того, что развитие толерантности к неопределенности должно основываться на балансе между развитием практических навыков толерантного отношения и поведения с одной стороны, и накоплением информации с другой. При этом основными условиями развития толерантности к неопределенности выступают: дискуссионный характер взаимодействия, использование форм организации деятельности – диалог, мозговой штурм, ролевые игры, деловые игры, тренинговые упражнения и др. Поэтому средством развития толерантности к неопределенности в процессе группового психологического консультирования выступили такие приемы и техники как: информирование, групповые дискуссии, психотерапевтические и консультативные техники, психодиагностические процедуры, способы саморегуляции эмоционального состояния и др. Первые из перечисленных приемов в большей степени направлены на сообщение знаний о предмете, а последние способствуют развитию практических умений толерантного отношения и взаимодействия.

В таблице 3 представлена структура разработанной Программы.

Таблица 3 – Структура программы развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования

Тема групповой консультации	Структура групповой консультации
1. Такой изменчивый мир	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, знакомство, Упражнение «Визитная карточка» 2. Определение правил групповой работы 3. Обсуждение «Всё течёт, всё изменяется» 4. Упражнение «Осознание нетолерантности к неопределенности» 5. Аспекты неопределенности 6. Поддерживающий цикл интолерантности к неопределенности 7. Домашнее задание «Заметь свой цикл Нетолерантности к неопределенности» (наблюдать, обнаружить, записать) 8. Рефлексия
2. Толерантность к неопределенности, что это?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, Упражнение «Здравствуй, уважаемый (ая)...» 2. Обсуждение домашнего задания «В каких ситуациях запускался цикл нетолерантности к неопределенности?» 3. Мозговой штурм в мини-группах «Что такое толерантность к неопределенности?» 4. Упражнение в мини-группах «Ромашка толерантности к неопределенности» 5. Обсуждение «Ромашек толерантности»: формирование общего для группы определения 6. Рефлексия 7. Домашнее задание «Прогнозы»

<p>3. Я и другие люди</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, Упражнение «Комплименты» 2. Обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи 3. Упражнение «Какой я? Какой ты?» Вспомни ситуацию, в которой неопределенность связана с другим человеком. Какой ты и какой др.человек в этой ситуации? 4. Жизненные позиции по Э.Берну 5. Упражнение «Моя жизненная позиция», обсуждение результатов 6. Звезда М.Эриксона 7. Упражнение «Зазвезди ситуацию», обсуждение результатов 8. Рефлексия
<p>4. Какая она, толерантная личность?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи 2. Мини-опрос «Характеристики толерантной личности» 3. Черты толерантной личности 4. Упражнение «Продолжи фразу как толерантная и нетолерантная личность» 5. Обсуждение «Зачем мне быть толерантным?» 6. Обсуждение «Как я могу быть более толерантным?» 7. Домашнее задание «Практика толерантности» 8. Рефлексия
<p>5. Толерантность в общении</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, Упражнение «Социометрия» 2. Обсуждение домашнего задания «Практика толерантности», проблематизация текущей встречи 3. Упражнение-прогнозирование «Каков мир, когда все одинаковые?», обсуждение результатов 4. Стереотипы и толерантность 5. Упражнение «Мой неприятель», обсуждение результатов 6. Упражнение «Эмоции», обсуждение результатов 7. Обсуждение «Что такое эффективное общение» 8. Домашнее задание «Отлови стереотип» 9. Рефлексия

<p>6. Неопределенность и тревога</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, Упражнение «Что нового?» 2. Обсуждение домашнего задания «Отлови стереотип» 3. Проблематизация текущей встречи 4. Задание: составить список «Тревожащие ситуации неопределенности» 5. «Горячие мысли» - автоматические оценочные суждения, усиливающие тревогу 6. Работа со списком тревожащих ситуаций. Задание: определить «горячую мысль» для каждой тревожащей ситуации, обсуждение 7. Техника «Двигаемся по нисходящей», обсуждение 8. Медитация «Где моя эмоция?» (психосинтез) 9. Домашнее задание «Экспозиция» 10. Рефлексия
<p>7. Тревога в голове</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в консультацию, проблематизация текущей встречи 2. Обсуждение домашнего задания «Экспозиция» 3. Ловушки сознания – автоматическая тенденция мозга постоянно интерпретировать события определенным образом 4. Работа со списком тревожащих ситуаций. Задание: определить «ловушки сознания» по каждой тревожащей ситуации, обсуждение 5. Стратегия гибкого мышления «Поймать, проверить, изменить» 6. Работа со списком тревожащих ситуаций. Задание: применить технику «Поймать, проверить, изменить» для одной из тревожащих ситуаций, обсуждение 7. Упражнение «Джампинг Джек» 8. Домашнее задание «Поймать, проверить, изменить»: поработать со списком тревожащих ситуаций, используя технику «Поймать, проверить, изменить», по возможности применить её в моменте 9. Рефлексия

8. Привет, неопределенность!	1. Вход в консультацию, проблематизация текущей встречи 2. Обсуждение домашнего задания «Поймать, проверить, изменить» 3. Обсуждение домашнего задания «Прогнозы» 4. Техника переоценки негативной интерпретации события «Вид с балкона» 5. Работа со списком тревожащих ситуаций. Задание: применить технику «Вид с балкона» для одной из тревожащих ситуаций, обсуждение 6. Упражнение «Дыши», обсуждение 7. Обсуждение стратегии поведения в ситуациях неопределенности и тревоги разного уровня 8. Рефлексия, прощание
------------------------------	---

На первой встрече со студентами были обсуждены, сформулированы и утверждены нормы взаимодействия во время консультации. Данные нормы были представлены в виде правил, обязательных для выполнения всеми участниками в процессе всех сеансов группового консультирования:

1. Не осуждать.
2. Не перебивать говорящего.
3. Проявлять активность.
4. Соблюдать конфиденциальность.
5. Не опаздывать.
6. Поддерживать друг друга.

В ходе консультирования особое внимание уделялось тому, чтобы активизировать студентов, побудить их делиться своими представлениями, опытом, чувствами, вовлечь их в дискуссию, организовать оживленный обмен мнениями, стимулировать их размышления над вопросами неопределенности, толерантности к неопределенным ситуациям, жизненной позиции, жизненных установок, создать такие условия, когда выводы были бы сделаны при активном участии студентов, направляемых консультантом.

На встречах обсуждались различные вопросы и темы, раскрытие которых способствовало осознанию собственной толерантности к неопределенности, определяющих её факторов, необходимости и путей её развития, а также способов эффективного совладания с неопределенностью:

Каково ваше отношение к неопределенности, неопределенным ситуациям, как часто встречаетесь с ними, какие чувства они вызывают?

Что чаще всего становится причиной ситуаций неопределенности в вашей жизни в разрезе различных её сфер?

Когда неопределенность связана с другим человеком и каково ваше отношение к нему в этой ситуации?

Какая жизненная позиция по отношению к себе и другим людям вы считаете наиболее эффективной, с чем это связано? А какая ваша позиция и жизненные установки?

Можно ли снизить субъективную неопределенность, а также уровень тревожности по поводу ситуации неопределенности, изменив свои установки?

Каковы черты толерантной личности, есть ли необходимость быть толерантным и как можно быть более толерантным?

Каков мир, когда все одинаковые?

Приходилось ли вам в повседневной жизни сталкиваться со стереотипами? Насколько широко распространены стереотипы? Есть ли в них «зерно истины»?

Почему так живучи стереотипы и какую роль они выполняют в жизни? Можно ли им доверять и руководствоваться ими при выборе стратегии поведения/общения?

Какова польза и вред стереотипов в жизни личности и общества?

Как вы справляетесь с эмоциями, какие способы чаще всего используете и насколько они эффективны?

Что такое эффективное общение? И т.д.

В консультационный процесс были включены некоторые

психологические упражнения, позволяющие студентам, направляемым консультантом, раскрыть определенные аспекты толерантности к неопределенности.

Так, на шестой встрече-консультации было проведено психологическое упражнение «Что нового?», когда участники всматриваются один в другого с целью увидеть, что изменилось в облике в сравнении с прошлой встречей, в каком они расположении духа, как проявляют себя, а затем озвучивают свои наблюдения. Это позволило студентам сделать вывод о том, что каждый меняется не только внешне, но и внутренне, непрерывно развиваясь, и не имеет смысла составлять суждения о нём, ожидания от него, основываясь исключительно на прошлом опыте. Также студенты смогли увидеть, что интерпретации по поводу, например, причин поведения человека часто не соответствуют действительности. Данные выводы оказались полезны в дальнейшем при определении способов снижения субъективной неопределенности.

Каждая консультативная встреча завершалась рефлексией с целью повести итог и обобщить результаты сессии, а также помочь студентам разобраться в своих чувствах, оценить свое поведение через размышление, определить пути применения новых знаний и навыков. Для достижения этой цели студентам предлагались следующие вопросы:

- Что нового для себя сегодня вы открыли?
- Какие сложности возникли у вас во время встречи?
- Какие чувства преобладали у вас сегодня?
- Каково ваше самочувствие?
- Какие ожидания от сегодняшней встречи оправдались?
- Что полезного вы возьмете для использования из сегодняшней встречи?
- Какие действия вы сделаете, чтобы закрепить полученные навыки? Что измените в своем отношении, поведении? И т.д.

На первом этапе психологического консультирования было уделено внимание установлению контакта со студентами: общение осуществлялось в рамках диагностической работы и неформального общения. Участники экспериментальной группы были информированы о целях консультативной работы, о том, что групповая работа будет акцентирована на психологической составляющей взаимодействия.

В ходе консультирования, особенно на этапе исследования проблемы, использовались опросные методы. Например, участникам предлагалось ответить на ряд вопросов с целью прояснения и актуализации проблемы толерантности к неопределенности. В результате опроса все участники показали и осознали некоторую склонность к защитному поведению, поведению избегания неопределенности в жизни, которые в краткосрочной перспективе помогают снизить тревогу, однако, не помогают развить толерантность к неопределенности в долгосрочной перспективе. Это позволило уточнить первоначальный запрос на повышение уровня толерантности к ситуациям неопределенности, который преобразовался в запрос на снижение уровня тревоги, связанной с неопределенностью.

В консультационном процессе акцент был сделан на работе с эмоциональным компонентом толерантности к неопределенности, а именно, на снижении уровня тревожности и неприятия неопределенных ситуаций, а, соответственно, на изменении шаблонного мышления и поведения в ситуациях неопределенности. Основными инструментами выступили техники когнитивно-поведенческой терапии, целью применения которых было научение и использование студентами когнитивной реструктуризации.

В рамках групповых встреч участники знакомились с техниками, позволяющими осуществлять когнитивную реструктуризацию, применяли их в работе с собственным списком тревожащих ситуаций, получая соответствующий навык. С целью закрепления навыка и более глубокой работы с шаблонным поведением в тревожащих ситуациях участники получали и выполняли домашние задания. Например, на одной из встреч

участники познакомились с когнитивными искажениями и при работе со своим списком ситуаций смогли выявить таковые, а также автоматические мысли, приводящие к тревоге и лежащие в основе искажений мышления. Применяв технику «Двигаемся по нисходящей», студенты определили свои глубинные убеждения, на которых основаны автоматические мысли. На следующей встрече студенты познакомились с «понятием «ловушки сознания», выявили их, анализируя свои ситуации. Следующим этапом работы стало освоение стратегии гибкого мышления «Поймать, проверить, изменить», которая включает выявление автоматических мыслей, технику «Двигаемся по нисходящей», определение «ловушек сознания», а также переосмысление ситуации, изменение взгляда на неё и эмоций с ней связанных. Для закрепления навыков, полученных на занятиях, студенты выполнили домашнее задание: применить стратегию «Поймать, проверить, изменить» для тревожащих ситуаций списка и, по возможности, использовать её непосредственно в тревожащей ситуации.

В рамках группового консультирования студенты освоили простые техники дыхания как средство релаксации для снижения уровня тревожности, а также были информированы о влиянии интенсивной физической нагрузки на уровень тревожности в ситуации неопределенности и в качестве примера познакомились с упражнением «Джампинг-джек».

Во время сессий консультирования применялись традиционные методы поддержки, такие, как приемы активного слушания: кивание головой и использование междометий, вопрос-эхо, дословное повторение основных положений, высказанных участниками. Также были использованы приемы уточнения, переформулирования, отражения эмоций, провоцирования, техники разъяснения и убеждения.

Каждая встреча заканчивалась рефлексией, участники делились своими мыслями по поводу прошедшей сессии. Обычно большая часть участников говорили о том, что вынесли из встречи что-то новое, полезное, смогли по-другому посмотреть на ситуации неопределенности в своей жизни.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

Результаты формирующей работы оценивались посредством повторного психодиагностического исследования толерантности к неопределенности у студентов экспериментальной группы на контрольном этапе исследования. Результаты формирующего эксперимента представлены отдельно по каждой методике.

Результаты по методике «Шкала общей толерантности к неопределенности» (MSTAT-I, McLain, 1993; Е. Г. Луковицкая, 1998) в адаптации Е. Н. Осина (2010)

Результаты диагностики студентов экспериментальной группы по субшкалам «Шкалы общей толерантности к неопределенности» представлены в таблицах 1, 2 Приложения В. Результаты оценки уровня толерантности по субшкалам методики Мак-Лейна до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 9.

Как видно, в результате формирующего эксперимента в целом у студентов экспериментальной группы не изменилось отношение к новизне, но изменилась толерантность к другим измеряемым параметрам.



Рисунок 9 – Уровни толерантности студентов экспериментальной группы по методике «Шкала общей толерантности к неопределенности» МакЛейна до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Так повысилась толерантность студенток по отношению к сложным задачам, к неопределенным ситуациям, к неопределенности как таковой, увеличилось их предпочтение неопределенности. Снизилась на 16,6% доля студентов с низкой толерантностью к сложным задачам, на 33,4% к неопределенным задачам, низкий уровень предпочтения неопределенности после эксперимента не показала ни одна студентка (66,7% до и 0% после). Также на 16,7% снизилась доля студенток со средним уровнем толерантности к сложным задачам и к неопределенности как таковой, а доля высокого уровня толерантности по этим параметрам возросла на 33,3% и 16,7% соответственно.

Можно сказать, что студентки экспериментальной группы стали более адекватно относиться к неопределенным ситуациям, к сложным задачам – с готовностью справляться с ними по необходимости, а не избегать, и в целом стали более толерантными к неопределенности, хоть и без стремления к изменениям и оригинальности.

Результаты по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина

Результаты диагностики уровня реактивной и личностной тревожности студентов экспериментальной группы представлены в таблицах 3,4 Приложения В. Результаты оценки уровня реактивной и личностной тревожности студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента по методике Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина представлены на рисунке 10.

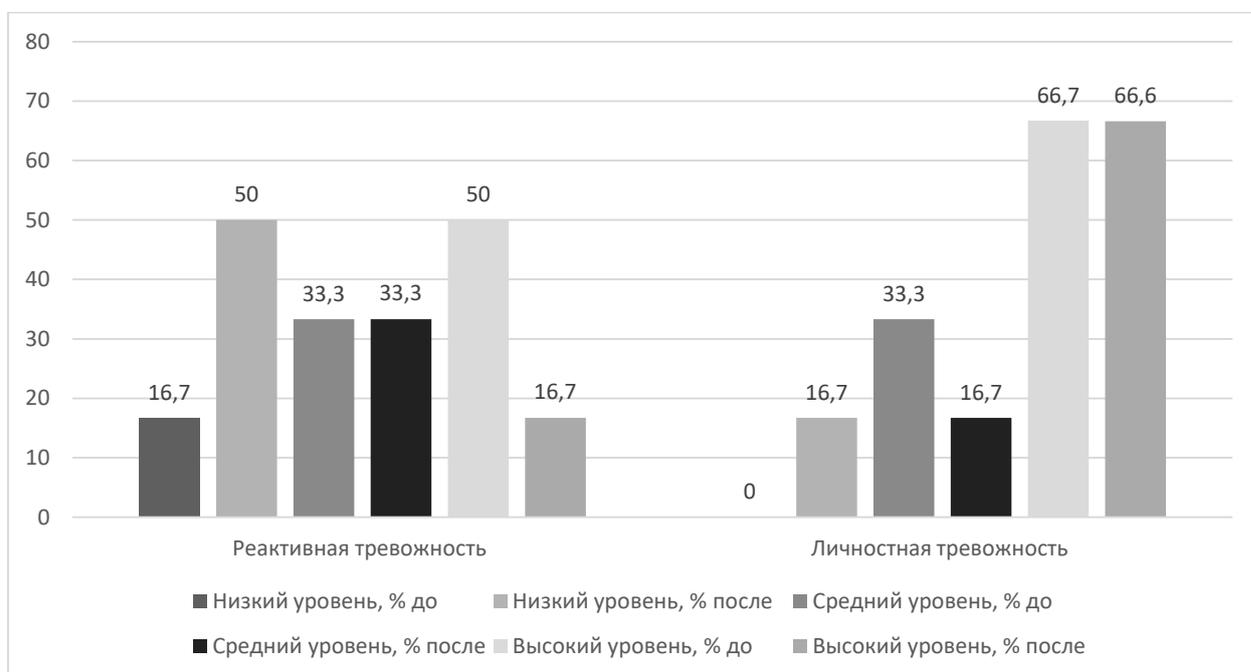


Рисунок 10 – Уровни реактивной и личностной тревожности студентов экспериментальной группы по методике Ч.Д. Спилбергера до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Как видно, в результате формирующего эксперимента реактивная тревожность у студенток экспериментальной группы немного снизилась. Доля студенток с высокой реактивной тревожностью снизилась на 33,3%, а с низкой, соответственно, возросла на 33,3%, третья часть группы по-прежнему характеризуется средним уровнем реактивной тревожности.

Личностная тревожность студенток не претерпела значительных изменений и у четверых она осталась на высоком уровне, хотя одна студентка группы понизила уровень личностной тревожности со среднего до низкого (16,7% против 0% по группе).

Результаты по методике «Способы совладающего поведения» Р.Лазаруса в адаптации Т.Л.Крюковой

Результаты диагностики применения студентами экспериментальной группы копинг-стратегий и уровня напряженности их копинга представлены в таблицах 7, 8 Приложения В. Результаты оценки уровня использования копинг-стратегий студентами экспериментальной группы и напряженности их копинга до и после формирующего эксперимента по методике Р.Лазаруса представлены на рисунке 11.

Как видно, в результате формирующего эксперимента напряженность копинга в целом не изменилась, оставаясь на среднем уровне. При этом претерпели изменения предпочтения студенток при выборе копинг-стратегий. Снизилось предпочтение таких стратегий как конфронтационный копинг, дистанцирование и поиск социальной поддержки, а немного повысилось предпочтение планирования решения проблем и положительной переоценки, что связано, на наш взгляд, с применением в ходе эксперимента техник когнитивно-поведенческой терапии.

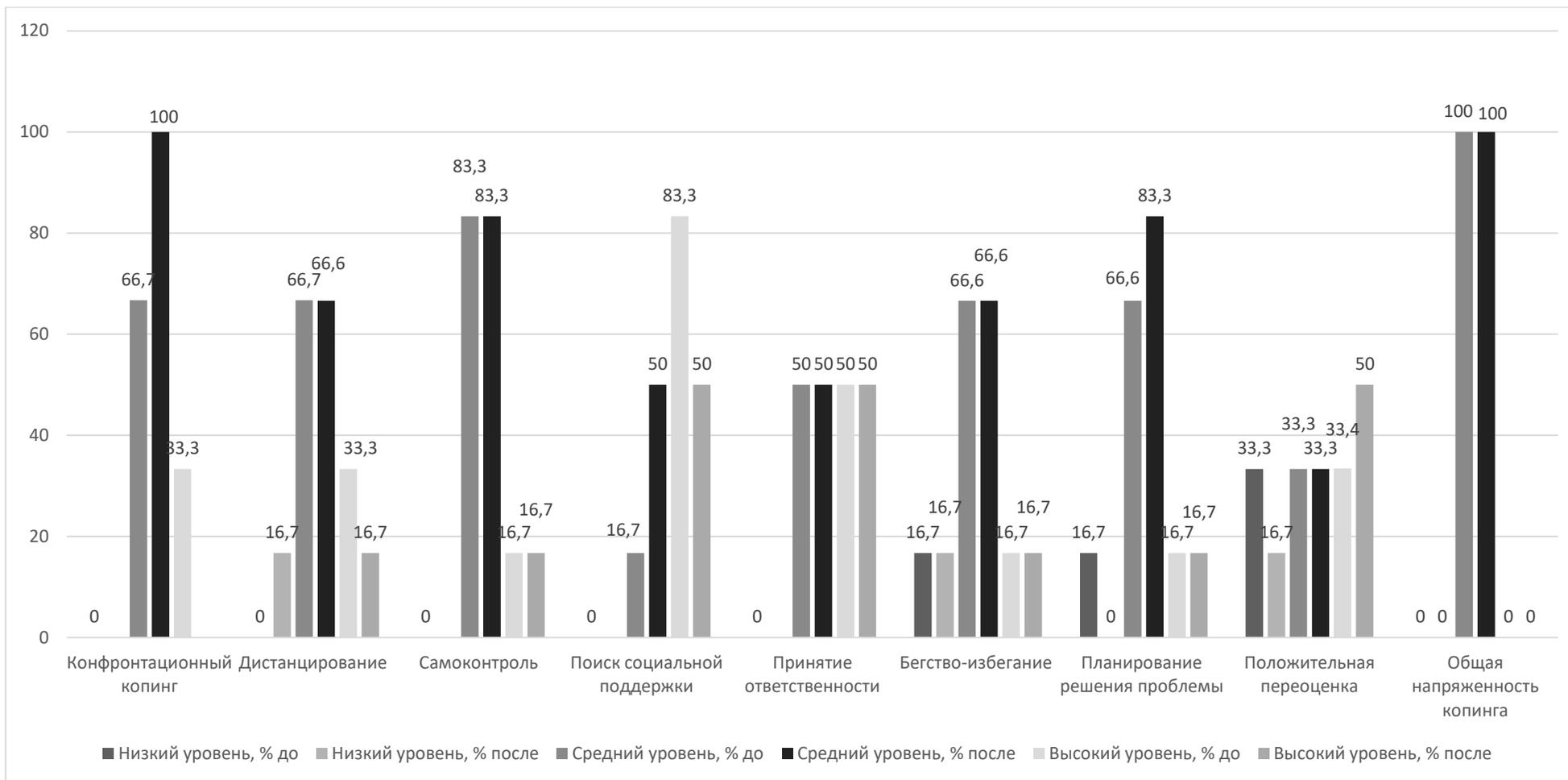


Рисунок 11 – Уровни использования копинг-стратегий студентами экспериментальной группы по методике Р.Лазаруса до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Результаты по методике А.С. Лачинса «Гибкость мышления»

Результаты диагностики гибкости мышления студентов экспериментальной группы по методике А. С. Лачинса представлены в таблицах 5,6 Приложения В. Результаты оценки уровня гибкости мышления студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 12.

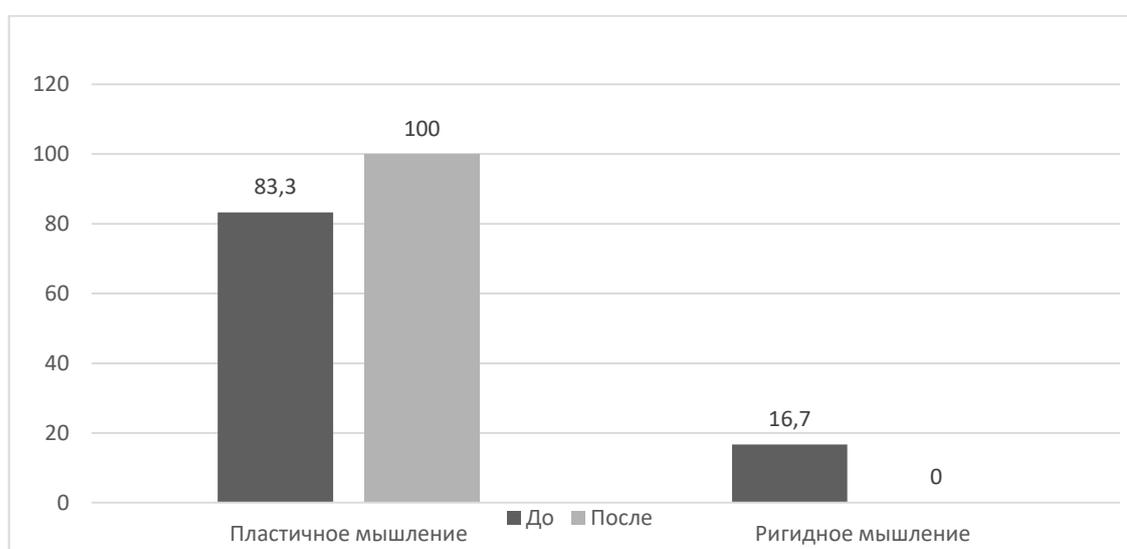


Рисунок 12 – Уровни гибкости мышления студентов экспериментальной группы по методике А. С. Лачинса до и после формирующего эксперимента, распределение в %

Повторная диагностика гибкости мышления студенток экспериментальной группы показала, что все они обладают пластичным мышлением и одна из них повысила уровень гибкости мышления с ригидного до пластичного.

Так как для оценки когнитивной и эмоциональной составляющей толерантности к неопределенности использовалось более одной методики, результаты диагностики и оценки по выбранным методикам свели в единые таблицы отдельно по каждому компоненту с целью определения уровня толерантности к неопределенности по этим компонентам (таблицы 9, 10 Приложения В).

С целью определения общего уровня толерантности к неопределенности у студентов экспериментальной группы, результаты оценки уровня всех трёх компонентов толерантности к неопределенности свели в единую таблицу (таблица 11 Приложения В).

Были сделаны следующие выводы по каждому компоненту и в целом о толерантности к неопределенности студентов экспериментальной группы.

Когнитивный компонент толерантности к неопределенности

В результате исследования когнитивного компонента толерантности к неопределенности (рис. 13) можно сделать следующие выводы.

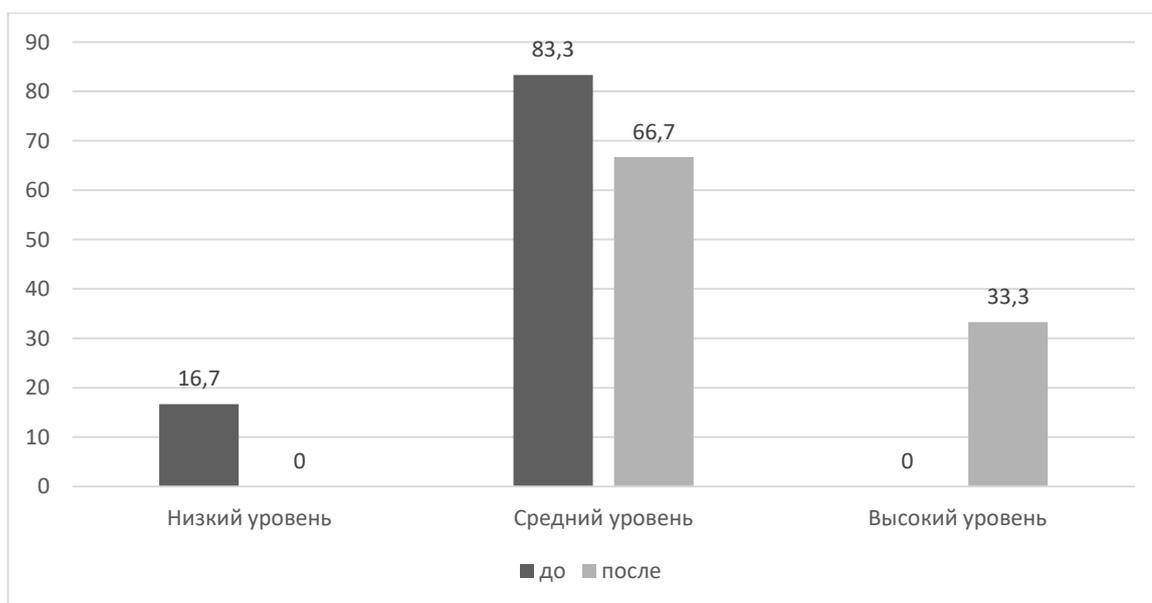


Рисунок 13 – Уровни когнитивного компонента толерантности к неопределенности у студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, распределение в %

В результате формирующего эксперимента уровень толерантности к неопределенности по когнитивному компоненту у студентов экспериментальной группы показал положительную тенденцию изменения. Так доля студентов со средним уровнем снизилась до 66,7% (на 16,6%), низкий уровень не показал ни один студент (снижение на 16,7%), а доля

студентов с высокой толерантностью к неопределенности по когнитивному компоненту составила 33,3% против 0% до эксперимента. Одна студентка показала увеличение пластичности мышления и предпочитания неопределенности, что изменило уровень её толерантности к неопределенности по когнитивному компоненту с низкого на средний. Две студентки в основном за счет увеличения толерантности к сложным задачам и предпочитания неопределенности повысили свой уровень толерантности к неопределенности по данному компоненту со среднего до высокого.

Эмоциональный компонент толерантности к неопределенности

В результате исследования эмоционального компонента толерантности к неопределенности можно охарактеризовать изменения следующим образом (рисунок 14).

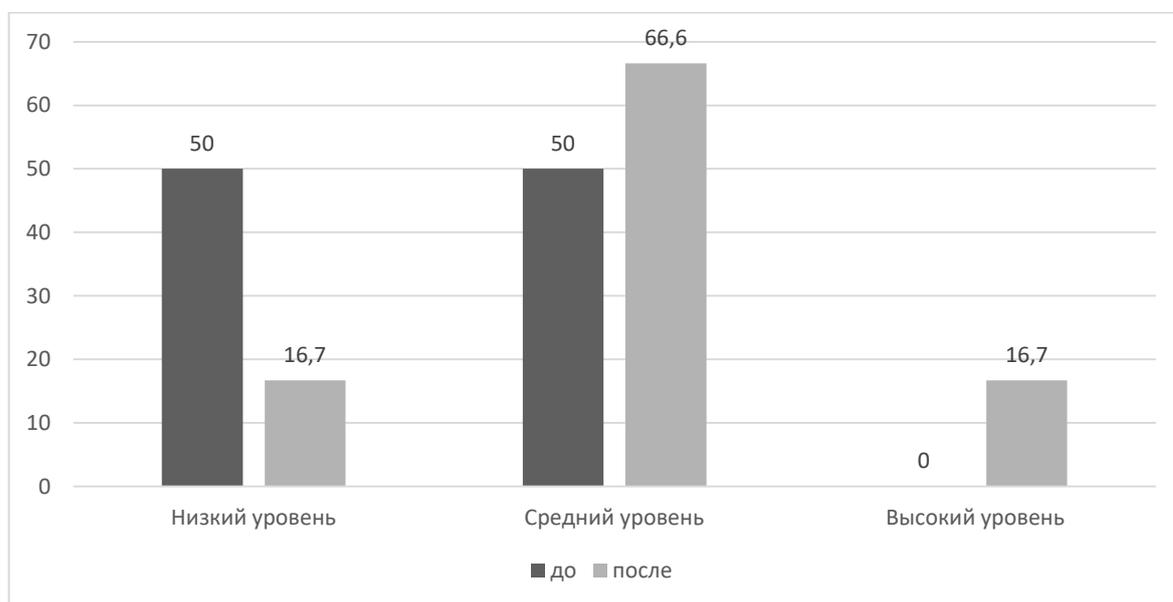


Рисунок 14 – Уровни эмоционального компонента толерантности к неопределенности у студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, распределение в %

В результате формирующего эксперимента уровень толерантности к неопределенности по эмоциональному компоненту у студентов

экспериментальной группы показал положительную тенденцию изменения. Доля студентов с низким уровнем толерантности по данному компоненту снизилась до 16,7% (на 33,3%), доля студентов со средним уровнем возросла до 66,6% (на 16,6%), а доля студентов с высоким уровнем составила 16,7% против 0% до эксперимента. В основном за счет снижения реактивной тревожности, а у одной студентки – личностной тревожности, и повышения толерантности к неопределённым ситуациям две студентки повысили уровень толерантности к неопределенности по эмоциональному компоненту до среднего, а одна – до высокого. Стоит отметить, что одна студентка, показавшая низкий уровень толерантности к неопределенности по данному компоненту до и после эксперимента, также улучшила показатели тревожности и увеличила толерантность к неопределенным ситуациям, но в пределах своего уровня.

Поведенческий компонент толерантности к неопределенности

Исследование поведенческого компонента толерантности к неопределенности при проведении формирующего эксперимента (рисунок 15), а именно копинг-стратегий, которых придерживаются испытуемые, показало, что уровень толерантности студентов экспериментальной группы по данному компоненту не изменился, оставаясь средним.

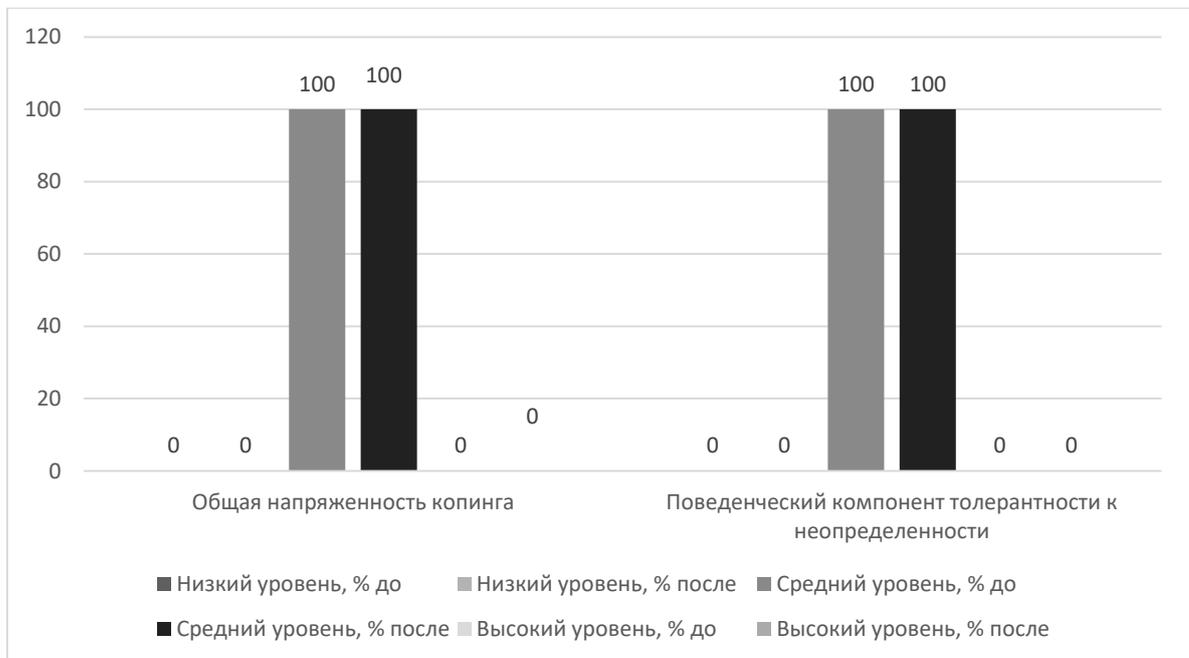


Рисунок 15 – Уровни поведенческого компонента толерантности к неопределенности у студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, распределение в %

При этом, как отмечено выше при анализе результатов по методике «Способы совладающего поведения» (рисунок 11), произошли некоторые положительные изменения в предпочтениях студенток относительно применения копинг-стратегий.

Результаты исследования толерантности к неопределенности студентов экспериментальной группы из 6 человек (рисунок 16) позволяют сделать следующий вывод.

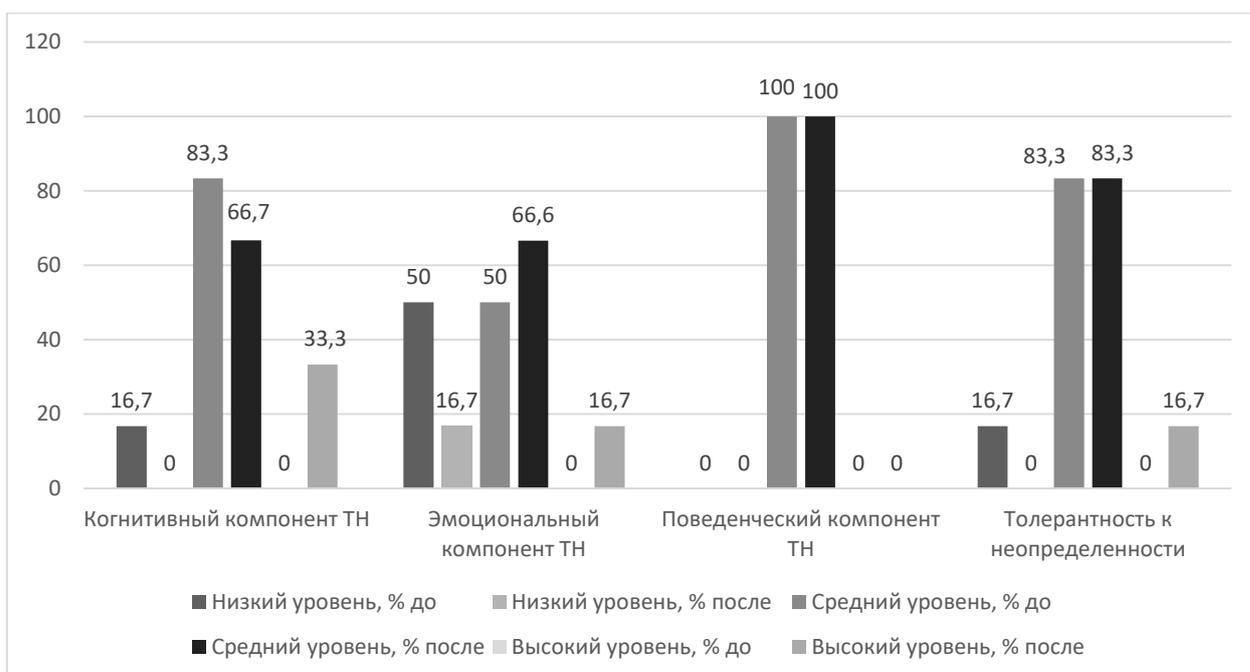


Рисунок 16 – Уровни толерантности к неопределенности у студентов экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента, распределение в %

В результате формирующего эксперимента толерантность к неопределенности студенток экспериментальной группы осталась в основном (83,3%) на среднем уровне, но при этом у двух студенток повысился уровень – у одной с низкого до среднего, у другой со среднего до высокого. Улучшение показателей произошло за счет когнитивного и эмоционального компонентов толерантности к неопределенности. Так по когнитивному компоненту доля студенток с низкой толерантностью снизилась до 0%, со средней – до 66,7% (на 16,6%), а две студентки повысили уровень со среднего до высокого (33,3%). По эмоциональному компоненту снизилась доля студенток с низкой толерантностью до 16,7% (на 33,3%), повысилась доля студенток со средней толерантностью до 66,6% (на 16,6%) и высокой – до 16,7% против 0% до консультативной работы.

Для проверки значимости различий в проявлении толерантности к неопределенности до и после группового консультирования был применен Т-критерий Вилкоксона (приложение Г). Значимые различия на уровне 95% вероятности были обнаружены по субшкалам отношение к сложным

задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности и толерантность к неопределенности «Шкалы общей толерантности к неопределенности», соответствующие когнитивному и эмоциональному компонентам толерантности к неопределенности. Следовательно, это доказывает, что нам удалось увеличить толерантность студенток к неопределенным ситуациям, снизив остроту переживаний по поводу их преодоления, повлиять на их отношение к сложным задачам и в целом, усилить толерантность к неопределенности, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

В целом можно сделать вывод, что задачи формирующей работы по развитию толерантности к неопределенности у студентов выполнены.

Выводы по Главе 2

В эмпирической части работы проверялась гипотеза о том, что программа развития толерантности к неопределенности у студентов посредством группового консультирования будет эффективна, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования по специально разработанной программе;

2) будут использованы методики, техники психологического консультирования для развития гибкости мышления, стратегий эффективного поведения в ситуациях неопределенности, снижения тревожности;

3) в работе со студентами будут применяться следующие формы организации деятельности: беседы, информирование, упражнения, домашние задания, направленные на развитие толерантности к неопределенности.

1. Для проверки гипотезы были выделены компоненты толерантности к неопределенности у студентов – когнитивный, эмоциональный, поведенческий, определено содержание уровней толерантности к неопределенности в соответствии с компонентами (высокий, средний, низкий) и составлен диагностический комплекс исследования.

2. Оценка актуального состояния толерантности к неопределенности у студентов 2-3 курса позволила сделать вывод, что подавляющее большинство студентов (76,7%) обладают средним уровнем толерантности к неопределенности. Они показывают преимущественно средний уровень толерантности к неопределенности, новизне и сложным задачам, предпочтение ими неопределенности характеризуется также, в основном, средним уровнем, мышление пластичное и позволяет им достаточно легко переходить от одной деятельности к другой, оперативно реагировать на изменение входной ситуации, принимать адекватные решения. Уровень личностной тревожности у этих студентов преимущественно средний и высокий, реактивная тревожность может проявляться на среднем или низком

уровне, так же как толерантность к неопределенным ситуациям. Напряженность копинга у таких студентов на среднем уровне, разнообразие стратегий поведения в неопределенных ситуациях достаточное, когда предпочтение почти всех рассмотренных копинг-стратегий находится на среднем уровне. При этом нужно отметить, что более предпочитаемыми являются стратегии планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и положительной переоценки.

Небольшая доля студентов (16,6%) обладает высокой толерантностью к неопределенности. У них пластичное мышление, высокая толерантность к неопределенности, новизне, сложным задачам и они предпочитают неопределенность. Уровень их личной и реактивной тревожности в основном низкий и они высоко толерантны к неопределенным ситуациям. Такие студенты используют достаточно адаптивные копинг-стратегии, среди которых наиболее предпочитаемой является планирование решения проблемы, при этом стратегия бегства-избегания практически не используется.

Наименьшая доля (6,7%) студентов обладает низким уровнем толерантности к неопределенности. Они обладают ригидным мышлением, в основном низкой толерантностью к неопределенности, новизне, сложным задачам и они предпочитают определенность. Для них характерна высокая личностная и реактивная тревожность, низкая толерантность к неопределенным ситуациям. Преобладающие копинг-стратегии у таких студентов – принятие ответственности и самоконтроль, довольно часто ими используются стратегии дистанцирования и поиск социальной поддержки.

3. Результаты констатирующего этапа исследования таковы, что большинство студентов обладают средним уровнем развития толерантности к неопределенности, вместе с тем 10% показывают низкий уровень толерантности к неопределенности, что определяет актуальность и значимость формирующего эксперимента. Следует отметить, что средний уровень толерантности к неопределенности отражает пороговые значения и

соответствует такому состоянию, при котором личность адекватно воспринимает, но не стремится к неопределенности, не имея достаточного психического резерва для совладания с неоднозначными, новыми, сложными ситуациями. Это обуславливает необходимость включения в консультативный процесс студентов не только с низким, но и со средним уровнем толерантности. Также важно обратить внимание на то, что наибольший вклад в низкий уровень толерантности обеспечивает эмоциональный компонент, который учитывает уровень реактивной и личностной тревожности, а также отношение респондентов к неопределенным ситуациям.

4. Исходя из результатов констатирующего этапа исследования, определены цели и задачи, разработана и апробирована экспериментальная программа развития толерантности к неопределенности у студентов в процессе группового консультирования. В Программу включено 8 встреч (60-90 минут). Интенсивность группового психологического консультирования – 1-2 встречи в неделю. Каждая встреча со студентами состояла из трех частей: вводная, основная, заключительная. На консультациях использовались методики, техники психологического консультирования для развития гибкости мышления, стратегий эффективного поведения в ситуациях неопределенности, снижения тревожности, применялись такие формы организации деятельности как: беседы, информирование, упражнения, домашние задания, направленные на развитие толерантности к неопределенности.

5. Результаты формирующей работы оценивались посредством контрольного этапа исследования – повторного психодиагностического исследования толерантности к неопределенности студентов экспериментальной группы. В результате формирующего эксперимента толерантность к неопределенности студенток экспериментальной группы осталась в основном (83,3%) на среднем уровне, но при этом у двух студенток повысился уровень – у одной с низкого до среднего, у другой со

среднего до высокого. Улучшение показателей произошло за счет когнитивного и эмоционального компонентов толерантности к неопределенности. Так по когнитивному компоненту доля студенток с низкой толерантностью снизилась до 0%, со средней – до 66,7% (на 16,6%), а две студентки повысили уровень со среднего до высокого (33,3%). По эмоциональному компоненту снизилась доля студенток с низкой толерантностью до 16,7% (на 33,3%), повысилась доля студенток со средней толерантностью до 66,6% (на 16,6%) и высокой – до 16,7% против 0% до консультативной работы. Таким образом, в ходе консультаций студентки освоили техники, развивающие гибкость мышления, позволяющие снизить тревожность, выработали новые способы совладания с неопределенностью.

6. Динамика различий показала, что студентки экспериментальной группы стали более адекватно относиться к неопределенным ситуациям, к сложным задачам – с готовностью справляться с ними по необходимости, а не избегать, и в целом стали более толерантными к неопределенности, хоть и без стремления к изменениям и оригинальности. Реактивная тревожность у них немного снизилась. Доля студенток с высокой реактивной тревожностью снизилась на 33,3%, а с низкой, соответственно, возросла на 33,3%, третья часть группы по-прежнему характеризуется средним уровнем реактивной тревожности. Личностная тревожность студенток не претерпела значительных изменений и у четверых она осталась на высоком уровне, хотя одна студентка группы понизила уровень личностной тревожности со среднего до низкого (16,7% против 0% по группе). Одна из студенток повысила уровень гибкости мышления с ригидного до пластичного. Претерпели изменения предпочтения студенток при выборе копинг-стратегий. Снизилось предпочтение таких стратегий как конфронтационный копинг, дистанцирование и поиск социальной поддержки, а немного повысилось предпочтение планирования решения проблем и положительной переоценки, что связано, на наш взгляд, с применением в ходе эксперимента техник когнитивно-поведенческой терапии. Статистическая проверка

различий подтвердила сделанные выводы.

7. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что реализованная программа групповых консультаций результативна в целях развития толерантности к неопределенности у студентов, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

Множество исследований, направленных на изучение связи толерантности (интолерантности) к неопределенности и личностных особенностей в молодом возрасте, обусловлено необходимостью в отслеживании трансформаций личности юношей и девушек, которые чаще, чем другие возрастные группы, в силу своих особенностей находятся в ситуации неопределенности и стоят перед необходимостью справляться с ней [62].

Толерантность к неопределенности является значимым условием психологической безопасности личности студента и поддержания продуктивности деятельности. Деформированная потребность в психологической безопасности приводит к снижению удовлетворенности настоящим, к дестабилизации уверенности в будущем, к разрушению целостности личности, росту страха и тревоги, снижению устойчивости к неблагоприятным воздействиям. Частое пребывание человека в стрессовом состоянии значительно влияет на его эмоциональный фон, взаимоотношения с окружающими его людьми, здоровье, работоспособность, выносливость и способность адаптироваться к новым окружающим условиям. Все это обостряет необходимость формирования у него на личностном уровне особого качества толерантности к действию фактора неопределенности как внешней, так и внутренней среды.

Развитие толерантности к неопределенности в молодом возрасте возможно в рамках группового психологического консультирования, которое позволяет формировать и отрабатывать социальные навыки, связанные с толерантностью к неопределенности, использовать опыт всех членов группы при обсуждении сложной ситуации неопределенности, создает условия для рефлексии и пр.

Несмотря на интенсивность проводимых исследований, как в зарубежной, так и в отечественной психологии, феномен толерантности к

неопределенности остается не полностью раскрытым, что определило направление и содержание исследования.

В научном исследовании была поставлена цель – разработать и апробировать программу групповых консультаций, направленную на развитие толерантности к неопределенности у студентов. Для достижения поставленной цели были выполнены соответствующие задачи.

Была сформулирована гипотеза исследования о том, что программа развития толерантности к неопределенности у студентов будет эффективна, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования по специально разработанной программе;

2) будут использованы методики, техники психологического консультирования для развития гибкости мышления, стратегий эффективного поведения в ситуациях неопределенности, снижения тревожности;

3) в работе со студентами будут применяться следующие формы организации деятельности: беседы, информирование, упражнения, домашние задания, направленные на развитие толерантности к неопределенности.

В ходе анализа научно-психологической литературы рассмотрены основные подходы к определению таких феноменов как неопределенность и толерантность к неопределенности, изучены результаты множества исследований, посвященных связи толерантности к неопределенности и других личностных особенностей человека, выявлены особенности толерантности к неопределенности и её развития в молодом возрасте, определены возможности психологического консультирования как средства психологической помощи в развитии толерантности к неопределенности у студентов.

Это позволило определить концепцию, которой придерживались в нашем исследовании толерантности к неопределенности у студентов. Основываясь на концепции Е.Г. Луковицкой, мы рассматривали

толерантность к неопределенности как социально-психологическую установку, в структуру которой входит аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты [45].

Далее были определены уровни и критерии для оценки выделенных в структуре толерантности к неопределенности компонентов.

Подобран диагностический комплекс для определения уровня толерантности к неопределенности у студентов.

Констатирующий эксперимент показал, что большинство студентов обладают средним уровнем развития толерантности к неопределенности, вместе с тем 10% показывают низкий уровень толерантности к неопределенности, что определило актуальность и значимость формирующего эксперимента. Средний уровень толерантности к неопределенности при этом отражает пороговые значения и соответствует такому состоянию, при котором личность адекватно воспринимает, но не стремится к неопределенности, не имея достаточного психического резерва для совладания с неоднозначными, новыми, сложными ситуациями. Это обусловило необходимость включения в консультативный процесс студентов не только с низким, но и со средним уровнем толерантности. Также учитывали, что наибольший вклад в низкий уровень толерантности обеспечивает эмоциональный компонент, который учитывает уровень реактивной и личностной тревожности, а также отношение респондентов к неопределенным ситуациям.

Исходя из результатов констатирующего этапа исследования, определены цели и задачи, разработана и апробирована экспериментальная программа развития толерантности к неопределенности у студентов в процессе группового консультирования.

Результаты формирующей работы оценивались посредством контрольного этапа исследования – повторного психодиагностического исследования толерантности к неопределенности студентов экспериментальной группы. В результате формирующего эксперимента

толерантность к неопределенности студенток экспериментальной группы осталась в основном (83,3%) на среднем уровне, но при этом у двух студенток повысился уровень – у одной с низкого до среднего, у другой со среднего до высокого. Улучшение показателей произошло за счет когнитивного и эмоционального компонентов толерантности к неопределенности.

Динамика различий показала, что студентки экспериментальной группы стали более адекватно относиться к неопределенным ситуациям, к сложным задачам – с готовностью справляться с ними по необходимости, а не избегать, и в целом стали более толерантными к неопределенности, хоть и без стремления к изменениям и оригинальности. Реактивная тревожность у них немного снизилась. Личностная тревожность студенток не претерпела значительных изменений и у четверых она осталась на высоком уровне, хотя одна студентка группы понизила уровень личностной тревожности со среднего до низкого. Одна из студенток повысила уровень гибкости мышления с ригидного до пластичного. Претерпели изменения предпочтения студенток при выборе копинг-стратегий. Снизилось предпочтение таких стратегий как конфронтационный копинг, дистанцирование и поиск социальной поддержки, а немного повысилось предпочтение планирования решения проблем и положительной переоценки, что связано, на наш взгляд, с применением в ходе эксперимента техник когнитивно-поведенческой терапии. Статистическая проверка различий подтвердила сделанные выводы.

Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что реализованная программа групповых консультаций результативна в целях развития толерантности к неопределенности у студентов, что подтверждает гипотезу исследования.

Результаты исследования могут быть использованы практикующими психологами, а также в дальнейших исследованиях толерантности к неопределенности у студентов.

Список используемых источников

1. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Экзистенциальная и гуманистическая психология. Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82-90.
2. Александрова, Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей. Современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. – М.: «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16-22.
3. Алишев, Б.С. Психика и преодоление неопределенности // Психология: журнал Высшей школы экономики. – М.: Государственный университет, 2009. – Вып. 3. – С. 3-26.
4. Ананьев, Б.Г. Конструирование идентификационных структур в ситуации неопределенности / Трансформация идентификационных структур. – М.: Московский общественный научный фонд, 2001. – С. 30–53.
5. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал Т. 15. – 1994. - №1. - С. 3-19.
6. Белинская, Е.П. Система ценностей личности в перспективе толерантности // Век толерантности. Научно-публицистический вестник . 2003. - Вып.5. - С. 61-68
7. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. – 270 с.
8. Белинская, Е.П. Конструирование идентификационных структур в ситуации неопределенности / Трансформация идентификационных структур. М.: Московский общественный научный фонд, 2001. – С. 30–53.
9. Белинская, Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. - № 7 (36). 2014. [Электронный ресурс сайт]. URL:

<http://psystudy.ru>

10. Бергис, Т.А. Готовность личности к переменам и толерантность к неопределенности на этапе ранней взрослости // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, Психология. 2015. - №4. – С. 38-42.

11. Березкина, О. А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств будущих специалистов: дис. канд. пед. наук / Березкина О. А. 2021 – С. 24 - 27.

12. Богомаз, С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. - 2019. - № 32. - С. 23–28.

13. Богомаз, С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С.А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». - 2018 - т. 2. – С. 24 - 27.

14. Бодалев, А.А. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования - № 7 (36). [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.11.2023)

15. Васюра, С.А., Коробейникова, Я.П. Стратегии совладания юношей и девушек студенческого возраста в связи с уровнем их коммуникативной активности [Текст] / С.А. Васюра, Я.П. Коробейникова // Казанский педагогический журнал. – 2014. – С.34-43.

16. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2005. – 1136с.

17. Ванакова, Г.В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванакова // Школа и воспитание. Народное образование. - 2019. - № 1. - С. 234-239

18. Волобуева, Н.В. Жизнестойкость как ресурс современного руководителя / Н.В. Волобуева // Научный вестник Полтавского

университета экономики и торговли. - 2020. - № 1.- С. 144-147.

19. Вотинцева, Т.С., Петренко, В.Р. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности // Педагогика и психология образования. 2016. №4. С. 145-149.

20. Гаджиева, Х.Н. Шалагинова, К.С. Формирование мотивации у студентов / Х.Н. Гаджиева, К.С. Шалагинова // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2021. - № 3 (11). – С. 92-98.

21. Гроф, С. Духовный кризис / С. Гроф. – М.: МТМ, 1995. – 457 с.

22. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика.- 2004.- № 1. - С. 12–18.

23. Гурьянова, М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен / М.П. Гурьянова // Педагогика. – 2021. - №10 - С. 15–27.

24. Гусев, А.И. К проблеме измерения толерантности к неопределенности / А.И. Гусев // Практическая психология и социальная работа. – 2007. - № 1 – С.21 – 28.

25. Дорофеева, А.Ю. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста / А.Ю. Дорофеева // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 4-2(44). – С. 41-43.

26. Духновский, С.В. Личностные детерминанты гармонии и дисгармонии межличностных отношений субъектов образовательного процесса / С.В. Духновский // Вестник КГУ им. Некрасова. – 2022. - №3. – С. 89-91.

27. Дубенцов, М.И. Категория неопределенности в психологической науке и профессиональном самоопределении личности / М.И. Дубенцов // Современные научные исследования и инновации. – М., 2011. - № 6. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2011/10/3078> (дата обращения: 20.11.2020).

28. Зинченко, В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / В.П. Зинченко // Вопросы психологии.- 2007.- №6.- С. 3-20.

29. Злобина, М.В., Первушина О.Н. Интолерантность к неопределенности и депрессия // Reflexio. 2017. - Т. 10. - №2. - С. 126-141.
30. Зотова, Е.Ю. Современные исследования толерантности к неопределенности в зарубежной психологии // Вестник НГУ. Серия: Психология, 2009. - Т.3. - №1. - С. 147-155.
31. Кобзева, Н.И. Возрастной и социально-психологический портрет современного студента образовательного процесса вуза / Н.И. Кобзева // Современные исследования социальных проблем. – 2021. – С. 56-61.
32. Краснопольская, Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта в жизнестойкости студентов вуза / Н.С. Краснопольская // Вестник Брянского госуниверситета. – 2022. - № 1 (2).– С. 150-154.
33. Канеман, Д., Тверски, А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков: Гуманитарный центр, 2005. - 632 с.
34. Климов, А. А. Взаимосвязь жизнестойкости и личностных ценностей студентов вуза // Молодые исследователи — регионам: материалы всероссийской научной конференции : в 2 т. Том № 2. — Вологда : ВоГТУ, 2021. — С. 262—264.
35. Кондрашихина, О.А. Вопрос как средство преодоления неопределенности // Известия Саратовского университета. Серия: Философия, Психология, Педагогика. 2015. - Т.15. - №1. - С. 94-97.
36. Корнилова, Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. - М.: Смысл, 2022. – 334 с.
37. Корнилова, Т.В., Чумакова, М.А. Шкалы Толерантности и Интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера. / Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова // Экспериментальная психология. - 2021. - № 1.
38. Кринчик, Е.П. Психологические проблемы трудовой деятельности в условиях неопределенности./ Е.П Кринчик // Вестн. Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. – 1979. - № 3. – С. 14-23.

39. Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта // Вестник Удмуртского университета. 2021. - №4. - С. 43-52

40. Леонтьев, Д.А. Возможности эмпирического исследования личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова // Прикладная психология как ресурс социальноэкономического развития современной России. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - 2005. – С. 259-260.

41. Леонтьев, Д.А. Жизнестойкость как практика расширения жизненного мира / Д.А. Леонтьев // 1-я Всероссийская научно- практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений под ред. Д.А.Леонтьева, Е.С.Мазур, А.И.Сосланда. –М.: Смысл, 2021. – 100-109 с.

42. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. – 115 с.

43. Лешкевич, Т.Г. Неопределенность в мире и мир неопределенности. Ростов н/Д.: Издательство Ростовского университета, 1994. - 232 с.

44. Луковицкая, Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. - 172 с.

45. Львова, Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. - №40. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 29.11.2023).

46. Матушанская, А.Г., Алишев, Б.С. Толерантность к неопределенности и смежные психологические конструкты когнитивной психологии // Ученые записки Казанского университета. 2021. - Т. 153. - кн. 5. - С. 25-33.

47. Малютина, Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте / Т.В.

Малютина // Омский научный вестник. – 2014. - № 2 (126). – С. 129-133.

48. Медведева, Е. В. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов / Е. В. Медведева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - 2008. - №2. - С. 172-177.

49. Наливайко, Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости/ Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. - 2006. - №4. - С.45-54.

50. Одинцова, М.А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества / М. А. Одинцова //Мониторинг общественного мнения. - 2022. - № 2. - С. 21-27.

51. Поддьяков, А.Н. Неопределенность в решении комплексных проблем // Человек в ситуации неопределенности / под ред. А.К. Болотова. М.: ТЕИС, 2007. - С. 177–193.

52. Рассказова, Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е.И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. - 2005. - № 7. - С. 124—126.

53. Романюк, О.В. Теоретический аспект определения и трактовки термина «Толерантность к неопределенности» // Материалы XII Международной научно-практической конференции молодых исследователей, г. Барановичи, 19-20 мая 2016. Барановичи, 2016. - С. 179-180.

54. Сагайдак, С.С. Поле профессиональной неопределенности в координатах «способности – склонности» / С.С. Сагайдак // Психологический журнал Минского института управления, 2019. - № 2. - С. 4-9.

55. Сараева, Е.В., Николаев, С.Г. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2014. №7. С. 129-134.

56. Селигман, М. Как научиться оптимизму. М.: Альпина Нон-фикшн,

2013. – 568 с.

57. Соколова, Е.Т. Культурно-историческая и клинико-психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. №2. с. 37-48

58. Солдатова, Г.У., Шайгерова Л.А., Прокофьева Т.Ю., Кравцова О.А. Психодиагностика толерантности личности / под редакцией Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. — М.: Смысл, 2008.- 172 с.

59. Чигринова, И.А., Новикова, М.А. Связи ригидности, толерантности к неопределенности и уровней нравственного самосознания личности с академической успеваемостью студентов // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2014. - №2. - С. 78-83.

60. Шалаев, Н.В. Толерантность к неопределенности в психологических теориях // Человек в ситуации неопределенности / под ред. А.К. Болотовой.- М.: ТЕИС, 2007. – С. 9-33.

61. Юртаева, М.Н. Исследование когнитивных и личностных особенностей толерантности к неопределенности // Образование и наука. 2020. - №8 (76). - С. 71-79.

62. Юртаева, М.Н., Глуханюк, Н.С. Потенциал исследования конструкта «толерантность к неопределенности» в современной психологии // Известия Уральского федерального университета. Серия: Проблемы образования, науки и культуры. 2017. - Т.23. - №1 (159). - С. 74-80.

63. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology, 1989. - V.56. - P. 267-283.

64. Florian, V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. - Apr. 68 (4). - p 687-695.

65. Gujski, J. Measuring professional uncertainty of teachers. // report at The

9th European Evaluation Society International Conference, Praha, Czech Republic,
6-8 October, 2010 – P. 115. 69

66. Hobfoll, S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American psychologist. 2020- V.44. - P. 513-524.

67. Hofstede, G.H. Cultures and organizations: software of the mind. Mc Graw Hill. - 2015. - 279 p

68. Kai, J., Beavan J., Faull C., Dodson L., Gill P., et al. Professional Uncertainty and Disempowerment Responding to Ethnic Diversity in Health Care: A Qualitative Study. PLoS Med, 2007.- № 4(11).- p. 1766-1775.

69. Lingard, L., Garwood K., Schryer C.F., Spafford M.M. A certain art of uncertainty: case presentation and the development of professional identity // Social Science and Medicine, 2023. - № 56Ю - p. 606-616.

70. Latack, J.C., Havlovic S.J. Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures // Journal of Organizational Behavior. 1992. - №13. - P. 479-508

Приложение А

Таблица 1. – Результаты диагностики по методике «Шкала толерантности к неопределённости» Мак-Лейна (версия Осина)

Код	Отношение к новизне	Отношение к сложным задачам	Отношение к неопределённым ситуациям	Предпочитание неопределённости	Толерантность к неопределённости
1	19	38	46	59	51
2	17	36	37	50	46
3	12	26	26	27	39
4	20	39	48	60	53
5	13	33	40	37	54
6	9	31	34	26	49
7	13	25	27	37	33
8	13	28	31	34	44
9	8	25	20	34	24
10	20	44	49	56	62
11	17	45	50	56	60
12	12	34	42	53	42
13	17	35	33	48	44
14	13	28	30	41	35
15	4	18	14	13	24
16	10	25	28	33	35
17	7	25	16	38	15
18	14	30	36	46	37
19	14	28	36	48	34
20	15	37	41	57	41
21	11	36	43	49	44
22	11	22	23	26	32
23	16	37	37	47	46
24	16	39	46	49	52
25	20	47	48	70	52
26	9	19	21	24	27
27	16	30	32	46	37
28	16	27	35	43	40
29	15	40	41	53	44
30	12	25	25	32	35

Приложение А

Таблица 2. – Результаты оценки уровня толерантности по субшкалам «Шкалы толерантности к неопределённости» Мак-Лейна (версия Осина)

Код	Отношение к новизне		Отношение к сложным задачам		Отношение к неопределённым ситуациям		Предпочитание неопределённости		Толерантность к неопределённости	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	19	В	38	В	46	высокий	59	высокий	51	высокий
2	17	В	36	В	37	средний	50	средний	46	средний
3	12	С	26	С	26	низкий	27	средний	39	средний
4	20	В	39	В	48	высокий	60	высокий	53	высокий
5	13	С	33	С	40	средний	37	средний	54	высокий
6	9	С	31	С	34	средний	26	низкий	49	высокий
7	13	С	25	С	27	средний	37	средний	33	средний
8	13	С	28	С	31	средний	34	средний	44	средний
9	8	С	25	С	20	низкий	34	средний	24	низкий
10	20	В	44	В	49	высокий	56	высокий	62	высокий
11	17	В	45	В	50	высокий	56	высокий	60	высокий
12	12	С	34	С	42	средний	53	высокий	42	средний
13	17	В	35	С	33	средний	48	средний	44	средний
14	13	С	28	С	30	средний	41	средний	35	средний
15	4	Н	18	Н	14	низкий	13	низкий	24	низкий
16	10	С	25	С	28	средний	33	средний	35	средний
17	7	Н	25	С	16	низкий	38	средний	15	низкий
18	14	С	30	С	36	средний	46	средний	37	средний
19	14	С	28	С	36	средний	48	средний	34	средний
20	15	С	37	В	41	средний	57	высокий	41	средний
21	11	С	36	В	43	средний	49	средний	44	средний
22	11	С	22	С	23	низкий	26	низкий	32	средний
23	16	В	37	В	37	средний	47	средний	46	средний
24	16	В	39	В	46	высокий	49	средний	52	высокий
25	20	В	47	В	48	высокий	70	высокий	52	высокий
26	9	С	19	Н	21	низкий	24	низкий	27	средний
27	16	В	30	С	32	средний	46	средний	37	средний
28	16	В	27	С	35	средний	43	средний	40	средний
29	15	С	40	В	41	средний	53	высокий	44	средний
30	12	С	25	С	25	низкий	32	средний	35	средний

Приложение А

Таблица 3. – Результаты диагностики по «Шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

Код	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
1	26	29
2	41	29
3	38	49
4	29	34
5	30	29
6	32	40
7	33	38
8	23	32
9	22	36
10	22	29
11	37	40
12	47	43
13	34	49
14	38	35
15	41	53
16	33	47
17	48	69
18	41	42
19	43	45
20	40	39
21	48	47
22	38	55
23	28	39
24	38	44
25	22	30
26	42	44
27	51	35
28	34	38
29	31	42
30	23	35

Приложение А

Таблица 4. – Результаты оценки уровня реактивной и личностной тревожности по шкале Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

Код	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	балл	уровень	балл	уровень
1	26	низкий	29	низкий
2	41	средний	29	низкий
3	38	средний	49	высокий
4	29	низкий	34	средний
5	30	низкий	29	низкий
6	32	средний	40	средний
7	33	средний	38	средний
8	23	низкий	32	средний
9	22	низкий	36	средний
10	22	низкий	29	низкий
11	37	средний	40	средний
12	47	высокий	43	средний
13	34	средний	49	высокий
14	38	средний	35	средний
15	41	средний	53	высокий
16	33	средний	47	высокий
17	48	высокий	69	высокий
18	41	средний	42	средний
19	43	средний	45	высокий
20	40	средний	39	средний
21	48	высокий	47	высокий
22	38	средний	55	высокий
23	28	низкий	39	средний
24	38	средний	44	средний
25	22	низкий	30	низкий
26	42	средний	44	средний
27	51	высокий	35	средний
28	34	средний	38	средний
29	31	средний	42	средний
30	23	низкий	35	средний

Таблица 5. – Результаты диагностики по методике А. С. Лачинса «Гибкость мышления»

Код	Коэффициент ригидности
1	0,689
2	0,707
3	0,699
4	0,510
5	0,595
6	0,656
7	0,601
8	0,508
9	0,540
10	0,606
11	0,286
12	0,416
13	0,422
14	0,583
15	0,519
16	0,505
17	0,398
18	0,555
19	0,615
20	0,571
21	0,440
22	0,641
23	0,458
24	0,394
25	0,506
26	0,435
27	0,665
28	0,277
29	0,558
30	0,539

Приложение А

Таблица 6. – Результаты оценки уровня гибкости мышления по методике А. С. Лачинса «Гибкость мышления»

Код	Коэффициент ригидности	Характеристика мышления
1	0,689	пластичное
2	0,707	пластичное
3	0,699	пластичное
4	0,510	пластичное
5	0,595	пластичное
6	0,656	пластичное
7	0,601	пластичное
8	0,508	пластичное
9	0,540	пластичное
10	0,606	пластичное
11	0,286	ригидное
12	0,416	ригидное
13	0,422	ригидное
14	0,583	пластичное
15	0,519	пластичное
16	0,505	пластичное
17	0,398	ригидное
18	0,555	пластичное
19	0,615	пластичное
20	0,571	пластичное
21	0,440	ригидное
22	0,641	пластичное
23	0,458	ригидное
24	0,394	ригидное
25	0,506	пластичное
26	0,435	ригидное
27	0,665	пластичное
28	0,277	ригидное
29	0,558	пластичное
30	0,539	пластичное

Приложение А

Таблица 7. – Результаты диагностики по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой

Код	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	7	7	9	10	5	9	13	16
2	7	7	10	13	5	8	14	11
3	11	10	12	14	8	10	13	12
4	9	7	7	13	3	6	15	9
5	6	4	8	12	6	9	12	12
6	10	9	11	12	10	15	14	16
7	10	9	12	17	7	12	15	10
8	9	8	13	11	4	10	12	14
9	10	10	15	12	7	9	15	17
10	7	7	12	13	8	7	12	14
11	9	7	14	6	6	8	18	12
12	11	8	13	14	4	11	15	12
13	9	7	11	13	7	11	15	20
14	12	9	13	13	9	12	15	13
15	8	12	16	9	9	16	8	11
16	8	8	11	11	7	8	13	13
17	12	14	15	13	11	16	11	17
18	10	13	13	12	8	17	12	14
19	9	11	16	14	10	15	12	12
20	10	14	9	14	6	15	14	16
21	10	2	15	12	8	5	10	15
22	8	11	11	13	7	16	11	8
23	6	4	9	11	6	8	15	15
24	11	8	5	11	6	12	14	14
25	10	7	11	6	3	7	15	18
26	7	9	11	14	7	18	8	11
27	10	13	15	9	6	15	14	14
28	7	9	12	9	6	9	14	12
29	6	8	8	11	6	11	13	8
30	10	10	16	11	8	12	17	15

Приложение А

Таблица 8. – Результаты оценки уровня напряженности копинга по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой

Код	Конфронтационный копинг		Дистанцирование		Самоконтроль		Поиск социальной поддержки		Принятие ответственности		Бегство-избегание		Планирование решения проблемы		Положительная переоценка		Напряженность копинга		Поведенческий компонент ТН	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
1	7	С	7	С	9	С	10	С	5	С	9	С	13	В	16	В	С	С	С	С
2	7	С	7	С	10	С	13	В	5	С	8	Н	14	В	11	С	С	С	С	С
3	11	С	10	С	12	С	14	В	8	С	10	С	13	В	12	С	С	С	С	С
4	9	С	7	С	7	Н	13	В	3	Н	6	Н	15	В	9	С	С	С	С	С
5	6	Н	4	Н	8	С	12	С	6	С	9	С	12	С	12	С	С	С	С	С
6	10	С	9	С	11	С	12	С	10	В	15	С	14	В	16	В	С	С	С	С
7	10	С	9	С	12	С	17	В	7	С	12	С	15	В	10	С	С	С	С	С
8	9	С	8	С	13	С	11	С	4	Н	10	С	12	С	14	С	С	С	С	С
9	10	С	10	С	15	В	12	С	7	С	9	С	15	В	17	В	С	С	С	С
10	7	С	7	С	12	С	13	В	8	С	7	Н	12	С	14	С	С	С	С	С
11	9	С	7	С	14	С	6	Н	6	С	8	Н	18	В	12	С	Н	В	С	С
12	11	С	8	С	13	С	14	В	4	Н	11	С	15	В	12	С	С	С	С	С
13	9	С	7	С	11	С	13	В	7	С	11	С	15	В	20	В	С	С	С	С
14	12	С	9	С	13	С	13	В	9	В	12	С	15	В	13	С	С	С	С	С
15	8	С	12	С	16	В	9	С	9	В	16	С	8	С	11	С	С	С	С	С
16	8	С	8	С	11	С	11	С	7	С	8	Н	13	В	13	С	Н	В	С	С
17	12	С	14	В	15	В	13	В	11	В	16	С	11	С	17	В	В	Н	С	С
18	10	С	13	В	13	С	12	С	8	С	17	В	12	С	14	С	В	Н	С	С
19	9	С	11	С	16	В	14	В	10	В	15	С	12	С	12	С	С	С	С	С
20	10	С	14	В	9	С	14	В	6	С	15	С	14	В	16	В	С	С	С	С
21	10	С	2	Н	15	В	12	С	8	С	5	Н	10	С	15	В	С	С	С	С
22	8	С	11	С	11	С	13	В	7	С	16	С	11	С	8	С	С	С	С	С
23	6	Н	4	Н	9	С	11	С	6	С	8	Н	15	В	15	В	Н	В	С	С
24	11	С	8	С	5	Н	11	С	6	С	12	С	14	В	14	С	С	С	С	С
25	10	С	7	С	11	С	6	Н	3	Н	7	Н	15	В	18	В	С	С	С	С
26	7	С	9	С	11	С	14	В	7	С	18	В	8	С	11	С	С	С	С	С
27	10	С	13	В	15	В	9	С	6	С	15	С	14	В	14	С	С	С	С	С
28	7	С	9	С	12	С	9	С	6	С	9	С	14	В	12	С	С	С	С	С
29	6	Н	8	С	8	С	11	С	6	С	11	С	13	В	8	С	С	С	С	С
30	10	С	10	С	16	В	11	С	8	С	12	С	17	В	15	В	С	С	С	С

Приложение А

Таблица 9. – Результаты оценки уровня когнитивного компонента толерантности к неопределённости

Код	Отношение к новизне		Отношение к сложным задачам		Предпочитание неопределённости		Толерантность к неопределённости		Пластичность мышления		Когнитивный компонент ТН
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	коэффициент ригидности	уровень	
1	19	В	38	В	59	В	51	В	0,689	пластичное	В
2	17	В	36	В	50	С	46	С	0,707	пластичное	В
3	12	С	26	С	27	С	39	С	0,699	пластичное	С
4	20	В	39	В	60	В	53	В	0,510	пластичное	В
5	13	С	33	С	37	С	54	В	0,595	пластичное	С
6	9	С	31	С	26	Н	49	В	0,656	пластичное	С
7	13	С	25	С	37	С	33	С	0,601	пластичное	С
8	13	С	28	С	34	С	44	С	0,508	пластичное	С
9	8	С	25	С	34	С	24	Н	0,540	пластичное	С
10	20	В	44	В	56	В	62	В	0,606	пластичное	В
11	17	В	45	В	56	В	60	В	0,286	ригидное	В
12	12	С	34	С	53	В	42	С	0,416	ригидное	С
13	17	В	35	С	48	С	44	С	0,422	ригидное	С
14	13	С	28	С	41	С	35	С	0,583	пластичное	С
15	4	Н	18	Н	13	Н	24	Н	0,519	пластичное	Н
16	10	С	25	С	33	С	35	С	0,505	пластичное	С
17	7	Н	25	С	38	С	15	Н	0,398	ригидное	Н
18	14	С	30	С	46	С	37	С	0,555	пластичное	С
19	14	С	28	С	48	С	34	С	0,615	пластичное	С
20	15	С	37	В	57	В	41	С	0,571	пластичное	В
21	11	С	36	В	49	С	44	С	0,440	ригидное	С
22	11	С	22	С	26	Н	32	С	0,641	пластичное	С
23	16	В	37	В	47	С	46	С	0,458	ригидное	С
24	16	В	39	В	49	С	52	В	0,394	ригидное	С
25	20	В	47	В	70	В	52	В	0,506	пластичное	В
26	9	С	19	Н	24	Н	27	С	0,435	ригидное	Н
27	16	В	30	С	46	С	37	С	0,665	пластичное	С
28	16	В	27	С	43	С	40	С	0,277	ригидное	С
29	15	С	40	В	53	В	44	С	0,558	пластичное	С
30	12	С	25	С	32	С	35	С	0,539	пластичное	С

Приложение А

Таблица 10. – Результаты оценки уровня эмоционального компонента толерантности к неопределенности

Код	Реактивная тревожность		Личностная тревожность		Толерантность к неопределенным ситуациям		Эмоциональный компонент ТН уровень
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	
1	26	низкий	29	низкий	46	высокий	высокий
2	41	средний	29	низкий	37	средний	средний
3	38	средний	49	высокий	26	низкий	низкий
4	29	низкий	34	средний	48	высокий	средний
5	30	низкий	29	низкий	40	средний	средний
6	32	средний	40	средний	34	средний	средний
7	33	средний	38	средний	27	средний	средний
8	23	низкий	32	средний	31	средний	средний
9	22	низкий	36	средний	20	низкий	низкий
10	22	низкий	29	низкий	49	высокий	высокий
11	37	средний	40	средний	50	высокий	средний
12	47	высокий	43	средний	42	средний	средний
13	34	средний	49	высокий	33	средний	средний
14	38	средний	35	средний	30	средний	средний
15	41	средний	53	высокий	14	низкий	низкий
16	33	средний	47	высокий	28	средний	средний
17	48	высокий	69	высокий	16	низкий	низкий
18	41	средний	42	средний	36	средний	средний
19	43	средний	45	высокий	36	средний	средний
20	40	средний	39	средний	41	средний	средний
21	48	высокий	47	высокий	43	средний	низкий
22	38	средний	55	высокий	23	низкий	низкий
23	28	низкий	39	средний	37	средний	средний
24	38	средний	44	средний	46	высокий	средний
25	22	низкий	30	низкий	48	высокий	высокий
26	42	средний	44	средний	21	низкий	средний
27	51	высокий	35	средний	32	средний	средний
28	34	средний	38	средний	35	средний	средний
29	31	средний	42	средний	41	средний	средний
30	23	низкий	35	средний	25	низкий	средний

Приложение А

Таблица 11. – Результаты оценки уровня толерантности к неопределенности студентов

Код	Когнитивный компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент	Толерантность к неопределенности
1	высокий	высокий	средний	высокий
2	высокий	средний	средний	средний
3	средний	низкий	средний	средний
4	высокий	средний	средний	высокий
5	средний	средний	средний	средний
6	средний	средний	средний	средний
7	средний	средний	средний	средний
8	средний	средний	средний	средний
9	средний	низкий	средний	средний
10	высокий	высокий	средний	высокий
11	высокий	средний	высокий	высокий
12	средний	средний	средний	средний
13	средний	средний	средний	средний
14	средний	средний	средний	средний
15	низкий	низкий	средний	низкий
16	средний	средний	высокий	средний
17	низкий	низкий	низкий	низкий
18	средний	средний	низкий	средний
19	средний	средний	средний	средний
20	высокий	средний	средний	средний
21	средний	низкий	средний	средний
22	средний	низкий	средний	средний
23	средний	средний	высокий	средний
24	средний	средний	средний	средний
25	высокий	высокий	средний	высокий
26	низкий	средний	средний	средний
27	средний	средний	средний	средний
28	средний	средний	средний	средний
29	средний	средний	средний	средний
30	средний	средний	средний	средний

**Содержание программы развития толерантности студентов
посредством группового консультирования**

КОНСУЛЬТАЦИЯ 1

Такой изменчивый мир

1. Вход в консультацию, знакомство

Цель: познакомиться с группой, создать доверительную, доброжелательную атмосферу в группе.

Упражнение «Визитная карточка»

Для упражнения понадобится небольшой мячик, который легко катать в ладонях, либо предмет, заменяющий его. Консультант объясняет схему упражнения: «Каждый участник рассказывает о себе, сообщая ту информацию, которую желает. Задача усложняется тем, что каждая следующая "визитная карточка" кроме повторения информации, которая уже прозвучала, должна добавлять что-то новое. Например: 1-ый участник: Меня зовут Аня, мне 20 лет, следующий: Меня зовут Катя, мне 19 лет, у меня есть собака, следующий: Меня зовут Лена, мне 22 года, у меня нет собаки, но есть кошка и т.д. Всё ли понятно?» и далее подводит итог: «Мы познакомились и узнали немного друг о друге».

2. Определение правил групповой работы

Цель: выработать и принять правила групповой работы.

Осуществляется принятие норм взаимодействия во время консультаций, вырабатываются правила групповой работы, которые обязательны для выполнения всеми участниками в процессе группового консультирования. Эти правила после утверждения группой, закрепляются на видном месте. Например, к правилам работы группы могут относиться следующие: внимательно слушать друг друга; не перебивать говорящего; уважительно относиться ко всем участникам; соблюдать конфиденциальность; помогать друг другу.

3. Обсуждение «Всё течёт, всё изменяется»

Консультант задаёт тему с целью выявить понимание участниками группы термина «неопределенность», отношение их к неопределенности, неопределённым ситуациям, как часто они встречаются с такими ситуациями и что под ними подразумевают, какие чувства неопределенность вызывает и т.д. Каждый участник делится своими представлениями, опытом, чувствами, группа обсуждает и консультант резюмирует полученные результаты.

4. Упражнение «Осознание интолерантности к неопределенности»

Цель: актуализировать проблему с толерантностью к неопределенности.

Участникам предлагается ответить на ряд вопросов:

- Ощущаете ли Вы потребность быть на 100% уверенным?
- Считаете ли Вы, что что-то новое обязательно должно быть негативным?
- Вы слишком много планируете, готовитесь к худшему, ищете информацию в интернете, составляете списки?
- Вы ищете заверений у других людей? (например, перед поездкой, — что все будет хорошо, самолет приземлится, не должно быть никаких проблем...)
- Много ли вы проверяете, контролируете? (например, письмо перед тем, как отправить, документ, перед тем как подать, чемодан перед поездкой и т.д.)
- Вы ищете много информации из разных источников, прежде чем принять решение?
- Откладываете ли Вы выполнение задания до того момента, когда откладывать уже становится невозможно?
- Есть ли ситуации, которых Вы избегаете?
- Избегаете ли Вы делегировать определенные задачи другим людям?
- Склонны ли Вы отвлекаться и быть занятым, чтобы не думать о неопределённом будущем?

Ключ: если ответ «да» на большинство вопросов, то человеку присуще определенное защитное поведение и поведение избегания неопределенности в жизни, которые в краткосрочной перспективе помогают снизить тревогу, однако, не помогают развить толерантность к неопределенности в долгосрочной перспективе.

Обсуждаются полученные результаты, консультант обобщает и подводит итог краткого опроса.

5. Аспекты неопределенности

Цель: выявить и назвать различные аспекты неопределенности, определить какие факторы её определяют.

Участники, направляемые консультантом, обсуждают и выделяют факторы, которые становились или могут стать причиной ситуаций неопределенности в их жизни в разрезе различных её сфер. Консультант подводит итог и резюмирует, называя различные аспекты и факторы неопределенности.

6. Поддерживающий цикл интолерантности к неопределенности

Цель: ознакомить участников с циклом интолерантности к неопределенности.

Пример поддерживающего цикла интолерантности к неопределенности представлен на рисунке 1.

7. Домашнее задание «Заметь свой цикл Нетолерантности к неопределенности» (наблюдать, обнаружить, записать)

Цель: выявление каждым участником своих циклов нетолерантности к неопределенности путем анализа цепочки мысль-эмоция-поведение для изменения в дальнейшем обнаруженного неэффективного паттерна.



Рисунок 1 – Поддерживающий цикл интолерантности к неопределенности

8. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 2

Толерантность к неопределенности, что это?

1. Вход в консультацию: обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи

Цель: снять возникшие вопросы, прояснить сложные моменты, которые появились после последней встречи, актуализировать проблему текущей встречи.

2. Обсуждение домашнего задания «Заметь свой цикл Нетолерантности к неопределенности»

Цель: снять все возникшие вопросы и затруднения, связанные с выполнением задания; увидеть и назвать ситуации, когда запускался цикл нетолерантности к неопределенности, идентифицировать цепочку мысль-эмоция-поведение, сформулировать и записать, чтобы далее отслеживать обнаруженный паттерн и разорвать цепочку.

Участники делятся результатами выполнения домашнего задания, задают вопросы, уточняют свои формулировки. Консультант отвечает на вопросы, проясняет сложные моменты, резюмирует.

3. Мозговой штурм в мини-группах «Что такое толерантность к неопределенности?»

Цель: дать возможные определения понятию «толерантность к неопределенности», затронув разные его аспекты.

Группа делится на мини-группы и генерирует свои определения «толерантности к неопределенности»

4. Упражнение в мини-группах «Ромашка толерантности к неопределенности»

Цель: структурировать понятие «толерантности к неопределенности», выделив различные его аспекты, определяющие факторы.

Используя результаты мозгового штурма, участники каждой мини-группы представляют понятие «толерантности к неопределенности» в виде ромашки с лепестками, на которых подписываются составляющие «толерантности к неопределенности».

5. Обсуждение «Ромашек толерантности»

Цель: формирование общего для группы определения понятия «толерантности к неопределенности».

Каждая мини-группа представляет свою «Ромашку толерантности к неопределенности». В ходе обсуждения участники формируют общую ромашку. Консультант подводит итог, обобщает и формулирует определение толерантности к неопределенности на основе получившейся групповой ромашки.

6. Домашнее задание «Прогнозы»

Цель: выявить неэффективный паттерн поведения, проявляющийся в прогнозировании худшего исхода будущих событий, приблизить ожидания к реальности, чтобы снизить уровень тревожности.

Задание: в течение следующих одной-двух недель заносите все свои неблагоприятные прогнозы в шаблон «Прогнозы». Отметьте, насколько вы уверены, что предсказание сбудется (от 0 до 100%, где 100% означает, что вы совершенно уверены в реальности ожиданий). Запишите, что произошло на самом деле. Если прогноз **не сбылся**, поставьте рядом с ним знак «+».

Таблица 1 – Шаблон для домашнего задания «Прогнозы»

Какое неприятное событие должно случиться и когда?	Ваша уверенность в том, что это случится (0-100%)	Что произошло на самом деле?	Поставьте (+), если предсказание оказалось неверным

Ожидание наихудшего исхода событий сопровождается повышенной тревожностью, иногда подавленностью, поэтому важно повышать гибкость мышления и приближать ожидания к реальности, на что направлено упражнение «Прогнозы». Даже простое осознание, насколько ожидания не соответствуют реальным исходам событий, способствует тому, чтобы мыслить более гибко и перестать фокусироваться только на негативных факторах.

7. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 3

Я и другие

1. Вход в консультацию, Упражнение «Комплименты»

Цель: настроиться на групповую работу.

Упражнение «Комплименты»: используется небольшой мячик или предмет его заменяющий, по очереди участники перебрасывают друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч, должен сказать тому, кому мяч адресован, что-нибудь приятное (комплимент).

2. Обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи

Цель: снять возникшие вопросы, прояснить сложные моменты, которые появились после последней встречи, актуализировать проблему текущей встречи.

3. Упражнение «Какой я? Какой ты?», обсуждение результатов

Задание: Вспомни ситуацию, в которой неопределенность связана с другим человеком. Какой ты и какой другой человек/другие люди в этой ситуации?

Участники делятся и обсуждают полученные результаты, направляемые консультантом.

4. Жизненные позиции по Э.Берну

Цель: ознакомить участников с жизненными позициями Э.Берна.

Жизненная позиция является основным детерминантом жизненного сценария. Четыре позиции основываются на двух противоположностях – «я – другие», «окей (хороший) – не окей (плохой)». В результате, по Э.Берну, выделяются следующие жизненные позиции:

Я – ок, вы/ты – не ок

Избавление. Человек никому не доверяет (я одинок), контролирует (я должен всё сам), доминирует, упрекает других за свои ошибки, проявляет **агрессию**, обманывает и преследует. Это как «родитель», который всегда в позиции обвинителя. Позиция «ваша жизнь не многого стоит».

Я – не ок, вы/ты – не ок

Выжидание. Человек игнорирует свои возможности решать проблемы, не доверяет окружающим, он в депрессии и не действует. Это как «не родившаяся личность» - не ценит себя и не видит, что можно ценить в других, не уважает ни себя, ни других, обвиняет окружающих, не держит общения. Человек чувствует **безнадежность**, теряет интерес к жизни, в крайних случаях совершает самоубийство или убийство. Позиция «жизнь вообще ничего не стоит».

Я – не ок, вы/ты – ок

Уход – человек не верит в возможность решить проблему здесь и сейчас, убегает от проблем. Он как «ребенок», который не научился видеть хорошее в себе, но видит, что другие более значимы, чем он. Человек сравнивает себя с другими, обесценивая себя, чувствует свою **неадекватность**, что ведёт к отдалению от людей, к депрессии. Позиция «моя жизнь не многого стоит».

Я – ок, вы/ты – ок

Сотрудничество. Человек адекватно оценивает свои возможности, конструктивно решает проблемы, уверен в себе, доверяет другим и получает удовлетворение, гордится собой, **уважает** себя и других, сдерживает обещания, не скрывает чувств, считает себя и других хорошими людьми. Позиция «жизнь стоит того, чтобы жить».

5. Упражнение «Моя жизненная позиция», обсуждение результатов

Цель: проанализировать свою жизненную позицию

Используя типологию жизненных сценариев Э. Берна, каждый участник на примере ситуации из упражнения «Какой я? Какой ты?» анализирует свою жизненную позицию. Участники обсуждают полученные результаты, направляемые консультантом, определяют, как можно изменить свою жизненную позицию, если это требуется.

6. Звезда М.Эриксона.

Цель: ознакомить участников с позитивными убеждениями М.Эриксона.

Пять позитивных убеждений представляют «лучи» виртуальной звезды – Звезды Милтона Эриксона.

- 1) Со всеми всё в порядке, и со мной тоже все в порядке.
- 2) Каждое действие каждого человека имеет позитивное намерение.
- 3) В каждый момент времени мы совершаем наилучший выбор.
- 4) Позитивные изменения не только возможны, но и неизбежны.
- 5) У каждого имеются все необходимые ресурсы для позитивных изменений.

7. Упражнение «Звезды ситуации», обсуждение результатов

Цель: показать возможный позитивный эффект применения «звезды М.Эриксона» как основы жизненной позиции, как инструмент перехода к жизненной позиции «я – окей, ты/вы – окей».

Участники исследуют как, следуя позитивным убеждениям «звезды М.Эриксона», можно снизить субъективную неопределенность, а также уровень тревожности по поводу ситуации неопределенности, на примере ситуации из упражнения «Какой я? Какой ты?», делятся и обсуждают результаты, направляемые консультантом. Консультант обобщает и резюмирует.

8. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 4

Какая она, толерантная личность?

1. Вход в консультацию: обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи

Цель: снять возникшие вопросы, прояснить сложные моменты, которые появились после последней встречи, актуализировать проблему текущей

встречи.

2. Мини-опрос «Характеристики толерантной личности»

Задание: заполнить бланк (таблица 2) по инструкции: «Сначала в колонке А поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «О» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены. Затем в колонке Б поставьте «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отвечать честно»

Таблица 2 – Черты толерантной личности

Черты личности	А	Б
Расположенность к другим		
Снисходительность		
Терпение		
Чувство юмора		
Чуткость		
Доверие		
Альтруизм		
Терпимость к различиям		
Умение владеть собой		
Доброжелательность		
Умение не осуждать других		
Гуманизм		
Умение слушать		
Любознательность		
Способность к сопереживанию		

3. Черты толерантной личности

В ходе обсуждения участники выделяют черты толерантной личности, обосновывая своё утверждение. При желании участники могут поделиться результатами мини-опроса. Консультант обобщает и резюмирует, давая определение толерантной личности, называя её черты.

4. Упражнение «Продолжите фразу как толерантная и интолерантная личность».

Цель: выявить влияние уровня толерантности личности на отношение к окружающим.

Участникам предлагается продолжить фразу, принимая на себя роль то толерантной, то интолерантной личности, например:

- «Общаться с пожилыми людьми – это ...»
- «Преподаватель может помочь мне ...»
- «Одногруппники редко меня понимают, потому что...»

Обсуждение результатов.

5. Обсуждение «Зачем мне быть толерантным?»

Консультант предлагает участникам вспомнить ситуации, когда они могли проявить толерантность по отношению к другим людям, но по каким-то причинам не проявили. Участники делятся и консультант спрашивает: «Если бы сейчас у вас появилась возможность поступить по-другому в аналогичной ситуации, что изменилось бы? Что нужно для этого?». В ходе обсуждения участники, направляемые консультантом, развивают положение о необходимости развития толерантности.

6. Обсуждение «Как я могу быть более толерантным?»

Консультант задает участникам данный вопрос, участники делятся и в ходе обсуждения вырабатывают пути развития толерантности. Консультант обобщает и резюмирует.

7. Домашнее задание «Практика толерантности»

Задание: при возникновении ситуаций, где вы привыкли реагировать определенным образом – грубить, осуждать, обвинять других или себя, подумайте о том, как в такой ситуации поведёт себя толерантная личность, попробуйте применить такую стратегию.

8. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии

себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 5

Толерантность в общении

1. Вход в консультацию, Упражнение «Социометрия»

Цель: настроиться на групповую работу.

Упражнение «Социометрия»: участникам предлагается объединиться в группы по какому-либо признаку: одинаковый любимый сезон года, одинаковый цвет глаз, схожее настроение и т.д.

2. Обсуждение домашнего задания «Практика толерантности», проблематизация текущей встречи.

Цель: снять все возникшие вопросы и затруднения, связанные с выполнением задания.

Участники делятся результатами выполнения домашнего задания, задают вопросы. Консультант отвечает на вопросы, проясняет сложные моменты, резюмирует, актуализирует проблему текущей встречи.

3. Упражнение-прогнозирование «Каков мир, когда все одинаковые?», обсуждение результатов.

Цель: признать необходимость разнообразия и сделать установку на толерантность к иному.

Консультант задает участникам данный вопрос и просит дать прогноз, участники делятся и в ходе обсуждения, направляемые консультантом, развивают положение о необходимости разнообразия и толерантности к неопределенности, вызываемой им. Консультант обобщает и резюмирует.

4. Стереотипы и толерантность

Цель: выявить влияние стереотипов на толерантность к неопределенности.

Консультант задает вопросы, например:

Приходилось ли вам в повседневной жизни сталкиваться со

стереотипами?

Насколько широко, на ваш взгляд, распространены стереотипы? Есть ли в них, по-вашему, «зерно истины»?

Как вы думаете, почему так живучи стереотипы и какую роль они выполняют в жизни? Можно ли им доверять и руководствоваться ими при выборе стратегии поведения/общения?

Какова польза и вред стереотипов в жизни личности и общества? И т.д.

В ходе обсуждения участники, направляемые консультантом, выявляют роль стереотипов в формировании и развитии толерантности к неопределенности. Консультант обобщает и резюмирует.

5. Упражнение «Мой неприятель».

Цель: ознакомить с принципом уважения человеческого достоинства всех без исключения людей.

Задание: представьте человека, неприятного в каком-либо отношении, неприятеля. Постарайтесь составить словесный портрет данного человека, при этом необходимо фиксировать, прежде всего, симпатичные детали его внешности. Опишите ситуацию своего взаимодействия с этим человеком, опираясь на позитивные моменты в его поведении. Проанализируйте свое собственное поведение, определите новую стратегию и тактику поведения с этим человеком.

Участники делятся результатами, обсуждают их, консультант обобщает, резюмирует.

6. Упражнение «Эмоции».

Цель: способствовать развитию контроля над эмоциями.

Каждый участник получает карточку с названием эмоционального состояния (радость, восхищение, агрессия, доброжелательность, безразличие, недовольство, пренебрежение и т.д.) и с соответствующей интонацией произносит любое высказывание в адрес группы или отдельных участников, которые пытаются понять, какие чувства передавал партнер.

Участники делятся своими наблюдениями, а также способами, которые

они используют, чтобы справляться с эмоциями. В ходе обсуждения участники вырабатывают продуктивные способы управления эмоциями, консультант обобщает, резюмирует.

7. Обсуждение «Что такое эффективное общение».

Участники, направляемые консультантом, обсуждают понятие эффективного общения, стратегии эффективного общения, приводят примеры. Консультант обобщает, резюмирует.

8. Домашнее задание «Отлови стереотип».

Задание: понаблюдайте за собой, заметьте, когда вы ориентируетесь на стереотипы, судите о людях и ситуациях, опираясь на них, проанализируйте, как это влияет на уровень субъективной неопределенности.

9. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 6

Неопределенность и тревога

1. Вход в консультацию, Упражнение «Что нового?»

Цель: настроиться на групповую работу.

Упражнение «Что нового?»: сидя в кругу в кругу, участники всматриваются один в одного – что изменилось в облике одноклассников в сравнении с прошлой встречей, в каком они расположении духа, как проявляют себя. После 3 минут сравнений первый участник бросает мяч одному из партнеров и озвучивает, что нового он в нем увидел. Мяч должен побывать у всех участников.

2. Обсуждение домашнего задания «Отлови стереотип»

Цель: снять все возникшие вопросы и затруднения, связанные с выполнением задания; увидеть, когда участники ориентируются на

стереотипы, судят о людях и ситуациях, опираясь на них, выявить последствия стереотипизации мышления с точки зрения влияния на уровень субъективной неопределенности.

Участники делятся результатами выполнения домашнего задания, задают вопросы. Консультант отвечает на вопросы, проясняет сложные моменты, резюмирует.

3. Обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи

Цель: снять возникшие вопросы, прояснить сложные моменты, которые появились после последней встречи, актуализировать проблему текущей встречи.

4. Задание: составить список «Тревожащие ситуации неопределенности»

Цель: формирование каждым участником списка тревожащих ситуаций неопределенности для дальнейшей работы с ним. Ситуации ранжируются по возрастанию уровня с ними связанной тревожности.

5. «Горячие мысли» - автоматические оценочные суждения, усиливающие тревогу

Цель: ознакомить участников с понятием автоматических суждений

В психологии используется термин «когнитивное искажение», что означает нелогичное, предвзятое умозаключение или убеждение, которое искажает восприятие реальности, как правило, в негативном ключе. В большинстве случаев это результат автоматических мыслей. Автоматическая мысль — это действие, сформированное на оценочных суждениях, возникающее как ответная реакция на происходящую ситуацию. Они настолько естественны, что человек даже не отдает себе отчета в том, что может их изменить.

Когнитивные искажения наносят серьезный вред психическому здоровью и нередко приводят к стрессу, депрессии и тревожности. Если вовремя не принять меры, автоматические мысли закрепляются, как шаблоны, и могут отрицательно повлиять на поведение и логику принятия

решений.

Когнитивные искажения могут возникнуть на этапе поиска вариантов решения задачи (неправильная оценка количества альтернатив и их состав) или на этапе их оценки (непонимание, какие из них будут наиболее полезны), а также в момент принятия решения (неверная оценка вероятности того или иного исхода).

Примеры когнитивных искажений:

Чтение мыслей – это мышление за другого человека («Он подумал, что я глупая»)

Предсказание будущего – предсказывание судьбы (все ухудшится или впереди ждет опасность, например, «Я не сдам экзамен»),

Катастрофизация – уверенность в том, что случится что-то ужасное, невыносимое («Я опоздаю на автобус, меня уволят, я умру нищим»).

Навешивание ярлыков – это подведение чего-либо или кого-либо к одной группе, которая сформировалась у человека на основе собственного анализа, что зачастую не является («Она глупая, потому что блондинка»).

Обесценивание положительного – это недооценивание своих или чужих достижений («Я легко достиг этого, это не успех»).

Негативный фильтр – видение реальности с фокусом на отрицательных моментах («У меня не получилось сделать этот отчет и у меня всегда все не получается»).

Сверхобобщение – это скоропостижные выводы, сделанные на основании предыдущего опыта («Все они такие!», «Это вечно происходит со мной. Кажется, я обречен на провалы»).

Дихотомическое мышление – рассмотрение событий или людей по принципу «все, или ничего» («Это была пустая трата времени»).

Долженствование – интерпретация события с точки зрения того, как должно быть, а не как есть или возможно на самом деле («Я должен преуспеть, иначе я неудачник»).

Персонализация – обвинение себя за все плохое, что происходит («Мой

брак распался, потому что я неудачник»).

Обвинение – фокусировка на другом человеке как на источнике своих негативных чувств, отказ брать на себя ответственность («Мои родители виноваты во всех моих проблемах»).

Нечестные сравнения – интерпретация события с точки зрения нереалистичных стандартов, концентрация на других, которые делают что-то лучше, занижение себя сравнению с ними («Другие сдали экзамен лучше меня»).

Бесплодные сожаления – фокусировка на том, что могли бы сделать лучше в прошлом, а не на том, что можете сделать лучше сейчас («Я не должен был это говорить»).

«Что, если?» — постоянное вопрошание себя о том, «что будет, если» нечто случится, не удовлетворяясь ни одним из ответов («Что, если он придет домой в плохом настроении?»).

Эмоциональные рассуждения – позволение своим чувствам руководить интерпретацией реальности («Я сейчас подавлена, значит, мой брак не складывается»).

Невозможность опровержения – отвержение любых аргументов, которые могут противоречить негативным мыслям (мысль «меня никто не любит» не может быть опровергнута, так как отвергаются любые доказательства того, что есть люди, которым вы нравитесь).

Оценивание вместо принятия и понимания – сосредоточенность на оценочных суждениях о других и о себе, измерение себя и других в соответствии с произвольными стандартами и обнаружение несоответствия им («Она хорошая. А я ничего не добился – я плохой»).

«Горячие мысли» – оценочные суждения, усиливающие тревогу и депрессию.

Шаблонное мышление поддается изменению. Этот процесс называют когнитивной реструктуризацией. Суть его в том, что можно влиять на собственные эмоции и поступки, корректируя свои автоматические мысли.

На этой концепции основаны многие формы терапии, включая когнитивно-поведенческую и рационально-эмотивную поведенческую терапию.

6. Работа со списком тревожащих ситуаций

Цель: выявить автоматические мысли, приводящие к росту уровня тревожности.

Задание: определить «горячую мысль» для каждой ситуации в списке.

Обсуждение полученных результатов.

7. Техника «Двигаемся по нисходящей»

Цель: определить лежащее в основе «горячей мысли» убеждение или страх.

Задание: возьмите «горячую мысль» по одной из ситуаций списка и, задавая ниже приведенные вопросы, выявите убеждение или страх, лежащие в основе этой мысли. Двигайтесь по нисходящей – для каждого следующего выявленного убеждения снова задавайте вопросы пока не поймете, что дошли до основы:

К каким последствиям, по моему мнению, это может привести?

Что в соответствии с этой мыслью я должен делать?

Что, как я полагаю, меня ожидает?

Какие эмоции вызывает у меня эта мысль?

Обсуждение полученных результатов.

8. Медитация «Где моя эмоция?» (психосинтез)

9. Домашнее задание «Экспозиция»

Цель: освоить технику экспозиции для дальнейшего применения с целью развития толерантности к неопределенности.

Для развития толерантности к неопределенности можно воспользоваться экспозицией, техникой, предлагаемой когнитивно-поведенческой терапией. При этом экспозиция вживую предусматривает пребывание определенное время в тревожащей, пугающей ситуации без применения защитного поведения и избегания, пока тревога не снизится, а экспозиция в воображении ограничивается проигрыванием ситуации в

воображении. Перед экспозициями необходимо создать иерархию, которая будет начинаться с самой легкой ступеньки (т.е. столкновения с ситуациями, вызывающими незначительную тревогу), с постепенным переходом к ступенькам, вызывающим все большую тревогу. Для того чтобы экспозиция была эффективной, ее нужно практиковать достаточно часто и достаточно долго. Со временем уровень тревоги будет снижаться и те ситуации, которые раньше пугали, станут нейтральными.

Примеры ступеней:

Написать письмо и отправить его не перечитывая повторно.

Выйти на улицу, не беря с собой зонтик.

Пойти в кинотеатр и посмотреть фильм, о котором вам ничего не известно.

Приготовить незнакомое блюдо.

Заказать какое-нибудь новое блюдо в уже известном кафе.

Посетить новое место, не используя GPS навигатор.

Сесть не на привычное место в кафе, а на другое.

Пойти в другое, новое кафе на ланч.

Выйти на учебу/работу раньше и пойти другой дорогой.

Написать или позвонить другу, с которым давно не было связи.

Поручить другим людям сделать что-нибудь.

Высказать свое мнение в разговоре или сдержаться, если обычно высказываетесь.

Решить проблему самостоятельно (если вы всегда так делаете, то наоборот, попросить помощи).

Надеть что-нибудь новое из одежды.

Попробовать какое-то занятие, которого раньше избегал.

Пойти вместе с потоком или против потока — в зависимости от ситуации.

Пойти в совершенно новый магазин и купить там что-то.

Сделать что-то новое, незапланированное, спонтанное.

Спонтанно сделать что-нибудь приятное для себя или для другого человека.

Отказаться на время от мобильного телефона, компьютера и других гаджетов.

Познакомиться с новым человеком.

Попробовать сделать что-то важное для себя, не принимая в расчет других людей

Поговорить о «рискованных» или «болезненных», «тревожных» темах.

Задание:

Составить ранжированный по степени возрастания тревоги список ситуаций или воспользоваться списком, составленным на Консультации 6.

Выполнить экспозицию ситуации с наименьшей степенью тревоги. При этом ситуация должна создавать напряжение. Сложность задания должна соответствовать вашему уровню – не слишком сложно, но и не слишком легко.

10. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 7

Тревога в голове

1. Вход в консультацию: обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи

Цель: снять возникшие вопросы, прояснить сложные моменты, которые появились после последней встречи, актуализировать проблему текущей встречи.

2. Обсуждение домашнего задания «Экспозиция»

Цель: снять все возникшие вопросы и затруднения, связанные с

выполнением задания, оценить эффект от экспозиции с целью мотивации к применению данной техники и далее по составленному списку.

Участники делятся результатами выполнения домашнего задания, задают вопросы. Консультант отвечает на вопросы, проясняет сложные моменты, резюмирует.

3. Ловушки сознания – автоматическая тенденция мозга постоянно интерпретировать события определенным образом

Цель: ознакомить участников с понятием ловушек сознания.

Ловушки сознания – автоматическая тенденция мозга постоянно интерпретировать события определенным образом. Важный шаг к гибкому мышлению – осознать, ловушку сознания, в которой тревожность разрастается. Существует много типов ловушек, но наиболее распространенные, питающие негативные чувства, – это поспешные выводы, тоска и мрак, худший вариант.

Поспешные выводы. Делая поспешные выводы, человек переоценивает вероятность плохих событий, например, думает, что брак точно разрушится, он заболеет чем-то ужасным, умрет от панической атаки, ничего хорошего уже никогда не произойдет.

Тоска и мрак. Концентрация на неверных выводах и непринятие во внимание фактов, которые им противоречат.

Худший вариант. Человек представляет самый плохой исход событий. Если произойдет что-то плохое, а человек уверен, что оно так и будет, то все закончится хуже некуда.

Эти модели мышления ригидные и, попав в их круговорот, человек едва ли сможет выбраться, так как подавленность и тревога затягивают все глубже, мешая что-то предпринять и усложняя жизнь. Поэтому первый шаг к гибкому мышлению – научиться определять ловушку сознания.

4. Работа со списком тревожащих ситуаций.

Цель: выявить «ловушки сознания», приводящие к повышению уровня тревожности.

Задание: определите «ловушки сознания» по каждой тревожащей ситуации. Результаты анализа ситуаций оформите в виде таблицы 3, подчеркнув в последней графе «ловушки сознания», соответствующие эмоциональному отклику (может быть не одна).

Таблица 3 – Шаблон «Ловушки сознания»

Дата/время	Ситуация	Автоматическая «горячая мысль»	Эмоция	Ловушка сознания
				Поспешные выводы Тоска и мрак Худший вариант
				Поспешные выводы Тоска и мрак Худший вариант

Обсуждение полученных результатов, закрепление навыков обнаружения «ловушек сознания».

5. Стратегия гибкого мышления «Поймать, проверить, изменить».

Цель: ознакомить участников со стратегией гибкого мышления «Поймать, проверить, изменить».

Стратегии гибкого мышления дают большую пластичность в трактовке ситуаций, в результате чего интенсивность и продолжительность тревожных и пессимистических откликов снижаются.

Стратегия «Поймать, проверить, изменить» позволяет применить сразу два навыка – уловить автоматическую «горячую мысль» и обезвредить ее.

Шаг 1: поймайте мысль.

Определите автоматическую «горячую мысль», которая запускает тревогу и подавленность. Как только вас охватят тяжелые эмоции, проверьте, о чем думаете. Вы встревожены или угнетены из-за того, что вертится в голове? Есть ли в ней автоматические «горячие мысли»? Если не уверены, что мысль та самая, используйте прием «Двигаемся по нисходящей». Если обнаружили несколько таких мыслей, запишите их все.

Шаг 2: определите эмоцию, оцените ее интенсивность по шкале от 0 до 100, где 100 – это самая сильная тревога или подавленность, которую только можно вообразить, а 0 – полное отсутствие таких состояний.

Шаг 3: оцените силу убеждения.

Оцените, насколько вы уверены, что ваша автоматическая мысль соответствует истине, по шкале от 0 до 100. Оценка 100 означает, что вы уверены полностью, а 0 – что вы совершенно не уверены.

Шаг 4: проверьте, есть ли ловушка сознания.

Возможно, это яркий пример поспешных выводов, тоски и мрака или худшего варианта. Эти ловушки очень похожи, поэтому отмечайте все три, если они кажутся подходящими.

Шаг 5: измените.

Оцените, какова вероятность определенного события или результата. Это правда? Есть ли подтверждающие аргументы? Есть ли доказательства обратного? Подумает ли друг об этом событии или ситуации таким же образом? Делает ли эта мысль вашу жизнь проще или усложняет ее? Эта мысль помогает или мешает достижению ваших жизненных целей?

Шаг 6: переоцените эмоции.

Теперь, когда вы переосмыслили, насколько полезны и соответствуют истине ваши мысли, еще раз оцените эмоции по шкале от 0 до 100. На ней 100 – самая сильная тревога или подавленность, которую только можно вообразить, а 0 – полное их отсутствие.

Шаг 7: снова оцените силу убеждений.

Определите свою уверенность в истинности автоматической мысли по шкале от 0 до 100, где 100 означает, что вы полностью уверены, а 0 – что вы совершенно не уверены.

Таблица 4 – Шаблон «Поймать, проверить, изменить»

Ситуация-триггер			
Поймать	Какие слова, фразы или образы появились в моем сознании перед тем, как нахлынули тревога и уныние, или после их появления? Чего я боялся больше всего? Какое отношение эти мысли имеют ко мне, моей жизни, моему будущему?		
Эмоции		Интенсивность (0-100)	
		Правдоподобность (0-100%)	
Проверить	Найти ловушки сознания	Поспешные выводы Тоска и мрак Худший вариант	
Изменить	Уверен ли я на 100%, что то, о чем я думаю, произойдет? Можно ли найти другие объяснения? Есть ли доказательства, подтверждающие правдивость моих мыслей? Так ли важна для меня эта ситуация? Что бы я сказал другу, окажись он в такой ситуации? Есть ли более рациональный способ думать об этом? Есть ли другая точка зрения, которая лучше подходит для объяснения ситуации?		
Эмоции		Интенсивность (0-100)	
		Правдоподобность (0-100%)	

6. Работа со списком тревожащих ситуаций.

Цель: освоить стратегию «Поймать, проверить, изменить».

Задание: пошагово примените стратегию «Поймать, проверить, изменить» для одной из тревожащих ситуаций списка.

Обсуждение полученных результатов, закрепление полученных навыков.

7. Упражнение «Джампинг Джек»

Цель: ознакомить участников с техникой «Джампинг Джек», применить на практике.

Интенсивная физическая активность часто снижает общий уровень тревожности. Физически активные индивидуумы, которые регулярно тренируются или дают себе другую физическую нагрузку, как правило, лучше себя чувствуют как на физическом, так и на психическом уровне, тревожатся меньше, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни.

Выполняя физические упражнения (или даём себе другую физическую нагрузку) до полного изнеможения, человек, с точки зрения инстинктов, выдает реакцию «бороться или бежать», в результате реализации которой он «выжил», а значит, успешно пережил столкновение с «угрозой». Иногда человеку нужно завершить цикл возбуждения (выдачи реакции «бороться или бежать») через физическую нагрузку, при этом вмешательство не обязательно должно быть слишком интенсивным и насыщенным, но достаточным.

Одним из вариантов интенсивной нагрузки является упражнение "Джампинг-джек", выполненное двадцать и более раз, которое даст эффект, даже если применить его за несколько часов до тревожащей ситуации. При этом требуется убедиться, что состояние здоровья позволяет выполнить задание.

Джампинг-джек (jumping jack) – это прыжки с одновременным разведением ног и рук.

8. Домашнее задание «Поймать, проверить, изменить»: поработать со

списком тревожащих ситуаций, используя стратегию «Поймать, проверить, изменить». По возможности примените её в моменте.

9. Рефлексия

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 8

1. Вход в консультацию: обсуждение возникших вопросов, проблематизация текущей встречи

Цель: снять возникшие вопросы, прояснить сложные моменты, которые появились после последней встречи, актуализировать проблему текущей встречи.

2. Обсуждение домашнего задания «Поймать, проверить, изменить»

Цель: снять все возникшие вопросы и затруднения, связанные с выполнением задания, закрепить полученные навыки.

Участники делятся результатами выполнения домашнего задания, задают вопросы. Консультант отвечает на вопросы, проясняет сложные моменты, резюмирует.

3. Обсуждение домашнего задания «Прогнозы».

Цель: снять все возникшие вопросы и затруднения, связанные с выполнением задания; показать, что можно изменить неэффективный паттерн поведения, проявляющийся в прогнозировании худшего исхода будущих событий, и приблизить ожидания к реальности, чтобы снизить уровень тревожности.

Участники делятся результатами выполнения домашнего задания, задают вопросы. Консультант отвечает на вопросы, проясняет сложные моменты, резюмирует.

4. Техника переоценки негативной интерпретации события «Вид с

балкона».

Развитие гибкости мышления позволяет снизить частоту и уровень проявления тревоги, не погружаться в негативные эмоции. Мышление становится более пластичным, когда человек научается в ситуации, которую он оценивает как тревожащую, тяжелую, переключаться на другие возможные, более благоприятные трактовки ситуации, что позволяет разрывать цикл негативных мыслей-эмоций-действий и выбирать адекватную стратегию поведения.

Техника «Вид с балкона» помогает научиться не заикливаться на пессимистичной трактовке: необходимо взять паузу и проанализировать положение, посмотреть на него с другой точки зрения, как в театре – из каждого сектора открывается свой вид на сцену.

Техника предполагает несколько шагов:

Шаг 1. Вкратце опишите событие и свою негативную трактовку.

Шаг 2. Оцените, насколько верны ваши представления (по шкале от 0 до 100%, где 100 – полная уверенность в правоте).

Шаг 3. Придумайте 5-10 иных точек зрения или объяснений произошедшего.

Шаг 4. Оцените правдоподобность каждого альтернативного варианта (по шкале от 0 до 100%, где 100 означает, что объяснение полностью соответствует реальности).

Шаг 5. Переоцените собственную негативную интерпретацию события (по шкале от 0 до 100%). Уменьшилась ли ваша уверенность в своей правоте после того, как вы рассмотрели иные объяснения и точки зрения?

5. Работа со списком тревожащих ситуаций.

Задание: пошагово примените технику «Вид с балкона» для одной из тревожащих ситуаций списка, результаты оформите в виде таблицы 5.

Цель: освоить технику «Вид с балкона»

Таблица 5 – Шаблон «Вид с балкона»

Опишите событие или ситуацию		
Опишите свою негативную интерпретацию события под влиянием тревожности		Насколько я в этом убежден(а) (0-100%) Сначала
		Насколько я в этом убежден(а) (0-100%) Потом
Другие точки зрения		Вероятность того, что предположение соответствует истине (0-100%)

Обсуждение полученных результатов, закрепление полученных навыков.

6. Упражнение «Дыши».

Задание: выполните дыхательные упражнения, наблюдайте за изменением своего состояния.

Цель: освоить технику дыхания для снижения уровня тревоги.

С помощью данной техники можно избавиться от приступа тревоги и от надвигающейся волны беспокойства. Порядок выполнения:

- приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10;
- сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции);
- несколько раз быстро втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом.

Технику можно выполнять ежедневно в качестве профилактики или использовать для снятия приступа тревоги.

Стоит заметить, что полезно освоить дыхание «животом». В норме при

вдохе живот должен увеличиваться из-за того, что воздух наполняет лёгкие и диафрагма напрягается, опускаясь вниз. При выдохе же она поднимается, живот втягивается, а лёгкие выталкивают воздух. Это диафрагмальное дыхание, лежащее в основе данной техники.

Обсуждение полученных результатов, закрепление полученных навыков.

7. Обсуждение стратегии поведения в ситуациях неопределенности и тревоги разного уровня.

Цель: обобщить и закрепить полученные в ходе групповых консультаций, выполнения домашних заданий знания и навыки.

Методика снижения интенсивности тревоги основана на двух постулатах:

– любая эмоция может быть разной по степени интенсивности, например, шкала от 0 до 10 баллов.

– в зависимости от уровня интенсивности, можно разграничить три диапазона эмоции:

Максимальный уровень тревоги, от 8 до 10 баллов

Средний уровень тревоги, от 4 до 7 баллов

Минимальный уровень, от 0 до 3 баллов.

Уровень максимальной тревоги.

Задача – признать состояние и научиться снижать интенсивность тревоги. Состояние интенсивной тревоги характеризуется тем, что уровень критического мышления практически отсутствует, и на этом уровне необходимо сделать два последовательных шага:

Шаг 1: необходимо заметить, признать тревогу, проговорить «сейчас я испытываю тревогу». Тем самым отделить чувства от себя: «Я это не есть мои чувства, мои чувства – это лишь реакция на некую ситуацию».

Шаг 2: необходимо сбалансировать негативные мысли с позитивными. Требуется как можно больше позитивных идей сформулировать, чтобы они уравновесили и перевесили негативные, которых

в момент тревоги много. Например: «Да это тревога, но от неё никто не умирал! И я не умру», «Да это тревога, такое уже меня было и не раз. Со мной ничего не случилось», «Тревога – это нормальное чувство». Для того, чтобы легче было справляться в моменте, нужно сделать ментальный запас таких идей в своей голове.

Можно дополнительно применить упражнение «Место силы»: вспомнить то место, где вы чувствуете себя спокойно и уверенно, абсолютно комфортно. Мысленно представляйте, что вы находитесь в месте силы, когда работаете с первым уровнем тревоги.

Средняя интенсивность тревоги.

Задача этого этапа – осознать тревогу:

1) Надо понять причины, откуда это тревога взялась? В чём её причина?

2) Зафиксировать, какие мысли приходят в этот момент? Что я думаю прямо сейчас?

Далее необходимо научиться утилизировать негативные мысли. Для этого можно ответить на несколько простых вопросов:

Есть ли что-то, какие-то факты, которые подтверждают мои мысли?

Есть ли альтернативное объяснение ситуации?

Мои мысли основаны на реальных фактах, или они просто следствие моего состояния?

Какие когнитивные искажения я допускаю (катастрофизация, дихотомия, персонализация и др.)?

Какие плюсы и минусы даёт мне такой способ мышления?

А что на моём месте подумал бы какой-то значимый для вас человек?

Не упускаю ли я что-то важное и не переоцениваю ли я какие-то мелочи?

Не предъявляю ли я к себе более строгие требования, чем к другим?

Оценить, какова вероятность наступления этого негативного события?

Не беру ли я на себя ответственность, за то, на что, в принципе, не могу

влиять?

Ответы на эти вопросы желательно составлять письменно. Запишите, перечитайте, убедитесь, что реальной угрозы нет. Сделайте вывод о том, что вы просто пошли на поводу своей привычки беспокоиться.

Дополнительно уменьшить интенсивность тревоги может помочь одно из двух упражнений.

Упражнение «Переход в рамку решения».

Это упражнение начинается с обдумывания, какие есть варианты решения проблемной ситуации. Как бы провести маленький мозговой штурм. Распишите для себя, какие у вас есть варианты выхода. Затем по каждому варианту распишите, какие плюсы и какие минусы имеет каждый вариант. Как только вы сделаете это, сразу будет легко определить какой вариант самый оптимальный. На третьем шаге обдумайте краткий план своих шагов в сторону реализации оптимального плана действий, что позволит устранить неопределенность.

Упражнение «Катастрофически сценарий».

Для выполнения этого упражнения представьте себе, что события развиваются самым негативным образом. Вообразите, что ситуация максимально плохая, хуже некуда. Обдумайте эту ситуацию во всех «красках». Дайте себе ответ на вопрос: «Что самое плохое может случиться?» Поскольку этот сценарий существует только в ваших мыслях и в вашей голове, не надо бояться самого негативного развития событий. Пройдите в своем воображении этот путь до самого конца, обдумайте все возможные негативные последствия. Ответьте себе на вопрос: «Что я могу сделать в такой ситуации?» Распишите свои действия. После этого попробуйте ещё раз задать себе вопрос: «А что ещё я могу предпринять?»

Итогом этой части работы с тревожностью, является вывод о том, чего вы избегаете, когда сильно тревожитесь. Например, если нахождение в лифте вызывает у вас чувство тревоги, то вы просто не садитесь в лифт, а ходите по лестнице. Завершая проработку второго уровня тревоги, начинайте

понемногу разрешать себе «запретные действия».

Минимальная интенсивность тревоги.

Задача – включить позитивное мышление, которое позволяет убрать страхи, проявить интерес к неопределенной ситуации. Работа на третьем уровне предполагает два простых упражнения.

Упражнение 1. Начните замечать за собой и за другими людьми что-то хорошее. Замечать успехи, обращать внимание на сильные стороны, как собственные, так и других людей. Фокусируйтесь на этом.

Упражнение 2. Учитесь загадывать желания. Допускайте вероятность, что они будут, случатся, произойдут. Необходимо формулировать свои желания. Позвольте себе представлять, что они сбываются, так как надо именно вам. Фиксируйте, что чувствуете в этот момент.

8. Рефлексия, прощание

Консультант подводит итог встрече, участники делятся, что нового и полезного они узнали, в том числе о себе, что изменилось в их восприятии себя и мира, что возьмут для использования в повседневной жизни, какие действия они сделают, чтобы закрепить полученные знания и навыки.

Приложение В

Таблица 1. – Результаты диагностики до и после формирующего эксперимента по методике «Шкала толерантности к неопределённости» Мак-Лейна (версия Осина)

Код	Отношение к сложным задачам		Отношение к сложным задачам		Отношение к неопределённым ситуациям		Предпочитание неопределённости		Толерантность к неопределённости	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	8	9	17	19	26	26	29	31	26	26
2	10	10	22	22	21	26	32	32	27	28
3	11	12	23	26	32	33	28	40	32	35
4	14	16	33	38	26	38	28	40	47	55
5	16	16	33	38	33	41	48	52	36	45
6	8	12	20	26	21	31	27	39	25	35

Таблица 2. – Результаты оценки уровня толерантности после формирующего эксперимента по субшкалам «Шкалы толерантности к неопределённости» Мак-Лейна (версия Осина)

Код	Отношение к новизне		Отношение к сложным задачам		Отношение к неопределённым ситуациям		Предпочитание неопределённости		Толерантность к неопределённости	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	9	средний	19	низкий	26	низкий	31	средний	26	средний
2	10	средний	22	средний	26	низкий	32	средний	28	средний
3	12	средний	26	средний	33	средний	40	средний	35	средний
4	16	высокий	38	высокий	38	средний	40	средний	55	высокий
5	16	высокий	38	высокий	41	средний	52	средний	45	средний
6	12	средний	26	средний	31	средний	39	средний	35	средний

Таблица 3. – Результаты диагностики по «Шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) до и после формирующего эксперимента

Код	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	до	после	до	после
1	38	33	55	52
2	54	41	59	52
3	28	27	58	51
4	45	23	34	29
5	39	26	44	38
6	64	49	60	59

Приложение В

Таблица 4. – Результаты оценки уровня реактивной и личностной тревожности после формирующего эксперимента по шкале Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)

Код	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	балл	уровень	балл	уровень
1	33	средний	52	высокий
2	41	средний	52	высокий
3	27	низкий	51	высокий
4	23	низкий	29	низкий
5	26	низкий	38	средний
6	49	высокий	59	высокий

Таблица 5. – Результаты диагностики по методике А. С. Лачинса «Гибкость мышления» до и после формирующего эксперимента

Код	Коэффициент ригидности	
	до	после
1	0,48	0,63
2	0,65	0,60
3	0,58	0,70
4	0,65	0,64
5	0,55	0,69
6	0,57	0,49

Таблица 6. – Результаты оценки уровня гибкости мышления по методике А. С. Лачинса «Гибкость мышления» до и после формирующего эксперимента

Код	Коэффициент ригидности		Характеристика мышления	
	до	после	до	после
1	0,48	0,63	ригидное	пластичное
2	0,65	0,60	пластичное	пластичное
3	0,58	0,70	пластичное	пластичное
4	0,65	0,64	пластичное	пластичное
5	0,55	0,69	пластичное	пластичное
6	0,57	0,58	пластичное	пластичное

Приложение В

Таблица 7. – Результаты диагностики по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой до и после формирующего эксперимента

Код	Конфронтационный копинг		Дистанцирование		Самоконтроль		Поиск социальной поддержки		Принятие ответственности		Бегство-избегание		Планирование решения проблемы		Положительная переоценка	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	7	7	10	10	15	13	13	8	8	9	12	16	11	10	10	7
2	7	10	11	10	14	13	13	14	8	6	15	14	9	12	17	19
3	5	8	5	6	13	13	13	9	10	10	12	13	7	10	5	9
4	9	9	9	9	14	14	13	13	5	5	8	8	11	11	10	10
5	8	9	11	13	12	13	15	14	9	8	20	17	13	14	15	15
6	4	7	4	8	10	14	8	7	11	9	11	14	6	10	2	9

Таблица 8. – Результаты оценки уровня напряженности копинга по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой после формирующего эксперимента

Код	Конфронтационный копинг		Дистанцирование		Самоконтроль		Поиск социальной поддержки		Принятие ответственности		Бегство-избегание		Планирование решения проблемы		Положительная переоценка		Напряженность копинга		Повеженческий компонент ТН	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
1	7	С	10	С	13	С	8	С	9	В	16	С	10	С	7	Н	С	С	С	С
2	10	С	10	С	13	С	14	В	6	С	14	С	12	С	19	В	С	С	С	С
3	8	С	6	Н	13	С	9	С	10	В	13	С	10	С	9	С	С	С	С	С
4	8	С	8	С	15	В	15	В	5	С	8	Н	9	С	17	В	С	С	С	С
5	9	С	13	В	13	С	14	В	8	С	17	В	14	В	15	В	С	С	С	С
6	7	С	8	С	14	С	7	С	9	В	14	С	10	С	9	С	С	С	С	С

Приложение В

Таблица 9. – Результаты оценки уровня когнитивного компонента толерантности к неопределенности после формирующего эксперимента

Код	Отношение к новизне		Отношение к сложным задачам		Предпочитание неопределённости		Толерантность к неопределённости		Пластичность мышления (коэффициент ригидности)		Когнитивный компонент ТН
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	
1	9	С	19	Н	31	С	26	С	0,63	пластичное	С
2	10	С	22	С	32	С	28	С	0,60	пластичное	С
3	12	С	26	С	40	С	35	С	0,70	пластичное	С
4	16	В	38	В	40	С	55	В	0,64	пластичное	В
5	16	В	38	В	52	С	45	С	0,69	пластичное	В
6	12	С	26	С	39	С	35	С	0,58	пластичное	С

Таблица 10. – Результаты оценки уровня эмоционального компонента толерантности к неопределенности после формирующего эксперимента

Код	Реактивная тревожность		Личностная тревожность		Толерантность к неопределённым ситуациям		Эмоциональный компонент ТН
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	
1	33	средний	52	высокий	26	средний	средний
2	41	средний	52	высокий	28	средний	средний
3	27	низкий	51	высокий	35	средний	средний
4	23	низкий	29	низкий	55	высокий	высокий
5	26	низкий	38	средний	45	средний	средний
6	49	высокий	59	высокий	35	средний	низкий

Таблица 11. – Результаты оценки уровня толерантности к неопределенности студентов после формирующего эксперимента

Код	Когнитивный компонент	Эмоциональный компонент	Поведенческий компонент	Толерантность к неопределенности
1	средний	средний	средний	средний
2	средний	средний	средний	средний
3	средний	средний	средний	средний
4	высокий	высокий	средний	высокий
5	высокий	средний	средний	средний
6	средний	низкий	средний	средний

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня толерантности к неопределенности до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

H_1 - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1 – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров по субшкале отношение к сложным задачам

Код	Отношение к сложным задачам		Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	17	19	2	2	2
2	22	22	0	0	1
3	23	26	3	3	3
4	33	38	5	5	4.5
5	33	38	5	5	4.5
6	20	26	6	6	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1

$$T_{\text{эмп.}} = 1$$

Определим критические значения Т для n=6

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 2$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более

интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_1 как достоверную на уровне 95% вероятности.

Таблица 2 – Расчет критерия T при сопоставлении замеров по субшкале толерантность к неопределенности

Код	Толерантность к неопределенности		Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	26	26	0	0	1
2	27	28	1	1	2
3	32	35	3	3	3
4	47	55	8	8	4
5	36	45	9	9	5
6	25	35	10	10	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1

$$T_{\text{эмп.}} = 1$$

Определим критические значения T для $n=6$

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 2$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_1 как достоверную на уровне 95% вероятности.

Таблица 3 – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров по субшкале отношение к неопределенным ситуациям

Код	Отношение к неопределенным ситуациям		Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	26	26	0	0	1
2	21	26	5	5	3
3	32	33	1	1	2
4	26	38	12	12	6
5	33	41	8	8	4
6	21	31	10	10	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1

$$T_{\text{эмп.}} = 1$$

Определим критические значения Т для n=6

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 2$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_1 как достоверную на уровне 95% вероятности.

Таблица 4 – Расчет критерия T при сопоставлении замеров по субшкале предпочтение неопределенности

Код	Предпочитание неопределенности		Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	29	31	2	2	2
2	32	32	0	0	1
3	28	40	12	12	5
4	28	40	12	12	5
5	48	52	4	4	3
6	27	39	12	12	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1

$$T_{\text{эмп.}} = 1$$

Определим критические значения T для n=6

$$T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05) = 2$$

Так как $T_{\text{эмп.}} < T_{\text{кр.}} (p \leq 0,05)$, то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_1 как достоверную на уровне 95% вероятности.