



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления
ситуаций неопределенности студентов факультета психологии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:
79,54 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«21» VI 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП О.А. Кондратьева
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:
Студентка группы ОФ-210/172-2-1
Маслова Полина Михайловна
Научный руководитель:
зав. кафедрой ТиПП, к.псх.н.,
доцент О.А. Кондратьева
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ	8
1.1 Копинг-стратегии преодоления ситуаций неопределенности как предмет психолого-педагогического исследования	8
1.2 Психологические особенности копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	16
1.3 Модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ	27
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ	48
3.1 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	48
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента	53

3.3 Технологическая карта внедрения результатов в практику	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	111

ВВЕДЕНИЕ

Начиная с 2020 года, в мире происходят события, кардинально меняющие прежний жизненный уклад: пандемия, социальная дистанция и изоляция, глобальные перемены и кризисы, природные катастрофы, военные действия. Каждому человеку приходится, иногда очень болезненно, привыкать к новой нормальности. Неизвестность и страх перед будущим требуют от человека огромных внутренних ресурсов для адаптации к внешним условиям и понимании жизненной ситуации, совладания со стрессом и конструктивному поиску решения проблем.

В процессе глобальной трансформации, неопределенность для личности часто характеризуется отсутствием стабильных ценностных ориентиров, способствующих интеграции в процессе воспитания молодого поколения. Отсутствие структурированности и размытые цели, требующие от студентов включенности в образовательный процесс, активности, коммуникабельности и творческого подхода – еще одна тенденция, влияющая на неопределенность в жизни человека.

В актуальных условиях в профессиональном становлении отсутствуют жесткие границы, исходя из этого студентам в начале своей профессиональной деятельности, для сохранения способности конкурировать и развиваться, важно научиться самостоятельно моделировать свой профессиональный маршрут. Копинг-стратегии выступают операторами между реакциями психики на стресс и внешние раздражители и условиями окружающей реальности. Понятие содержит когнитивные, эмоциональные, поведенческие стратегии, базирующиеся на множестве адаптивных формах поведения, способствующих поддержанию психологического равновесия.

Таким образом, в преодолении неопределенности во всех сферах социальной жизни, студентам придется овладеть навыками конструктивного совладания со стрессовыми ситуациями. Выбор темы

исследования обусловлен ее актуальностью: «Формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии».

Исходя из выше описанного, мы можем сформулировать цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Объект: копинг-стратегии у студентов факультета психологии.

Предмет: формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Гипотезы исследования:

1) между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегиями у студентов факультета психологии существует взаимосвязь, обуславливающая оптимальный выбор копинг-стратегий для преодоления ситуации неопределенности;

2) формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, будет эффективно, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической программы, учитывая корреляционную связь.

Задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме применения копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности.

2. Определить психологические особенности копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

3. Сконструировать модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных стратегий копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности для студентов факультета психологии.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
8. Составить технологическую карту внедрения и психолого-педагогические рекомендации студентам факультета психологии по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности.

Теоретико-методологические основы исследования составили: психологические теории и исследования совладающего поведения и копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности таких ученых и авторов, как: Е.В. Битюцкая, Т.В. Корнилова, И.Н. Леонова – в области совладающего поведения; Р. Лазарус и С. Фолкман – теория копинг-поведения; А.Г. Асмолов, Г.У. Солдатова, М.С. Мириманова, Р. Ладосер – теории толерантности/интолерантности к неопределенности; работы и исследования психологических особенностей студентов: Б.Г. Ананьев, И.А. Зимняя, Э. Эрикссон; исследования толерантность к неопределенности в выборке студентов – А. Вайзенштейн, С. Лиггер, Б. Маршалл и др.

Методы, использованные в ходе исследования:

- 1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;
- 2) эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий); тестирование по методикам: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М. А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой);

3) методы математической статистики: критерий ранговой корреляции Спирмена; Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии, студенты: 4 курс, обучающиеся по программе бакалавриата – 18 человек; 2 курс, обучающиеся по программе магистратуры – 12 человек.

Практическая значимость заключается в разработке программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, технологической карты внедрения результатов и составлении рекомендаций студентам факультета психологии; в том числе, материалы исследования могут быть применены в практической деятельности студентов-психологов. Программа реализована в рамках дисциплины «Конфликтология».

Апробация исследования:

Исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у студентов факультета психологии [Текст] / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева, П.М. Маслова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. — 2022. — № 6(172). — С. 260–291. — ISSN: 1997–9886.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

1.1 Копинг-стратегии преодоления ситуаций неопределенности как предмет психолого-педагогического исследования

Копинг-стратегии – адаптивные формы поведения, направленные на поддержания психологического благополучия и равновесия в стрессовых ситуациях и при любых внешних воздействиях. Механизм совладания включает в себя когнитивные, эмоциональные, поведенческие стратегии.

Копинг-стратегии в ситуациях неопределенности изучались такими авторами, как: Е.В. Битюцкая, Т.В. Корнилова, И.Н. Леонова и др. Концепция совладающего поведения в настоящий момент является одним из основных в современной теории стресса, копинг-поведение, в свою очередь, и толерантность к неопределенности, рассматриваются как стабилизирующий фактор, содействующий адаптации личности в реагировании на различные стрессовые и неопределенные ситуации [12].

Психологическое благополучие указывает на оптимальное психологическое функционирование и обучение на жизненном опыте, а умение справляться со стрессом является определяющим фактором психологического благополучия.

Стратегии преодоления были определены как реакции или усилия, направленные на преодоление, уменьшение или толерантность к требованиям, создаваемым стрессом. Стратегии совладающего поведения учитывают степень, в которой стресс может повлиять на физические, психологические и поведенческие проявления.

Толерантность к неопределенности (с англ. *uncertainty avoidance*) – термин, введенный во второй половине двадцатого века социологом

Гертом Хофстеде в процессе кросс-культурного исследования на выборке, включающей в себя участников из более 70 стран [53].

Толерантность к неопределенности является одним из ключевых факторов, влияющих на терпимость общества к неопределенности и двусмысленности. Он отражает, на сколько культура создает комфортные условия для функционирования социума, и в то же время фиксирует на сколько некомфортно себя чувствуют субъекты общественных отношений в хаотичных обстоятельствах.

Такие ситуации являются новыми, неизвестными, удивительными и отличными от обычных. Общество, избегающее неопределенности, стремится сводить к минимуму возникновение подобных ситуаций с помощью строгих законов и правил, ограничительных мер с целью организовать безопасность.

Последние годы исследователи проявляют большой интерес в изучении толерантности к неопределенности. Термин «неопределенность» часто не имел четкого определения или трактовался по-разному без выстроенной последовательности.

Однако ученые пришли к консенсусу относительно природы неопределенности и дали общую характеристику данному феномену: «в основе своей является психическим состоянием, субъективным, когнитивным опытом человека, а не характеристикой объективного, материального мира. Кроме того, особое внимание в этом опыте уделяется невежеству, т. е. недостатку знания» [35].

В постоянно меняющемся мире в процессе глобализации и интеграции, неопределенность занимает одно из важных положений в общественной жизни. Наиболее ярко она проявляется совместно с волатильностью, двусмысленностью и запутанностью.

Волатильность можно определить как нечто нестабильное, непредсказуемое. Неопределенность связана с неясными ситуациями/событиями. Запутанность была определена как «порог хаоса» и

характеризуется технологическим прорывом и глобализацией. Наконец, двусмысленность основана на незнании причин и следствий событий, на которых нет прецедентов для прогнозирования [39].

Все эти феномены в настоящее время бесконечно подкрепляются СМИ, социально-экономическим положением граждан, политической обстановкой внутри и вне страны.

Копинг-стратегии формируют индивидуальные реакции на эмоции и стрессовые ситуации. Было описано несколько функциональных и дисфункциональных копинг-стратегий, начиная от избегания стрессовой ситуации и заканчивая позитивным отношением к решению проблем и склонностью полагаться на социальную поддержку [11].

Копинг-стратегии можно разделить на три основные категории: а) ориентированные на проблемы, б) ориентированные на эмоции и в) избегающие/дисфункциональные стратегии совладания. Проблемно-ориентированное совладание направлено на поиск решения проблемы и/или принятие мер по изменению ситуации, в то время как эмоционально-ориентированное совладание направлено на регулирование эмоций, связанных со стрессовой ситуацией [46].

Наконец, дисфункциональное/избегающее совладание направлено на дистанцирование индивида от стрессовой ситуации. Проблемно-ориентированное совладание считается наиболее эффективным типом совладания.

Эффективные стратегии преодоления трудностей могут играть важную роль в способности студентов университета справляться со стрессовыми ситуациями. Однако, согласно исследованиям ученых из Китая, студенты университетов обычно справляются недостаточно зрело со стрессовыми ситуациями, обращаясь к избеганию проблем.

Кроме того, было обнаружено, что во время пандемии увеличилось употребление психоактивных веществ среди студентов российских, белорусских и израильских университетов.

В исследовании Б. Савицкого, способы преодоления стрессовых ситуаций, включающие употребление алкоголя, седативных препаратов и чрезмерное переедание, использовались студентами с умеренным или тяжелым уровнем тревожности.

Однако то же исследование показало, что студенты, у которых выявлена высокая самооценка, и которые использовали стратегии преодоления трудностей с юмором (ориентированные на эмоции), смогли справиться и снизить уровень своей тревожности.

Множество психологических факторов, влияющих на психическое здоровье людей, оказывают влияние на способы преодоления стресса. Р. Лазарус и С. Фолкман определили копинг как когнитивные и поведенческие усилия, предпринимаемые людьми для совладания со стрессом [Цит. по: 39].

Были выявлены многочисленные копинг-стратегии, включая переключение внимания на себя, активное совладание, отрицание, употребление психоактивных веществ, использование эмоциональной поддержки, использование социальной поддержки и изменения в поведении. Существует много споров о том, являются ли определенные стратегии более выгодными, чем другие.

Стратегии, которые включают в себя устранение факторов стресса, могут быть более эффективными, чем другие, для смягчения последствий стресса и поддержания психического здоровья.

Стратегии избегания могут помочь уменьшить краткосрочный стресс, но, как правило, считаются вредными в долгосрочной перспективе, поскольку не предпринимаются прямые действия для уменьшения стрессора, приводящие к длительному воздействию высоких уровней стресса.

Реакция людей на стресс может иметь долгосрочные последствия для здоровья, и вполне возможно, что неадаптивное преодоление травмы, что влияет на последующие проблемы психического здоровья [53].

Таким образом, теоретически изучена взаимосвязь между толерантностью/интолерантностью к неопределённости и копинг-стратегиями, она обусловленная биохимическими процессами, регулируемыми все реакции психики, социальной ситуацией, когнитивными функциями. Толерантность к неопределенности изучается как один из главных ресурсов личности при преодолении стрессовых ситуаций.

Проблема толерантности в духовной сфере и морально-нравственных ориентаций личности – одна из основополагающих при построении процесса формирования толерантности к неопределенности будущих педагогов-психологов как неотъемлемого профессионального и личностного развития.

В психолого-педагогических исследованиях последних лет особое место занимают разные аспекты и виды толерантности, включающие в себя вопросы межличностного и поликультурного взаимодействия людей. В педагогике «толерантность» раскрывается широким спектром интерпретаций, определяющих разные типы отношений.

Под толерантностью принято понимать особое мировоззренческое отношение, психологические установки личности и восприятие чуждых традиций, норм, ценностей, культуры и т.д. Она заключается в признании «иного» и терпимости, что, по мнению В. М. Соколова трактуется как «способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

По мнению А.Г. Асмолова, толерантность – это принцип цивилизованного согласия разных культур и готовность признать иное мировоззрение, что является условием защиты идентичности, определенное право на оригинальность, неповторимость [Цит. по: 5].

Г.У. Солдатова трактует толерантность как неотъемлемую характеристику личности, ведущую ее способность в нетипичных и в переломных ситуациях коммуницировать с окружающим миром с целью

поддержания своего ментального состояния, предотвращения конфронтации и дезадаптации, создания благоприятных отношений с собой и социумом [Цит. по: 12].

М.С. Мириманова определяет толерантность как способность психологически зрелого и автономного человека обладать и отстаивать собственные интересы, ценности, взгляды, без ущерба окружающим (т. е., экологично) [Цит. по: 24].

Толерантность к неопределенности непосредственно оказывает значительное влияние на систему ценностей личности, установки, копинг-поведение, систему межличностных отношений, психологические установки, когнитивные искажения и способность устанавливать прочные социальные связи.

По мнению Т.В. Корниловой, при разработке методик диагностики, наиболее актуальной стала интерпретация толерантности к неопределенности как личностного качества [12].

И. Н. Леонов констатирует, что исследование толерантности к неопределенности как качества личности определяет «взгляд на данный конструкт как стабильный во времени, изменяющийся лишь под воздействием нового опыта или целенаправленной активности самого субъекта» [Цит. по: 9].

Толерантность не только рассматривается и является качеством личности, она реализуется в динамических процессах, связанных с возникновением и преодолением неопределенности.

Учитывая факт, что она определяется как качество личности, необходимо отметить, что индивид сочетает в себе оба полюса: толерантность и интолерантность. Но одна из этих тенденций чаще преобладает.

Интолерантность к неопределенности относится к избеганию неопределенности, новизны или множественности, к поиску ясности и

контроля; межличностная интолерантность к неопределенности проявляется в стремлении к ясности и контролю в межличностном общении.

Толерантность, в том числе, проявляется не только, как качество личности, но и как способность человека переживать положительные эмоции в новых, хаотичных, неоднозначных ситуациях, воспринимая их не как угрозу, а как вызов.

Ее рассматривают также как проявление внешне не проявляющейся переменной «принятия неопределенности», которая проявляется и на уровнях других личностных свойств, прежде всего связанных с регуляцией решений и действий в условиях неопределенности – готовности к риску и предпочтению интуитивному стилю в регуляции выбора.

Если попытаться смоделировать толерантность к неопределенности в контексте информационного потока, то можно предложить следующую метафору: предполагается, что существует нижний и верхний порог количества релевантной информации.

Релевантная информация оптимальна именно для нее. При дальнейшем же нарастании количества релевантной информации и пересечении верхнего порога субъект снова покидает «зону комфорта» и встречается с неопределенностью.

Таким образом, количество релевантной информации меньше нижнего порога – это неопределенность по типу недостатка эксплицитной (доступной) информации. А избыточность релевантной информации – это неопределенность по типу взаимопротиворечивых данных.

Таким образом ширина «зоны комфорта» – это мера выраженности личностной характеристики толерантности [52].

Американский психолог Роберт Ладосер описывает «интолерантность к неопределенности» как «индивидуально различную склонность негативно реагировать на неопределенное событие или неопределенную ситуацию, в конечном счете независимую от вероятности возможного отрицательного исхода и связанных с ним последствий» [Цит. по: 53].

Негативное влияние здесь оказывает сама возможность нежелательного исхода, сама неопределенность, а не вероятность ее возникновения — правильно ли рассчитанная или завышенная.

Пишет психолог Нильс Спитцер в своей новой книге: «Нетерпимость к неопределенности и психологические последствия».

Людам с низкой толерантностью к неопределенности быстро угрожают неопределенные результаты, они чувствуют себя парализованными и переживают неопределенность как очень тяжело переносимую.

Конфликты, затрагивающие разные культуры и межнациональные отношения, являются следствием фундаментализма и нетерпимости, ставшие обыденностью и угрожающие идеям свободы и равенства, открытости и международной безопасности – всему тому, что определяет глобальную мировую этику и вопросы развития общекультурных принципов коммуникации и разработать образовательные стратегии, чтобы научить студентов учиться жить в современном глобальном мире [1].

Несмотря на то, что толерантность является базовой и основополагающей ценностью, которую необходимо формировать в современном мире, мы и по настоящее время можем наблюдать большое количество конфликтов и угнетения меньшинств. В политической системе существуют свои способы регулирования вопросов, тогда как задача педагогов состоит в том, чтобы формировать менталитет через собственный опыт и обучение: академическое, личное и социальное.

Существующим попыткам понять феномен толерантности к неопределенности не хватает последовательности, конкретности и широты. Ни одно единое концептуальное определение или эмпирическая мера не охватывают весь спектр толерантности к неопределенности, сформулированной коллективными усилиями специалистов.

В качестве первого шага к решению этой проблемы возможно опираться на прошлые усилия по предложению интегративной, гибкой,

многомерной модели интолерантности к неопределенности, которая может помочь направлять будущие эмпирические и теоретические исследования в различных областях жизни. Однако при этом необходимо обозначить несколько важных предостережений.

По необходимости, любая модель, являющаяся достаточно гибкой для использования в разных дисциплинах – и одновременно учитывающая различные теории, проблемы и перспективы – должна пожертвовать некоторой желаемой концептуальной глубиной, следовательно, может оказаться наименее полезной для некоторых исследователей [45].

Все теории отдают предпочтение конкретным проблемам, аспектам реальности и объяснительным рамкам, специфичным для дисциплин, из которых они исходят. Например, то, что важно для когнитивного психолога, социолога, философа и врача, может фундаментально отличаться. Таким образом, интегративная модель может быть представлена не как «великая объединяющая теория», которая полностью объясняет толерантность к неопределенности, а как основу для программы теоретических и эмпирических исследований, направленных на лучшее понимание феномена [48].

При изучении копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности необходимо учитывать детерминанты, характеристики личности, интегральную индивидуальность, особенности психики индивида.

Исходя из вышеизложенного изучения феномена в психолого-педагогической литературе, мы можем перейти к изучению психологических особенностей проявления копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности у студентов факультета психологии в параграфе 2 главы 1.

1.2 Психологические особенности копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Б.Г. Ананьев, в результате исследования психофизиологических особенностей взрослой категории людей, определил студентов в отдельную возрастную и психосоциальную группу. Ленинградской психологической школой были установлены возрастные границы от 18 до 25 лет, включающие в себя позднюю юность и раннюю зрелость, находясь на этапе перехода от созревания к зрелости [Цит. по: 26].

И.А. Зимняя в своих трудах определила отличительные черты студенческого возраста, включающие в себя активную социальную жизненную позицию, мотивацию к приобретению нового опыта и знаний, интеллектуальную зрелость [Цит. по: 23].

В студенческие годы происходит становление профессиональной деятельности, наиболее ярко выражаются особенности мировоззрения у представителей данной социальной категории. Биологический подход обозначает студенчество как переход от детства к зрелости.

Неотъемлемую часть формирования единства и сплоченности в студенческой группе занимают такие составляющие, как: общие идеи и цели, социальная позиция и активное участие в культурных и общественных мероприятиях.

Актуальными являются культурно-массовые мероприятия, программы обмена опытом, направленные на улучшение качества жизни в период студенчества.

Период студенчества характеризуется возникновением экзистенциальных вопросов, генерацией новых идей и желанием участвовать в развитии общества.

Э. Эриксон определил особенности развития данной возрастной группы: становление качеств личности и приобретение опыта решения

задач, характерных для более зрелого возраста, реализующихся на базе социально-психологической идентичности [28, с. 263].

Характерны две полярные тенденции: изоляция и близость. В условиях успешного формирования идентичности, личность получает благоприятный опыт, реализует свой потенциал в различных сферах, что остается неизменным критерием личностного прогресса.

Исходя из выше изложенного, основополагающим новообразованием является идентичность: этническая, профессиональная, социальная.

Результатом перехода к зрелости являются:

- 1) способность самостоятельно принимать решения и нести ответственность за собственный выбор;
- 2) способность прогнозировать;
- 3) финансовая самостоятельность и умение распоряжаться деньгами;
- 4) создание собственной семьи;
- 5) приобретение профессии и признания в ней.

С. Баднер определил толерантность к неопределенности как тенденцию воспринимать неопределенные ситуации как желательные [33]. Личность, интолерантная к неопределенности, с большей вероятностью будет интерпретировать такие ситуации как угрозу.

Воспринимаемая индивидом сложность, новизна или неразрешимость в неопределенных ситуациях могут привести к таким реакциям, как феноменологическое подчинение, феноменологическое отрицание, оперативное представление и оперативный отказ.

Исследования показали связь между толерантностью к неопределенности и некоторыми аспектами личности, как экстраверсия, уступчивость и открытость к переменам.

Студенты сталкиваются с неопределенностью, вовлекаясь в новые академические ситуации, принятие важных социально значимых решений и сложные отношения между другими субъектами образовательного пространства во время обучения.

Исследования, проведенные в 1962 и 1989 годах, соответственно, показали снижение толерантности к неопределенности у студентов за это время.

Что касается когнитивных результатов толерантности к неопределенности, исследования показали ее потенциальную роль во влиянии на отношение студентов к образовательной среде и обучению. Например, более высокий уровень успеваемости среди студентов привел к лучшим эмоциональным результатам, включая меньшее эмоциональное выгорание, большую устойчивость и лучшее качество жизни.

Более низкий уровень толерантности к неопределенности связан с меньшей готовностью нарушать этические нормы, меньшей удовлетворенностью жизнью, негативными аффектами, тревогой, беспокойством и снижением самооценки [66].

Кроме того, он связан со стрессом, эмоциональным выгоранием и психическими расстройствами у студентов. Поскольку студенты сталкиваются с множеством неоднозначных ситуаций во время своего обучения, например, в их отношениях со своими преподавателями, во время учебы в связи с повышением уровня профессиональных знаний и возникновением неоднозначных ситуаций, при принятии решений, планировании эффективного обучения, интолерантность к неопределенности может нести негативные последствия для их образования [50].

Таким образом, может возникнуть необходимость в разработке эффективных программ и изменении учебных планов для студентов, внедрении воспитательных мероприятий.

Например, введение большего количества тематических курсов, поощрение студентов к участию в полезных не образовательных мероприятиях и разработка курсов по профессионализму и взаимоотношениям между субъектами образовательных отношений

образование может быть полезным для студентов и помочь им лучше справляться с различными ситуациями.

А. Вайзенштейн, С. Лиггер, Б. Маршалл и др. оценивали толерантность к неопределенности в выборке студентов за 6 разных учебных лет [51]. Уровень успеваемости студентов в их исследовании был ниже среднего, и не было существенной разницы между уровнем успеваемости в разные учебные годы.

С другой стороны, Дж. Брун, С. Флloyd в своих исследованиях выявили, что после окончания учебы уровень квалификации некоторых специалистов снизился [49].

Кажется, что толерантность к неопределенности существенно не меняется в постоянных обстоятельствах, но серьезные изменения в карьере, такие как окончание университета и первый опыт самостоятельной работы могут изменить толерантность учащихся к неопределенным ситуациям.

Поскольку предыдущие исследования предполагают снижение толерантности у студентов после окончания учебы, и это может негативно повлиять на их устойчивость, в течение учебного года должны быть разработаны стратегии подготовки студентов к будущей практике, где они сталкиваются с более неопределенными ситуациями.

Кроме того, в текущем исследовании не было существенной разницы между общими баллами толерантности к неопределенности у мужчин и женщин.

Аналогичным образом, Дж. Лалли и др. также не было обнаружено существенной разницы между мужчинами и женщинами в отношении толерантности к неопределенности [54]. В аналогичном исследовании толерантности к неопределенности у учащихся в Иране существенно не отличался у мужчин и женщин.

С другой стороны, в некоторых исследованиях мужчины оказались толерантнее к неопределенности, чем женщины, в то время как другие

исследования показали обратное. Гендерные различия в разных странах и в разные годы могут быть причиной таких различий.

Международные различия с точки зрения доступности возможностей для получения образования и работы, как для мужчин, так и для женщин, а также их ожидаемой роли в обществе, могут оказывать сильное влияние на подготовку мужчин и женщин в разных странах, что приводит к гендерным различиям в отношении толерантности к неопределенности.

Студенты с высоким уровнем толерантности к неопределенности показывают лучшие результаты, чем их сверстники с низким уровнем в сложных ситуациях. Люди с низким уровнем толерантности к неопределенности не только имеют более низкую производительность, но и демонстрируют низкий уровень уверенности в принимаемых ими решениях.

Студенты, с уровнем толерантности к неопределенности выше, склонны адекватно воспринимать высокие уровни риска, ориентируются на положительные результаты. На организационном уровне эти различия могут в конечном итоге повлиять на производительность и способность организации адаптироваться к изменениям [59].

Как отметили Дж. Аркерио и С. Техьеро, предполагается, что учащиеся должны обладать более высоким уровнем независимости и ответственности, чтобы разрабатывать свою собственную учебную программу и получать максимальную выгоду от имеющихся в их распоряжении ресурсов и знаний, но для того, чтобы наилучшим образом использовать эти ресурсы, учащиеся должны быть активными и сотрудничать с другими учащимися, работая в командах [34].

Ориентация на будущее – одна из фундаментальных психологических особенностей периода студенчества. Ключевым фактором развития личности на этом этапе является проектирование жизненного плана и целеполагание.

Подводя итоги, специфика психологических характеристик личности студенческого периода, в процессе приобретения высшего образования, обозначается психологическими установками, мотивацией и самооценкой.

В отдельную подгруппу можно определить студентов-психологов. В результате ранее проведенных исследований и опросов, выявлена тенденция в выборе профессии, основывающаяся на решении личных психологических проблем и стремлении помогать другим, в частности – в поиске решения проблем, которые тесно или напрямую связаны с собственными личными переживаниями, базирующимися на собственном опыте.

Личностное развитие студентов реализуется по определенным направлениям: улучшение качества передачи общественного и профессионального опыта для формирования будущей специальности необходимым образом, для улучшения успеваемости и стабильности характеристик студента; укрепление мировоззренческой профессиональной направленности и развитие необходимых умений и навыков; активизация умственной переработки знаний и опыта «профессионала»; создание определенности выполнения заданий и профессиональной деятельности; самообразование студента для формирования необходимых качеств и опыта.

1.3 Модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Исходя из результатов теоретического исследования, мы сконструировали модель формирования копинг-стратегий преодоления неопределенности студентов факультета психологии.

Модель – это адаптированный, систематизированный объект, составленный преимущественно в виде схем, формул, алгоритмов, применяемый в качестве заменителя непосредственно самого объекта.

Моделирование в психологии – разработка моделей для стимулирования воспроизведения каких-либо психологических процессов, с целью формальной апробации их эффективности. Моделирование включает в себя: цель, элементы, структуру [2].

Классификация Новика И. Б. включает в себя следующие виды моделей: инструментальные, прагматические и познавательные [43].

Инструментальная модель – технология, направленная на создание, изучение и (или) использование познавательных и (или) прагматических моделей.

Прагматическая модель – метод стимуляции практико-ориентированных действий, создание актуального представления составляющих системы для управления ею.

Познавательная модель – средство создания и проектирования знаний, способ объединения актуальных и устаревших знаний.

Дерево целей – метод упорядочивания целей по принципу иерархии, включающий в себя высшую цель («крона дерева»), а также уровни подцелей («ветви дерева») [6].

Ч. Черчмен и Р. Акофф впервые предложили данную концепцию в 1957 году. Она позволяет исследователю структурировать поставленные цели, задачи, планы, проанализировать их, будь то они личные или направленные на профессиональное развитие.

Метод дерева целей применим в создании относительно надежной модели целей, задач и проблемных ситуаций. В реализации метода, при создании начального варианта модели, важно опираться на закономерности образования целей и руководствоваться принципом иерархических структур.

Процесс составления «дерева целей» в нашей работе базируется на системном подходе научного целеполагания, который разработан В. И. Долговой. Под моделью В. И. Долгова подразумевает «знаковый образ

системы, в котором фиксируются ее наиболее существенные компоненты и связи, который может выступать дальнейшим образцом» [6].

Алгоритм создания нашего «дерева целей» включает в себя следующие этапы:

1. Постановка генеральной цели.
2. Дифференциация общей цели на подцели 1-го уровня.
3. Дифференциация подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Дифференциация подцелей 2-го уровня на подцели 3-го.

Модель «дерева целей» изображается графически как иерархическая диаграмма (или набор диаграмм). Характеристика целей может представлять собой как таблицу, так и график. Представим дерево целей формирования конструктивных копинг-стратегий студентов факультета психологии для преодоления ситуаций неопределенности.

Оно содержит следующие компоненты (рисунок 1).



Рисунок 1 – Дерево целей формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме применения копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности.

1.1. Проанализировать сущность копинг-стратегий студентов факультета психологии для преодоления ситуаций неопределенности психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Определить подходы к изучению копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности.

1.1.2. Представить концепции изучения толерантности к неопределенности.

1.1.3. Рассмотреть особенности взаимосвязи копинг-стратегий и толерантности к неопределенности.

1.2. Определить психологические особенности копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

1.2.1. Рассмотреть психологические возрастные особенности студентов.

1.2.2. Описать психологические и социальные характеристики студентов.

1.2.3. Определить психологические особенности студентов-психологов.

1.3. Сконструировать модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

1.3.1. Составить «дерево целей» с учетом алгоритма построения.

1.3.2. Построить четырехэтапную модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

1.3.3. Охарактеризовать каждый блок и этап модели формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

2. Организовать и провести исследование копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Описать этапы исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

2.1.2. Охарактеризовать методы исследования: теоретические, эмпирические, математико-статистические.

2.1.3. Дать описание выбранным методикам исследования: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой).

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и анализ результатов.

2.2.1. Представить выборку респондентов, учитывая индивидуальные, психологические, возрастные, социальные особенности.

2.2.2. Описать особенности реализации исследования.

2.2.3. Представить графически результаты проведенных диагностических методик, оформить выводы.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

3.1. Разработать и апробировать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

3.1.1. Поставить цель и задачи формирующей программы.

3.1.2. Описать этапы, методы, формы реализации формирующей программы.

3.1.3. Описать содержание работы формирующей программы по каждому мероприятию.

3.2. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.2.1. Реализовать повторную диагностику по методикам: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан);

«Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой).

3.2.2. Сравнить результаты изменений копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

3.2.3. Проверить достоверность выдвинутой гипотезы.

3.3. Составить технологическую карту внедрения и психолого-педагогические рекомендации студентам факультета психологии по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности.

3.3.1. Оформить технологическую карту внедрения.

3.3.2. Описать семь этапов внедрения результатов.

3.3.3. Представить рекомендации студентам по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности.

Исходя из сформированного дерева целей, составлена модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, представленная на рисунке 2.

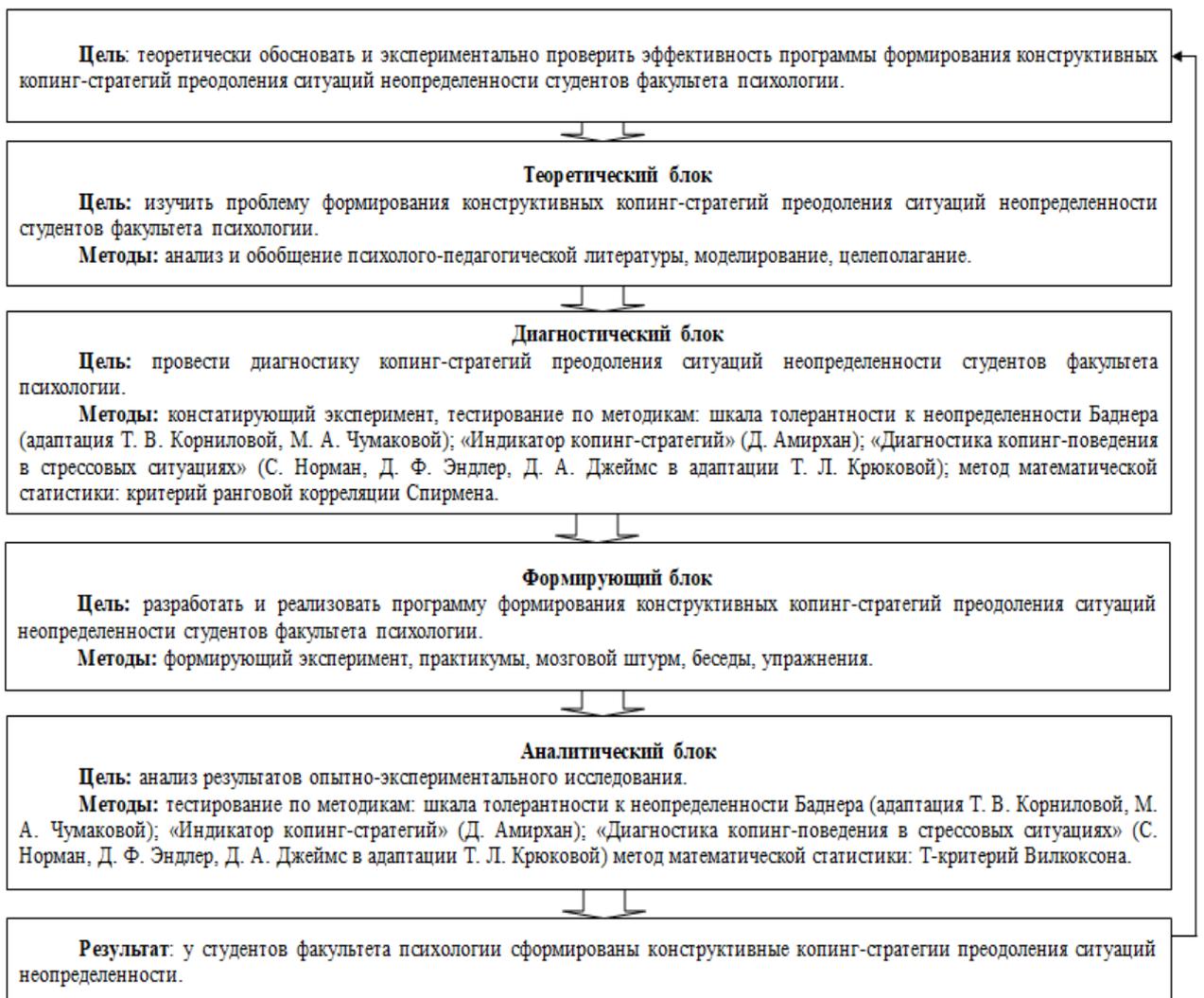


Рисунок 2 – Модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии включает в себя следующие компоненты: цели, задачи, формирующую работу, методы, используемые в формирующей работе, результата.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок включает в себя: разработку модели исследования формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии; изучение предмета психолого-педагогического исследования, проведение анализа, обобщение изученного материала в психолого-

педагогической литературе, формирование теоретического материала, определение главных понятий, характеристик.

2. Диагностический блок включает в себя: определение этапов, методов и методик исследования; характеристику выборки, анализ результатов констатирующего исследования. В результате реализации диагностического блока исследования, нам удастся определить ведущие копинг-стратегии преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, уровень толерантности/интолерантности к неопределенности в выборке. Применение критерия ранговой корреляции Спирмена позволит определить наличие и тесноту взаимосвязи копинг-стратегий и толерантности/интолерантности к неопределенности.

3.Формирующий блок включает в себя: разработку и реализацию программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии. Данный блок содержит в себе: создание программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии с помощью упражнений, игр, метода беседы, решения ситуационных задач. Предполагаемым результатом данного блока является повышение уровня толерантности к неопределенности и повышение уровня копинг-стратегии, ориентированной на разрешение проблем.

4.Аналитический блок включает в себя: анализ результатов опытно-экспериментального исследования и их обработку с помощью Т-критерия Вилкоксона. Проведение оценки эффективности программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Предполагаемый результат: у студентов факультета психологии сформированы конструктивные копинг-стратегии для преодоления ситуаций неопределенности.

Таким образом, составлено дерево целей и теоретически обоснована и разработана психолого-педагогическая модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Дерево целей зависит от генеральной цели и подчиняется ей: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Выводы по главе 1

Копинг-стратегии – адаптивные формы поведения, направленные на поддержания психологического благополучия и равновесия в стрессовых ситуациях и при любых внешних воздействиях.

Копинг-стратегии в ситуациях неопределенности изучаются учеными, авторами по сей день. Концепция совладающего поведения в настоящий момент является одним из основных в современной теории стресса, копинг-поведение, в свою очередь, и толерантность к неопределенности, рассматриваются как стабилизирующий фактор, содействующий адаптации личности в реагировании на различные стрессовые и неопределенные ситуации.

Толерантность к неопределенности – один из фундаментальных факторов, влияющий на восприимчивость социума к неопределенным ситуациям. Он включает в себя благоприятные и комфортные условия, созданные культурой для социума и его функционирования, и в то же время фиксирует на сколько некомфортно себя чувствуют субъекты общественных отношений в хаотичных обстоятельствах.

Подобные ситуации являются новыми, неизвестными, удивительными и отличными от обычных. Общество, избегающее неопределенности, стремится сводить к минимуму возникновение

подобных ситуаций с помощью строгих законов и правил, ограничительных мер с целью организовать безопасность.

Студенты в социальной сфере и в процессе обучения постоянно соприкасаются с неопределенностью, вовлекаясь в новые академические ситуации, принятие важных социально значимых решений и сложные отношения между другими субъектами образовательного пространства во время обучения. Толерантность к неопределенности способствует улучшению академических, творческих результатов у студентов, в том числе, помогает принять новые условия и адаптироваться к ним.

В отдельную подгруппу можно определить студентов-психологов: при выборе профессии для них характерна опора на собственный жизненный опыт, выявлена тенденция, основывающаяся на решении личных психологических проблем и стремлении помогать другим.

Концепция копинг-поведения в настоящий момент является одним из основных в современной теории стресса, в свою очередь, и толерантность к неопределенности, рассматривается как стабилизирующий фактор, содействующий адаптации личности в реагировании на различные стрессовые и неопределенные ситуации.

Немаловажное влияние в процессе регуляции когнитивно-поведенческой, эмоционально-волевой сфер оказывают биохимические процессы, в том числе, на копинг-поведение. Ранние исследования показали, что пугающие стимулы вызывают реакцию «беги или дерись» у животных и людей; реакция, которая вызвана активацией симпатической нервной системы и которая опосредована высвобождением адреналина и норадреналина.

В результате изучения психолого-педагогической литературы, мы составили дерево целей, а также модель исследования взаимосвязи толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у студентов факультета психологии.

Предполагаемый результат: между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегиями у студентов факультета психологии существует взаимосвязь, обуславливающая оптимальный выбор копинг-стратегий для преодоления ситуации неопределенности.

Дерево целей зависит от генеральной цели и подчиняется ей: теоретически обосновать и экспериментально выполнить исследование взаимосвязи толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у студентов факультета психологии.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование копинг-стратегий студентов факультета психологии в ситуациях неопределенности реализовано в три этапа:

Первый этап – поисково-подготовительный: постановка проблемы исследования; изучение состояния проблемы: анализ психолого-педагогической литературы по теории изучаемого феномена; составление плана экспериментально-опытной работы, содержания и методики исследования. Формулирование рабочей гипотезы, цели и задач исследования. Подбор методов и методик исследования копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Второй этап – опытно-экспериментальный. На данном этапе была проведена диагностика толерантности к неопределенности и копинг-стратегий; обработка данных; анализ и интерпретация результатов; разработка и реализации программы.

Третий этап – контрольно-обобщающий. На третьем этапе реализуется проверка гипотезы; повторная диагностика; интерпретация данных и формулирование выводов; математико-статистическая обработка; оформление работы.

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии проводилось с помощью следующих методов и методик:

1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий); тестирование по методикам: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой);

3) метод математической статистики: критерий ранговой корреляции Спирмена; Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы и методики:

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

В психологии анализ – познавательный процесс, который осуществляется в результате многоуровневого процесса отражения действительности в мозге человека и животных. Анализ существует начиная с чувственной ступени познания и, том числе, реализуется в процессах ощущения и восприятия [2].

Корреляция (от лат. *correlatio* – соотношение) – измерение степени и направления между значениями переменных; показатель статистической вероятности, обозначаемый в количественной шкале.

Корреляционный анализ – проверка гипотез о связях между переменными с использованием коэффициентов корреляции [15].

Направление связи определяется прямым или обратным соотношением значений двух переменных: если возрастанию значений одной переменной соответствует возрастание значений другой переменной, то взаимосвязь называется прямой (положительной); если возрастанию значений одной переменной соответствует убывание значений другой

переменной, то взаимосвязь является обратной (отрицательной). Показателем направления связи является знак коэффициента корреляции.

Корреляционная связь – взаимосогласованные изменения признаков. Корреляционная связь показывает, что изменения одного признака находится в некоторой связи с изменениями другого.

Корреляционная зависимость – изменения, отражающие значения одного признака в вероятность появления разных значений другого признака.

Обобщение (англ. *generalization*) – познавательный процесс, заключающийся в дифференциации и фиксации относительно стабильных, инвариантных свойств субъектов и их отношений [2].

Выделяют два типа обобщения, в которых важную роль играют в сравнения, анализ и синтез, включающие применение средств языка. В основе анализа обобщения лежит действие сравнения.

При сравнении объектов определенной группы человек находит, идентифицирует и обозначает их внешне тождественные общие свойства, которые могут стать содержанием понятия данной группы или класса объектов. Они называются эмпирическими.

Второй тип систематизации реализуется с помощью анализа эмпирических данных объекта с целью определения значимых внутренних связей, характеризующих объект как целостную систему. Такой тип обобщения и соответствующее ему понятие называется теоретическим.

Моделирование в психологии – создание моделей для стимулирования воспроизведения каких-либо психологических процессов, с целью формальной апробации их эффективности. Моделирование включает в себя: цель, элементы, структуру [43].

Модель – это упрощенный, систематизированный объект, разработанный преимущественно в виде схем, формул, алгоритмов, используемый в качестве заместителя непосредственно самого объекта.

Наличие гомоморфизма позволяет использовать модель в качестве заместителя или представителя изучаемой системы. Создание упрощенных моделей системы является эффективным средством проверки истинности и полноты теоретических представлений в различных областях знания.

Эксперимент (англ. experimental method) – организация целенаправленных действий, организованных исследователем в соответствии с заданным планом, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Использование эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [2].

Констатирующий эксперимент – это измерение уровней развития процессов или явлений с целью подготовки к формирующему эксперименту.

Данный эксперимент проводится в начале исследования и направлен на выяснение на практике состояния изучаемого явления. В этом случае могут быть использованы различные методы исследования (наблюдение, интервью, опросник и т. д.).

Полученные в результате констатирующего эксперимента данные служат основой для построения исследования, позволяющего прогнозировать дальнейшее развитие исследуемых свойств, качеств и характеристик.

Формирующий эксперимент создается на почве пре-изучения состояния проблемы и анализа результатов констатирующего эксперимента. В ходе формирующего эксперимента исследователь реализует корректировку поставленной гипотезы и организует её проверку.

Тестирование – исследование и оценка психологических явлений, происходящее с помощью применения тестов, опросников и др. [27].

Опросник представляет собой процедуру, соответствующую стандартам, с помощью которой возможно получить определенную информацию, реализуемая через предоставление испытуемому ряда

вопросов и основанная на индивидуальном способе интерпретации ответов. Результаты выполнения тестовых заданий являются показателями психических характеристик, качеств и состояний.

1. Шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой). Разработанная С. Баднером шкала толерантности/интолерантности к неопределенности, в своей основе имеет представления о поведенческих особенностях личности в новых ситуациях, неопределенности и противоречиях. В адаптации Т.В. Корниловой и М.А. Чумаковой, шкала включает в себя 13 утверждений, включающие в себя различные представления или мнения людей, необходимо оценить, насколько согласны или не согласны с ними [12].

Данный вариант опросника возможно применять в качестве экспресс-диагностики толерантности/интолерантности к неопределенности. Адаптация методики апробирована на российской выборке.

2. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан).

В результате факторного анализа множества копинг-реакций на стресс, Д. Амирхан разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он обозначил три группы копинг-стратегий: разрешение проблем, избегание и поиск социальной поддержки.

Данная методика является одной из наиболее применяемых в изучении базисных стратегий поведения личности.

Стратегия разрешения проблем является активной формой поведения, включающей в себя применение всех личностных ресурсов, направленных на разрешение возможных путей эффективного решения проблемы.

Поиск социальной поддержки заключается в поведенческих реакциях, направленных на обращение за помощью к окружающей среде: коллегам, семье, друзьям и др.

Избегание проблем является стратегией поведения, при которой индивид старается не вступать в контакт с окружающей реальностью, уйти от решения задач [8].

3. Методика «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой).

Методика направлена на изучение преобладающих копинг-реакций на стрессовые ситуации. Для преодоления стресса каждый индивид, опираясь на собственный опыт, применяет сформированные им копинг-стратегии (поведенческие, когнитивные и эмоциональные), учитывая свои возможности, подразделяющиеся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Опросник включает в себя список из 48 реакций на стрессовые ситуации, на которые респонденту необходимо ответить по 5-балльной шкале в соответствии с собственным мнением.

Методика дает возможность выявить копинг-стратегии: копинг, ориентированный на решение задачи; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание; субшкала отвлечения. Результаты представляются в баллах [8].

Метод математической статистики – операция с данными, полученных в результате исследования участников психологической диагностики. В работе для исследования были выбраны следующие критерии: Т-критерий Вилкоксона и критерий ранговой корреляции Спирмена.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками или иерархиями признаков.

Основанием для выбора этого коэффициента служат: его универсальность, простота, широкие возможности в решении задач сравнения индивидуальных или групповых иерархий признаков.

Критерий применяется при сопоставлении показателей, полученных в двух разных условиях в одной и той же выборке обследуемых. Это дает возможность определить вектор изменений, а также их серьезность. В том

числе, мы обозначаем, является ли апгрейд значений в одном направлении более интенсивным, чем в другом [53].

Данный критерий можно применять в случаях, когда составляющие элементы подвергаются измерению, как минимум, в масштабе порядка, в том числе, возможно упорядочить сдвиги между вторым и первым измерениями, для чего они должны варьироваться в более широком диапазоне.

При использовании данного метода, мы сравниваем серьезность сдвигов в каком-либо направлении в абсолютном выражении. На первом этапе необходимо упорядочить все абсолютные значения, а затем – суммировать ранги.

В случае, когда смещения в положительную и отрицательную стороны происходят случайно, суммы ряда их абсолютных значений примерно одинаковы.

Когда интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения, что типичным сдвигом будет сдвиг в более частом направлении, а нетипичным или редким сдвигом будет сдвиг в более редком направлении [53].

Гипотезы Т-Критерия Вилкоксона:

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений n уменьшается на количество этих нулевых сдвигов [53].

Таким образом, исследование формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего исследования

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии. В экспериментальном исследовании участвовали две академические группы: 4 курс, в количестве 18 студентов и 2 курса магистратуры, в количестве 12 студентов.

Академическая группа студентов-бакалавров сформирована в 2019 году. Средний возраст студентов составляет 21 год. Отношения в группе доверительные, сплоченные; между отдельными студентами – дружеские.

В настоящее время, приоритетной учебной задачей для студентов является предстоящая защита ВКР и сдача экзаменов. На этапе исследования и реализации программы, студенты проявляли активность, интерес, выполняли предложенные задания.

Академическая группа магистратуры сформирована в 2021 году. Возраст студентов варьируется от 23 до 49 лет на момент обследования. Взаимоотношения в коллективе скорее деловые, чем дружеские.

Студенты проявляют интерес к познанию новой информации, но у большей части имеются затруднения, связанные с выполнением самостоятельной работы и своевременной сдачей учебного материала.

В группе наблюдается взаимопомощь и отзывчивость по отношению друг к другу.

В группе проведена методика «Шкала толерантности к неопределенности Баднера» (адаптация Т.В. Корниловой, М.А.

Чумаковой), результаты представлены на рисунке 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, Таблица 2.1).

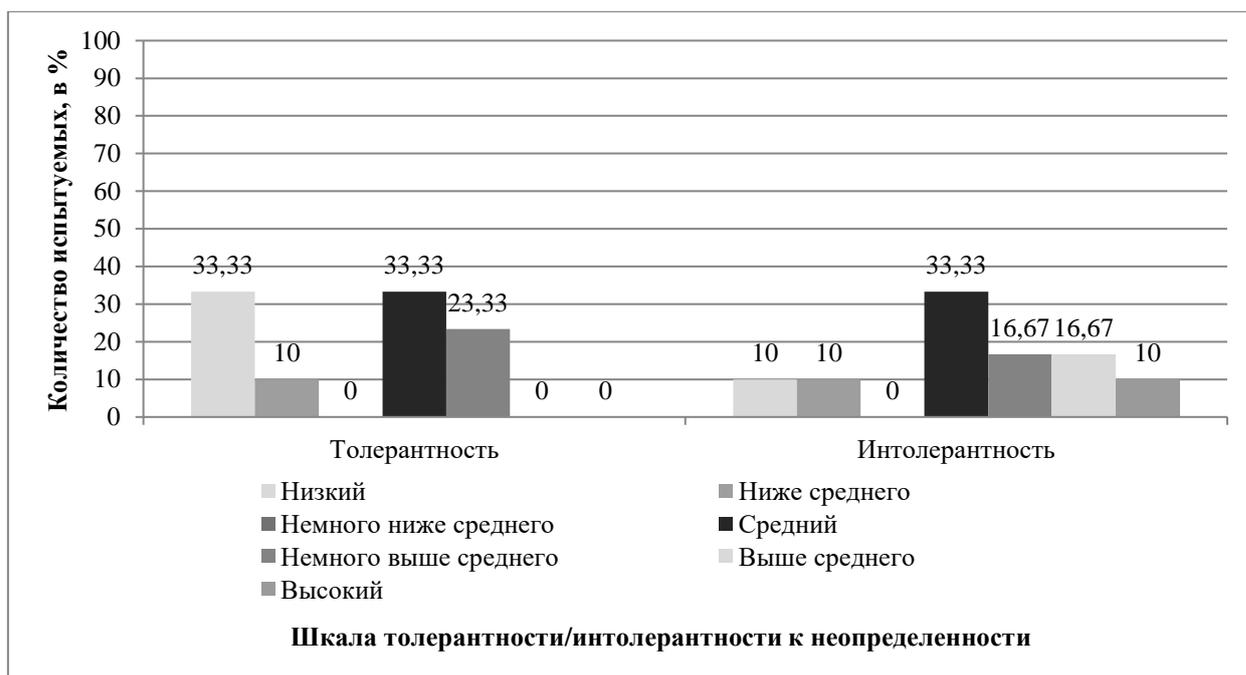


Рисунок 3 – Результаты исследования толерантности/интолерантности к неопределенности у студентов факультета психологии по методике «Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой)

В результате исследования получены следующие данные: у 33,33% (10 человек) – толерантность и интолерантность выявлена на среднем уровне; у 33,33% (10 человек) – толерантность на низком уровне.

Интолерантность на низком уровне – у 10% (3 человека); у 10% (3 человека) – толерантность и интолерантность находится на уровне ниже среднего; немного выше среднего толерантность выявлена у 23,33% (7 человек), интолерантность – 16,67% (5 человек).

Интолерантность выше среднего выявлена у 16,67% (5 человек); интолерантность на высоком уровне – 10% (3 человека). Толерантность на высоком уровне и выше среднего – не выявлена.

Толерантность к неопределенности проявляется как способность личности воспринимать любую ситуацию как возможность выбора, точку роста, новый опыт, при этом не испытывая деструктивную тревогу в

неопределенности, в том числе, способность продуктивно организовывать деятельность.

Интолерантность к неопределённости, в свою очередь, проявляется как высокий уровень тревоги, восприятие неопределенности как угрозы, даже в случаях позитивных изменений в будущем.

Для интолерантной к неопределенности личности характерна тенденция к систематизации и регламентации во всех жизненных сферах.

Результаты по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) представлены на рисунке 4, ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.



Рисунок 4 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий у студентов факультета психологии по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

Таким образом, при исследовании по данной методике у большинства респондентов наблюдался средний уровень преобладания стратегии разрешения проблем – 66,67% (20 человек), что свидетельствует о тенденции к конструктивному подходу к решению проблем, у 16,67% (5 человек) – очень низкий уровень, у 16,67% (5 человек) – высокий уровень. Преобладающий на среднем уровне находится стратегия поиска социальной поддержки – 76,67% (23 человека), на высоком уровне – 20% (6 человек), что отражает тенденцию к социальной мобильности и установлению межличностных взаимоотношений. Меньше всего опрошенных используют

стратегию избегания проблем, она выявлена преимущественно на низком уровне – 56,67% (17 человек). В свою очередь, высокий уровень стратегии избегания проблем характеризуется тенденцией к уходу от ситуации, ее отрицанию и может проявляться как потребность в проведении времени в социальных сетях, игре в компьютерные игры, употреблении алкоголя и др.

Результаты по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» представлены на рисунке 5, ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.



Рисунок 5 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях у студентов факультета психологии по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой)

По результатам данной методики, мы получили следующие данные: у 56,67% (17 человек) преобладающим является копинг, ориентированный на эмоции; у 33,33% (10 человек) – копинг, ориентированный на решение задач; у 10% (3 человека) – копинг, ориентированный на избегание.

В выборке выявлена тенденция к применению копинга, ориентированного на эмоции, что свидетельствует о стремлении опрошенных уравновешивать собственное эмоциональное состояние. В том

числе, для них характерно стремление поделиться переживаниями с окружающими.

Для математико-статистической обработки результатов выбран критерий ранговой корреляции Спирмена, т.к. он позволяет установить взаимосвязь между двумя признаками. Основанием для выбора этого коэффициента служат: его универсальность, простота, широкие возможности в решении задач сравнения индивидуальных или групповых иерархий признаков.

Для расчета критерия, за данные мы принимаем баллы полученные при исследовании толерантности/интолерантности к неопределенности, базисных копинг-стратегий и копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

Мы предположили, что толерантность/интолерантность к неопределенности, как одна из личностных характеристик, выступает значимым фактором в выборе копинг-стратегий в преодолении стрессовых и неопределенных ситуаций среди студентов факультета психологии.

Таблица 2.1 – Коэффициенты корреляции между толерантностью/интолерантностью к неопределенности и базисными копинг-стратегиями (по методикам шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан))

Шкалы	Толерантность к неопределенности	Интолерантность к неопределенности
Разрешение проблем	0,782**	0,421*
Поиск социальной поддержки	0,311*	0,421*
Избегание проблем	0,343*	0,343*

Примечания: «**» - корреляция значима на уровне $\rho < 0,01$; «*» - корреляция значима при уровне $\rho < 0,05$

Нами выявлена статистически значимая прямая связь (при $\rho < 0,01$) между толерантностью к неопределенности и копингом разрешение проблем. Таким образом, студенты с высоким уровнем толерантности к неопределенности чаще применяют стратегии, направленные на поиск социальной поддержки и разрешение проблем, в свою очередь, чем выше

уровень толерантности к неопределенности в данной выборке, тем ниже тенденция к избеганию проблем.

Полученный результат отражает необходимость разработки и реализации программы по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Таблица 2.2 – Коэффициенты корреляции между толерантностью/интолерантностью к неопределенности и копинг-стратегиями в стрессовых ситуациях (по методикам: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой); «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой))

Шкалы	Толерантность к неопределенности	Интолерантность к неопределенности
Копинг, ориентированный на решение задач	0,801**	0,401*
Копинг, ориентированный на эмоции	0,342*	0,801**
Копинг, ориентированный на избегание	0,429*	0,401*

Примечания: «**» - корреляция значима на уровне $\rho < 0,01$; «*» - корреляция значима при уровне $\rho < 0,05$

Нами выявлена статистически значимая прямая связь (при $\rho < 0,01$) между толерантностью к неопределенности и следующими показателями: копинг, направленный на решение задач; между интолерантностью к неопределенности и копингом, ориентированным на эмоции.

Таким образом, студенты, толерантные к неопределенности стараются включиться в решение задач и трудных жизненных ситуаций. В свою очередь, интолерантные респонденты чаще применяют стратегию, направленную на эмоции, что может проявляться как тенденция к возникновению тревожных или депрессивных состояний. Между толерантностью/интолерантностью к неопределенности и показателями копинг-стратегий: ориентация на эмоции и разрешение проблем, установлена статистически значимая корреляционная связь.

Результаты математико-статистической обработки показали, что между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегиями существует статистически значимая корреляционная связь. Полученные результаты в нашем исследовании позволяют заключить, что студенты факультета психологии для преодоления ситуаций неопределенности применяют конкретный набор копинг-стратегий, что позволяет нам подтвердить выдвинутую гипотезу.

Выводы по главе 2

Исследование копинг-стратегий студентов факультета психологии в ситуациях неопределенности реализовано в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии проводилось с помощью следующих методов и методик:

1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий); тестирование по методикам: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой);

3) метод математической статистики: критерий ранговой корреляции Спирмена; Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии. В экспериментальном исследовании участвовала академическая группа 4 курса, включающая 18 студентов; академическая группа 2 курса магистратуры, включающая 12 человек.

В результате констатирующего эксперимента, мы выявили в выборке преобладание стратегии разрешения проблем – 66,67% (20 человек), что

свидетельствует о тенденции к конструктивному подходу к решению проблем, у 16,67% (5 человек) – очень низкий уровень, у 16,67% (5 человек) – высокий уровень. Преобладающий на среднем уровне находится стратегия поиска социальной поддержки – 76,67% (23 человека), на высоком уровне – 20% (6 человек), что отражает тенденцию к социальной мобильности и установлению межличностных взаимоотношений. Меньше всего опрошенных используют стратегию избегания проблем, она выявлена преимущественно на низком уровне – 56,67% (17 человек).

По результатам диагностики на определение уровня толерантности/интолерантности к неопределенности, мы выявили: 33,33% (10 человек) – толерантность и интолерантность выявлена на среднем уровне; у 33,33% (10 человек) – толерантность на низком уровне; интолерантность на низком уровне – у 10% (3 человека); у 10% (3 человека) – толерантность и интолерантность находится на уровне ниже среднего; немного выше среднего толерантность выявлена у 23,33% (7 человек), интолерантность – 16,67% (5 человек); интолерантность выше среднего выявлена у 16,67% (5 человек); интолерантность на высоком уровне – 10% (3 человека). Толерантность на высоком уровне и выше среднего – не выявлена.

По результатам методики диагностики копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях, мы получили следующие данные: у 56,67% (17 человек) преобладающим является копинг, ориентированный на эмоции; у 33,33% (10 человек) – копинг, ориентированный на решение задач; у 10% (3 человека) – копинг, ориентированный на избегание.

В выборке выявлена тенденция к применению копинга, ориентированного на эмоции, что свидетельствует о стремлении опрошенных уравнивать собственное эмоциональное состояние. В том числе, для них характерно стремление поделиться переживаниями с окружающими.

Мы предположили, что толерантность/интолерантность к неопределенности, как одна из личностных характеристик, выступает значимым фактором в выборе копинг-стратегий в преодолении стрессовых и неопределенных ситуаций среди студентов факультета психологии. Для выявления статистической значимости и взаимосвязи – применили расчет по критерию ранговой корреляции Спирмена.

Нами выявлена статистически значимая прямая связь (при $\rho < 0,01$) между толерантностью к неопределенности и следующими показателями: копинг, направленный на решение задач; между интолерантностью к неопределенности и копингом, ориентированным на эмоции.

Таким образом, студенты, толерантные к неопределенности стараются включиться в решение задач и трудных жизненных ситуаций. В свою очередь, интолерантные респонденты чаще применяют стратегию, направленную на эмоции, что может проявляться как тенденция к возникновению тревожных или депрессивных состояний. Между толерантностью/интолерантностью к неопределенности и показателями копинг-стратегий: ориентация на эмоции и разрешение проблем, установлена статистически значимая корреляционная связь.

Результаты математико-статистической обработки показали, что между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегиями существует статистически значимая корреляционная связь. Полученные результаты в нашем исследовании позволяют заключить, что студенты факультета психологии для преодоления ситуаций неопределенности применяют конкретный набор копинг-стратегий.

В реализации программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления неопределенности участвуют 30 студентов факультета психологии. Участие всех студентов-психологов важно для формирования навыков конструктивного взаимодействия и стратегий разрешения проблем в условиях неопределенности. Программа будет реализована в рамках дисциплины «Конфликтология».

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПСИХОЛОГИИ

3.1 Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Цель программы – формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии.

Задачи программы:

1. Создать необходимые условия для формирования конструктивного копинг-поведения в преодолении ситуаций неопределенности студентами факультета психологии.

2. Актуализировать знания студентов-психологов об особенностях проявления копинг-стратегий в преодолении ситуаций неопределенности.

3. Содействовать развитию коммуникативных навыков, способствующих конструктивному взаимодействию и реагированию на стрессовые ситуации.

4. Оказать дополнительное воздействие, направленное на осознание участниками программы своих эмоциональных состояний, переживаний, чувств посредством арт-терапевтических техник и приемов.

Методы формирующей программы: мини-лекции, упражнения, игры, арт-терапевтические техники и приемы.

Предусмотрена групповая форма взаимодействия. Вводный блок программы включает в себя мини-лекции об исследуемом феномене. В основном блоке программы применяются арт-терапевтические техники и приемы, ситуационно-ролевые игры, соответствующие темам и целям занятий. Программа реализуется в рамках дисциплины «Конфликтология».

Эффективность процесса реализации программы мы определяем следующими факторами:

1. Психологические факторы: общий психоэмоциональный фон в группе, коммуникация между участниками процесса, мотивация в выполнении заданий, установки и отношение к групповому процессу.

2. Личностные факторы: целеполагание, готовность брать на себя ответственность, стремление проявлять активность.

3. Морально-этические факторы: уровень духовного и нравственного развития личности, способность соблюдать установленные нормы и правила внутри группы.

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный. Вводный блок состоит из приветствия, установления контакта, постановки цели, ознакомления с тематикой программы и теоретическими основами, выявления общего эмоционального фона в группе. Основная часть включает в себя комплекс техник, приемов, игр и упражнений, направленных на достижение поставленных задач и цели. Заключительная часть основывается на подведении итогов, повторной психодиагностике, обратной связи от участников программы.

Структура программы по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления неопределенности студентами факультета психологии включает в себя 10 занятий. Общее время реализации программы – 3 месяца, 1 занятие в неделю, продолжительностью 90 минут.

Опишем содержание работы по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления неопределенности студентами факультета психологии. Полное описание программы представлено в Приложении 3.

Занятие 1. Тема «Преодолевая неопределенность: как мы справляемся со стрессом или конструктивный копинг».

Цель: актуализировать знания участников по изучаемому феномену, определить групповую цель на последующие мероприятия, установить контакт внутри группы.

1. Ритуал приветствия «Нестандартное приветствие».

Цель: запустить процесс групповой динамики и мотивировать участников группы. Ритуал приветствия на протяжении всех занятий идентичен.

2. Мини-лекция на тему «Копинг-стратегии и их особенности в преодолении ситуаций неопределенности».

Цель: актуализировать знания участников группы. Каждый участник в конце лекции имеет возможность задать вопросы об изученном материале.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Цель: закрепить установленный контакт и настрой на участие в программе, обеспечить теплый эмоциональный контакт. Ритуал прощания един для всех занятий.

Занятие 2. Тема: «Метафорический автопортрет».

1. Ритуал приветствия «Нестандартное приветствие».

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

2. Арт-терапевтическая техника «Метафорический автопортрет».

Цель: содействовать формированию осознания участниками собственных эмоциональных состояний, чувств, переживаний. В конце выполнения техники организуется обратная связь от участников, рефлексия получившихся рисунков (все участники письменно повествуют о содержании своих автопортретов, по желанию каждый может рассказать о своих рисунках группе).

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 3. Тема «Шаг в неизвестное»

Цель: содействовать формированию картины будущего.

1. Ритуал приветствия.

2. Сюжетно-ролевая игра «Преодолеть непреодолимое».

Цель: отработать навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации и умение выстраивать коммуникацию и договариваться.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 4. Тема: «Конструктивный диалог».

1. Ритуал приветствия «Нестандартное приветствие».

2. Упражнение «Пойми меня».

Цель: отработать навыки речевой гибкости, умение доступно передавать одну и ту же мысль разными словами.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 4. Тема: «Мозговой штурм».

Цель: способствовать формированию конструктивной коммуникации и поиску решений в нестандартных ситуациях.

Занятие 5. Тема: «Проекция будущего».

Цель: создать условия для построения будущего студентами, посредством арт-терапевтических техник.

1. Техника «Мое состояние»

Цель: изобразить свое актуальное состояние на рисунке.

2. Техника коллажа «Я и мои мечты»

Цель: создать коллаж с перспективой формирования картины будущего. В конце выполнения техники – обсуждение и обратная связь.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 6. «Профессиональный путь – как путь героя»

Цель: дать описание своему профессиональному пути, используя метафорические приемы и опираясь на описания, архетипы героев из мифологии.

1. Ритуал приветствия.

2. Техника «Путь героя»

Цель: изобразить профессиональный путь студента-психолога, используя метафорические образы и мифологические портреты.

3. Упражнение «Доведи до абсурда»

Цель: проиграть и преодолеть ситуации, вызывающие страх, до состояния нелепости и комичности.

4. Ритуал прощания.

Занятие 7. Тема: «Найти решения»

Цель: отработать навыки принятия стратегических решений на кейс-задачах. В конце занятия каждый участник представляет свои решения задач, идет обсуждение и обратная связь.

Занятие 8. Тема: «Эмоции, чувства, установки»

Цель: содействовать формированию эмоционального интеллекта.

Ритуал приветствия.

1. Упражнение «Зеркало»

Цель: научиться распознавать эмоции других людей и интерпретировать их.

2. Упражнение «Дерево чувств»

Цель: научиться распознавать и различать собственные чувства, давать им место в ситуации «Здесь и сейчас» и «Там и тогда».

3. Сочинение на тему «Я все смогу»

Цель: способствовать формированию положительных установок для достижения поставленных жизненных целей.

Домашнее задание: прием «Мир в моих глазах»

Цель домашнего задания: создать фотоснимки, отражающие все грани собственного я.

Ритуал прощания.

Занятие 9. Тема: «Жизнь в эпоху перемен: как мы преодолеваем неопределенность?»

Цель: закрепить полученный опыт.

Ритуал приветствия

1. Обсуждение и представление фотоснимков по домашнему заданию «Мир в моих глазах».

2. Техника «Письмо из будущего»

Цель: создать точки опоры для построения студентами картины будущего.

3. Упражнение «Мы вместе»

Цель: создать продукт совместной деятельности – групповой рисунок-коллаж.

Ритуал прощания

Занятие 10. Итоги

Подведение итогов, сбор обратной связи.

Таким образом, модель формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии базируется на четырех блоках: теоретическом, диагностическом, формирующем, аналитическом. Также модель содержит применение методик психологической диагностики и методов реализации психолого-педагогической программы.

Программа основана на внедрении занятий, содержащих в себе применение техник, упражнений, методик, направленных на формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии. В процессе реализации были использованы такие формы работы, как: практические занятия, групповое обсуждение, мозговой штурм, арт-терапевтические техники и приемы, групповые игры, домашнее задание. Программа реализована в рамках дисциплины «Конфликтология».

3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

После внедрения модели и реализации программы по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций

неопределенности студентами факультета психологии, была проведена на контрольном этапе повторная диагностика.

В группе проведена методика «Шкала толерантности к неопределенности Баднера» (адаптация Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой), результаты представлены на рисунке 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, Таблица 4.1).

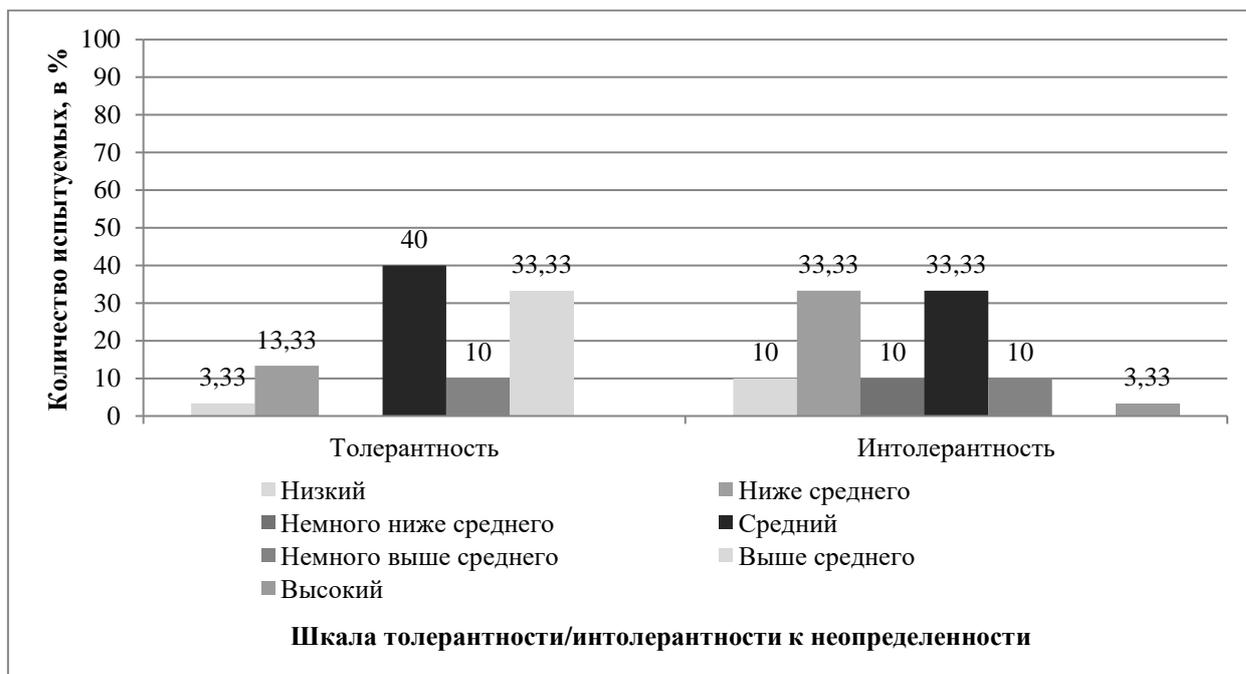


Рисунок 6 – Результаты исследования толерантности/интолерантности к неопределенности у студентов факультета психологии по методике «Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой) после реализации программы

В результате контрольного исследования получены следующие данные: после реализации программы толерантность на среднем уровне повысилась с 30% до 40% (12 человека); у 3,33% (1 человек) – толерантность выявлена на низком уровне, что свидетельствует о снижении выраженности признака после реализации программы; интолерантность на низком уровне выявлена у 10% (3 человека); у 13,33% (4 человека) – толерантность находится на уровне ниже среднего, интолерантность на уровне ниже среднего выявлена у 33,33% (10 человек); немного ниже среднего толерантность выявлена у 10% (3 человека); толерантность выше среднего выявлена у 33,33% (10 человек); интолерантность выше среднего выявлена

у 10% (3 человек); интолерантность на высоком уровне – 3,33% (1 человек), толерантность на высоком уровне не выявлена.

Полученные результаты характеризуются выраженностью толерантности и интолерантности на среднем уровне. Выявлена динамика к повышению толерантности к неопределенности в выборке после внедрения модели и реализации программы.

Результаты по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) представлены на рисунке 7, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

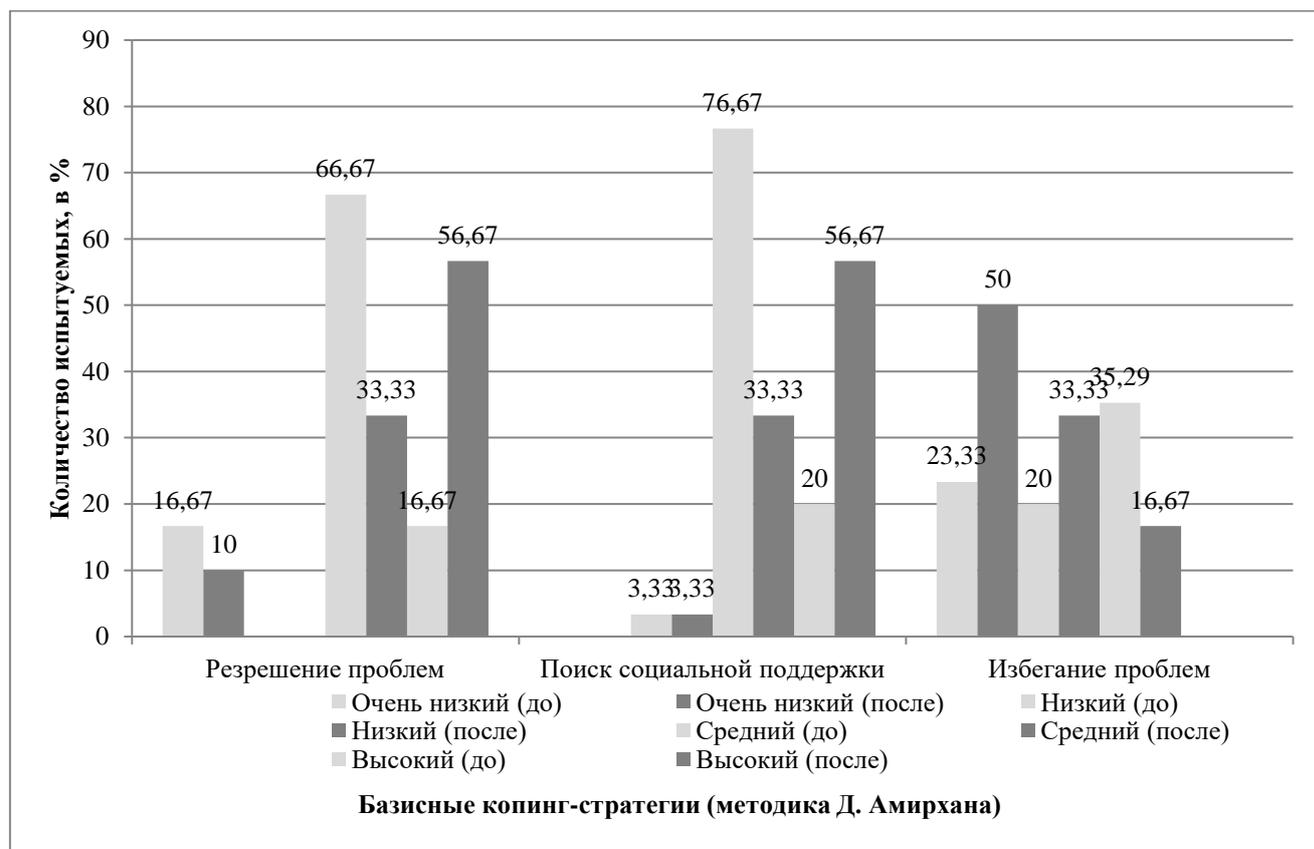


Рисунок 7 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий у студентов факультета психологии по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) до и после реализации программы

Таким образом, при контрольном исследовании по данной методике мы получили следующие результаты: средний уровень стратегии разрешения проблем – понизился с 66,67% (20 человек) до 33,33% (10 человек), у 16,67% (5 человек) – очень низкий уровень понизился до 10% (3 человека), у 16,67% (5 человек) – высокий уровень повысился до 56,67% (17 человек). Стратегия поиска социальной поддержки на среднем уровне –

76,67% (23 человека) понизилась до 33,33% (10 человек), на высоком уровне – 20% (6 человек) повысилась до 56,67% (17 человек), что отражает выраженную тенденцию к социальной мобильности и установлению межличностных взаимоотношений. Меньше всего опрошенных используют стратегию избегания проблем, она выявлена преимущественно на очень низком уровне – 50% (15 человек).

Результаты по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» представлены на рисунке 8, ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

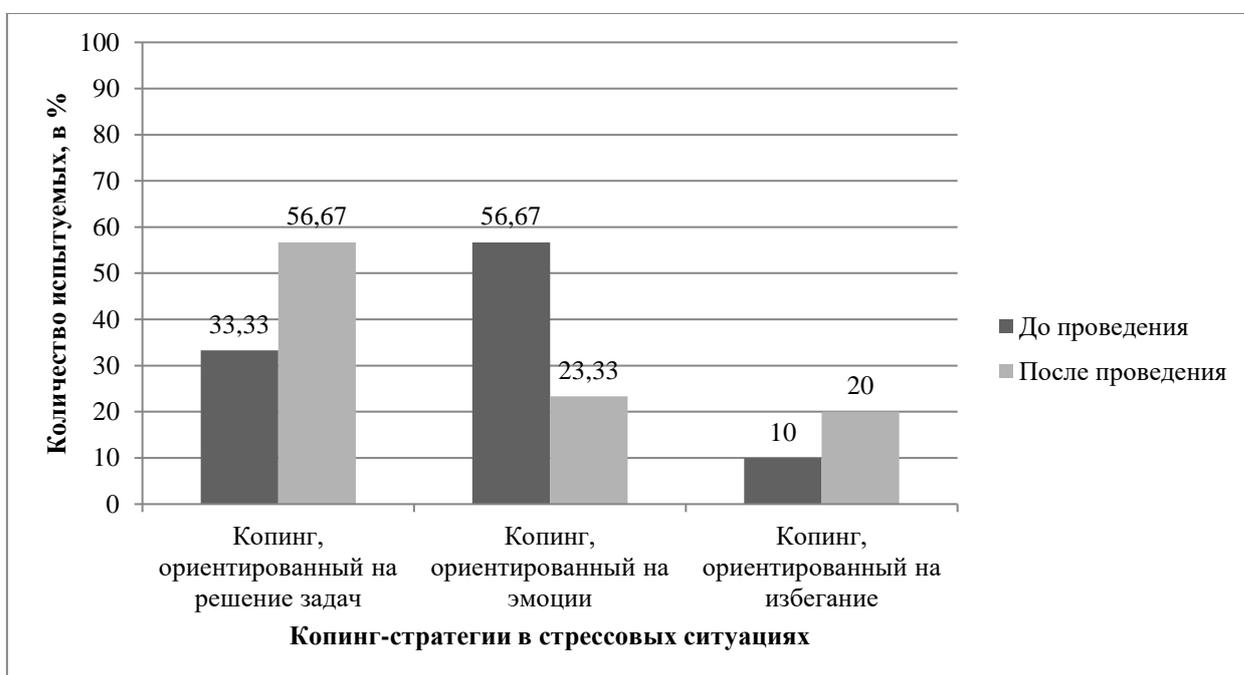


Рисунок 8 – Результаты контрольного исследования базисных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях у студентов факультета психологии по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой) до и после проведения

По результатам контрольной диагностики по данной методике, мы получили следующие данные: с 56,67% (17 человек) копинг, ориентированный на эмоции, понизился до 23,33% (7 человек); с 33,33% (10 человек) – копинг, ориентированный на решение задач, повысился до 56,67% (17 человек); с 10% (3 человека) – копинг, ориентированный на избегание, повысился до 20% (6 человек).

В результате проведения контрольного исследования, мы выявили тенденцию к повышению уровня толерантности по значениям выше среднего и чуть выше среднего, и к снижению по показателю низкого уровня; к снижению интолерантности по значениям выше и чуть выше среднего.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет Т-критерия Вилкоксона признака толерантность к неопределенности по результатам методики «Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой), которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4, на рисунке 9.

Составим гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в повышении уровня толерантности не превосходит интенсивности сдвигов в снижении уровня толерантности.

H_1 : Интенсивность сдвигов в повышении уровня толерантности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня толерантности.

Обозначаем критические значения для Т-критерия:

для $n=30$:

$T_{кр}=120$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=151$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп}=23,5$

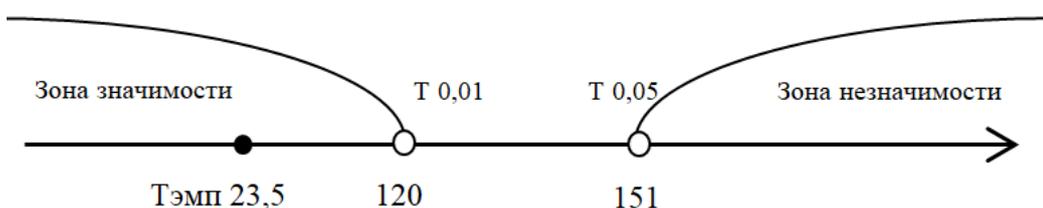


Рисунок 9 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T , попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня толерантности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня толерантности.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет T-критерия Вилкоксона признака копинг, ориентированный на решение задач по результатам методики по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой), которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.5, на рисунке 10.

Составим гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на решение задач не превосходит интенсивности сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на решение задач.

H1: Интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на решение задач превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на решение задач.

Обозначаем критические значения для T-критерия:

для $n=28$:

$T_{кр}=101$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=130$ ($p \leq 0.05$)

$T_{эмп}=83$

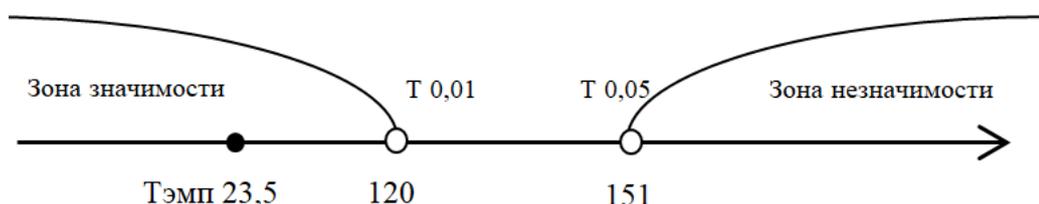


Рисунок 10 – Ось значимости

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза Н1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на решение задач превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на решение задач.

Для проверки эффективности программы, мы провели расчет Т-критерия Вилкоксона признака копинг, ориентированный на поиск социальной поддержки по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), которые представлены в Приложении 4, таблице 4.6, на рисунке 11.

Составим гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем не превосходит интенсивности сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем.

Н1: Интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем.

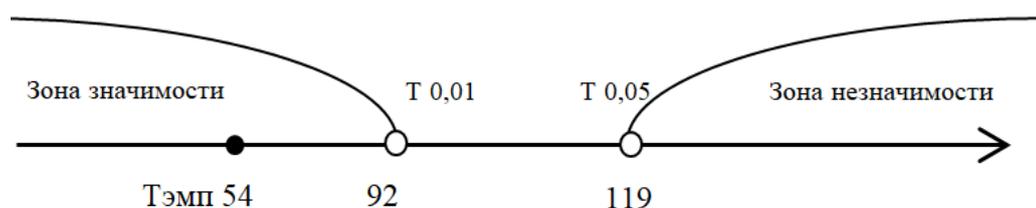


Рисунок 11 – Ось значимости

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=27$:

$$T_{кр}=92 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=119 (p \leq 0.05)$$

$$T_{эмп}=54$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T , попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем.

В результате опытно-экспериментального исследования, удалось оценить эффективность разработанной и проведенной программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления неопределенности студентов факультета психологии: мы получили качественное и количественное повышение уровней толерантности к неопределенности, копинг-стратегий ориентированных на разрешение проблем и решение задач, что доказали посредством математико-статистической обработки по T -критерию Вилкоксона.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, будет эффективно, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической программы, учитывая корреляционную связь.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов в практику

Работа по формированию конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии требует системности, для чего нами была составлена технологическая карта внедрения результатов (ПРИЛОЖЕНИЕ 5), включающая семь этапов:

Этап 1. «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии». Он включает в себя следующие задачи: изучить проблему

исследования в психолого-педагогической литературе; поставить цель и задачи исследования; рассмотреть возрастные особенности студентов факультета психологии; построить дерево целей исследовательской работы; составить модель как наглядный алгоритм представления исследовательской деятельности.

Первый этап включает в себя осуществление анализа, синтеза, обобщения изученной проблемы исследования в психолого-педагогической литературе; определяются цели и задачи предмета внедрения; осуществляется анализ психологии развития и возрастных особенностей по теме исследования; производится анализ научных трудов по целеполаганию и процессу моделирования; проводится изучение литературы по психологической диагностике и выбор диагностических методик.

Методы работы: обсуждение, анализ, анализ литературы, изучение методик диагностики, целеполагание.

Формы работы: самостоятельное изучение научной психолого-педагогической литературы, консультации у научного руководителя.

Этап 2. «Целеполагание реализации психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии». Он включает в себя следующие задачи: ознакомиться с регламентирующими документами по проведению психолого-педагогической программы; поставить цель и задачи реализации психолого-педагогической программы; определить этапы исследования.

Второй этап базируется на ознакомлении и анализе регламентирующих нормативно-правовых актов (НПА): ФЗ «Об образовании в РФ», локальные НПА, рабочие программы дисциплин; раскрытию целей и задач реализации программы, необходимости ее проведения; анализу условий поэтапной реализации формирующей программы.

Методы работы: анализ, обобщение научной литературы и НПА, целеполагание.

Формы работы: беседа, самостоятельное изучение.

Этап 3. «Формирование положительной установки на реализацию программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии». Этап основывается на формировании готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации.

Формы работы: групповые практические занятия, беседа.

Этап 4. «Изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы». Он включает в себя задачи: ознакомиться с материалами по предмету исследования; рассмотреть содержание предмета исследования.

Содержание четвертого этапа базируется на анализе материалов предмета исследования, его содержания, изучении методов реализации исследования.

Методы работы: анализ, сбор информации.

Формы работы: самостоятельно изучение литературы, анализ, практические занятия.

Этап 5. «Реализация программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии». Включает в себя следующие задачи: провести констатирующий эксперимент; создать необходимые условия для реализации формирующей программы; апробировать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии.

Содержание этапа включает в себя психодиагностическую деятельность по выбранным методикам, анализ условий для реализации программы, ее проведение.

Методы работы: исследовательская деятельность, проведение занятий, анализ результатов констатирующего исследования.

Формы работы: практические занятия, групповая работа.

Этап 6. «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии». Этап включает в себя: определить результат реализации программы; модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.

Содержание шестого этапа содержит анализ эффективности формирующей программы и условий ее реализации.

Методы работы: диагностика, обсуждение.

Формы работы: мониторинг, групповая работа.

Этап 7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии». Включает в себя задачи: ознакомиться с опытами внедрения по проблеме исследования; организовать включение передового опыта внедрения; поддержать и соблюсти традиции работы над темой, сформировавшиеся на предыдущих этапах.

Содержание седьмого этапа базируется на деятельности по изучению, обобщению опыта, работе по проблеме исследования, методологической помощи во внедрении опыта реализации программы.

Методы работы: наблюдение, анализ, обсуждение, подведение итогов.

Формы работы: практические занятия, групповые и индивидуальные мероприятия.

Таким образом, в результате реализации программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, мы теоретически

обосновали технологическую карту внедрения результатов и составили рекомендации для студентов факультета психологии.

На первый взгляд, создание стабильной рабочей среды может показаться лучшим способом помочь студентам справиться с неопределенностью. Однако это может быть наихудшим из возможных решений – в конце концов, мы живем в мире, который все больше определяется быстрыми изменениями. От быстрых темпов внедрения технологий до кризисов, мир находится в состоянии постоянного изменения. А в ближайшие годы новые технологии, такие как искусственный интеллект, обещают трансформировать экономику так, как мы едва ли можем себе представить. Тем, кто не может приспособиться к такому нестабильному миру, будет гораздо труднее добиться успех [53].

Толерантность к неопределенности и конструктивные копинг-стратегии смогут способствовать повышению работоспособности, эффективности, обучаемости. Студенты, толерантные к неопределенности, смогут активнее принимать участие в общественной деятельности и смогут вносить вклад не только в собственное развитие, но и в развитие образовательной организации [49].

Для достижения необходимых результатов в учебной и общественной деятельности, необходимо учитывать следующие компоненты: самосознание, самоуправление, самомотивация, межличностное управление и лидерство.

1. Низкое самосознание – это препятствие. Вы не можете произвести изменения без осознанности. С осознанием приходит ответственность. Самосознание – это способность ощущать, идентифицировать и понимать эмоции. В прошлом многие из нас были приучены подавлять эмоции, в частности негативные. Таким образом, когда мы испытывали эмоцию, мы отбрасывали это чувство в сторону, только часто сожалея о том, что не использовали это знание намеренно. Чтобы повысить самосознание, вашу способность быть здесь и сейчас: используйте свои физические чувства,

чтобы предупредить вас о «ощущениях» (физические ощущения, например, головные боли). Назовите чувство — вы злитесь, или недовольны, или расстроены, или в ярости? Понимание степени эмоции и умение дать ей название поможет вам в восприятии. Также используйте дневник, чтобы отслеживать и выражать свои чувства безопасным способом. Ищите мнения других людей. Найдите время, чтобы поразмыслить о своих намерениях, стоящих за вашими чувствами [52].

Важно прожить свои чувства до конца, тогда вы сможете принимать решения и действовать. Если вы не испытываете чувств, вы можете реагировать неадекватно (даже эмоционально) и принимать неправильные решения с непредвиденными последствиями. Люди с высоким самосознанием: уверенные в себе, искренние, восприимчивые к обратной связи и способные сохранять перспективу на всех этапах проекта [40].

2. Теперь, когда вы знаете и понимаете свои чувства (самосознание), вы хотите овладеть инструментами управления своими реакциями на эмоции, чтобы вы могли делать выбор, используя свой интеллект.

Большинству из нас удобнее думать, чем чувствовать, но мышление — это сравнительно недавний шаг вперед в нашей эволюции. Пятьсот миллионов лет назад, в ходе эволюционного развития, ствол мозга взял на себя ответственность за базовое выживание. Побуждения к питанию, размножению и самозащите путем борьбы или бегства были инстинктивными реакциями на угрозы. Триста миллионов лет назад лимбическая система, отвечающая за эмоциональные реакции, возникла как особая часть мозга. Лимбическая система позволяет организму сканировать в поисках смысла. Это позволяет учиться и запоминать, а не просто реагировать, тем самым повышая перспективы выживания [50]. При представлении информации данные проходят путь к вашему рациональному мозгу, а затем к лимбической системе [37]. Это занимает примерно шесть секунд. Однако когда его застают врасплох или угрожают, импульс берет верх над разумом, прерывая нормальный процесс. В конце

концов, если вам потребуется шесть секунд, чтобы отреагировать на чрезвычайную ситуацию, у вас может не хватить времени избежать лобового столкновения, ядовитой змеи и т.д. Кратчайший путь обходит неокортекс, где находится разум, направляясь непосредственно в лимбическую систему, чтобы вы могли мгновенно отреагировать, а затем подумать об этом позже. Хорошо для чрезвычайных ситуаций, но не хорошо почти во всех обстоятельствах проекта.

3. Самоуправление – это использование вашего понимания своих чувств для здравого рассуждения. Мы часто реагируем, основываясь на нашей уникальной системе отсчета, а не выбираем наш ответ, основанный на уникальных обстоятельствах. Чтобы повысить вашу способность самостоятельно принимать решения и действовать намеренно: определите свои ценности. Ценности – это ваши руководящие принципы в жизни. Запишите их, а затем расставьте приоритеты. Примите на себя ответственность. Вы несете ответственность за свое поведение и свою реакцию на жизнь. Ответственность – это способ лишить себя власти. Вы находитесь там, где находитесь, благодаря выбору, который вы сделали на этом пути. Заранее планируйте и контролируйте свой разговор с самим собой. Те, кто хорошо умеет управлять собой, то есть вдумчиво принимать решения, проявлять инициативу, правильно выстраивать события, иметь перспективу и быстро реагировать. Они переживают свои чувства до конца, понимают, почему у них возникают эти чувства, а затем выбирают, как управлять своими реакциями на эти чувства.

4. Сделайте шестисекундную паузу, чтобы информация дошла до вашего рационального мозга. Скажите: «Я делаю паузу и думаю, прежде чем действовать», или «Если бы я был мудрым, разумным и сострадательным, как бы я отреагировал, используя свое самое лучшее Я?». Следите за своим разговором с самим собой. Слова, которые вы говорите себе, чрезвычайно сильны. Они сразу же попадают в ваше подсознание, которое усиливает сообщения, которые вы даете себе. Избегайте негатива,

обобщений и навешивания ярлыков. Сосредоточьтесь на общей картине, чтобы помочь оценить текущие трудности проекта в перспективе. Используйте юмор: смех высвобождает эндорфины, гормоны, которые работают в мозге, чтобы уменьшить восприятие боли [40].

5. Самомотивация – это способность сосредоточить силу своих эмоций на определенной цели. Когда у проектных команд есть цель, у них есть: покой, страсть, сила, перспектива, и они могут использовать свой потенциал. Проектные команды, которым не хватает мотивации, часто подвергаются оценке негативной оценке [39]. Они часто: сомневаются, впадают в уныние, легко отвлекаются, могут чувствовать себя побежденными, поэтому даже не пытаются, откладывают или откладывают то, что действительно важно, и занимают оборонительную позицию. Чтобы мотивировать себя и свою команду: визуализируйте. Когда вы создаете картину того, чего хотите, вы вызываете физиологические реакции, которые произошли бы, если бы видение было реальным. Ставьте перед своей проектной командой значимые, реалистичные, сложные цели, дополняя их целевыми задачами. Утверждайте и используйте сознательные позитивные ассоциации. Создайте сеть людей, которые помогут вам сосредоточиться на вашей цели. Проводите время наедине с собой, уравнивайте свои духовные, умственные, социальные и физические потребности [36].

6. Успех любой деятельности зависит от способности объединить усилия. Межличностное управление – это способность распознавать эмоции другого человека и адекватно реагировать на них. Если вы сможете установить контакт с людьми, признать их человечность, они будут отвечать открыто и доверять вам и доверять себе. Чтобы сделать это: искренне слушайте, не осуждая, не пытаясь решать проблемы; сопереживайте. Привлекайте других и поощряйте их делиться своими творческими идеями или проблемами [35]. Будьте конгруэнтны. Другие люди часто видят только ваше поведение, но не ваши намерения. Вы знаете свои намерения, но часто не можете видеть свое поведение. Эмоционально

интеллектуальный руководитель проекта осознает влияние своих вербальных и невербальных сигналов и благодаря высокому самосознанию способен согласовывать намерения с поведением, чтобы добиться отличных результатов с людьми. Расскажите о некоторых своих мыслях и чувствах, помня о том, как могут отреагировать другие.

Те, кто хорошо управляет отношениями в проекте, сострадательны, целеустремленны, заслуживают доверия и умеют конструктивно выражать недовольство. Помните, что большинство людей делают все возможное с теми ресурсами, которые у них есть в данный момент. Помогите им раскрыть больше своих ресурсов [51].

7. Поведение часто оказывает большее влияние на деятельность, чем любые другие факторы. Лидерство определяется как способность создавать и передавать видение и страсть, чтобы помочь отдельным лицам и организациям оптимизировать свой потенциал. Они характеризуются скромностью, непоколебимой приверженностью достижению целей, использованием интуиции и способностью выстраивать отношения [48].

Исходя из выше изложенного, необходимо обозначить, что важным является ознакомить студентов со способами совладания со стрессом, так как он является неотъемлемой частью нашей жизни.

Как возможно определить признаки стресса? Каждый человек испытывает стресс. Однако, когда он влияет на вашу жизнь, здоровье и благополучие, важно справиться с этим как можно скорее, и хотя стресс влияет на всех по-разному, есть общие признаки и симптомы, на которые вы можете обратить внимание: чувство постоянного беспокойства или тревоги; чувство подавленности; трудности с концентрацией; внимания перепады настроения или изменения в вашем настроении; раздражительность или вспыльчивость; трудности с расслаблением; депрессия; низкая самооценка; есть больше или меньше, чем обычно; изменения в ваших привычках спать; употребление алкоголя, табака; чувство тошноты или головокружения; сниженное либидо [11].

1. Дыхательные техники могут способствовать расслаблению и снижению стресса. Существует много различных дыхательных техник, которые работают по-разному.

2. Дыхательные техники для расслабления и снятия стресса включают в себя: брюшное дыхание (также называемое диафрагмальным дыханием или дыханием животом): дыхательная техника, включающая вдох через нос и выдох через рот, и фокусируется на втягивании воздуха в диафрагму и расширении живота; техника дыхания 4-4-4: основанная на счете, которая включает вдох на счет четыре, задержку воздуха на счет четыре, выдох на счет четыре, позволяя легким оставаться пустыми на счет четыре, а затем повторяя процесс.

3. Социальные сети можно использовать для трех основных стратегий преодоления трудностей. Во-первых, несколько исследований показывают, что стресс провоцирует поиск социальной поддержки в социальных сетях. Во-вторых, люди также могут использовать социальные сети для улучшения вызванных стрессом негативных эмоций (эмоционально-ориентированное преодоление): социальные сети, в частности, использовались для отвлечения от стрессовой ситуации и для выхода эмоций. В-третьих, социальные сети использовались для решения проблемы, вызывающей стресс (проблемно-ориентированное преодоление).

Эффективность социальных сетей как инструментов преодоления трудностей. Когда социальные сети используются для преодоления стресса, возникает вопрос, эффективно ли это использование снижает стресс. Согласно транзакционной модели стресса и совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана, эффективность использования социальных сетей зависит от того, насколько оно эффективно и соответствует ли выбранная стратегия совладания внешним ситуационным обстоятельствам [56]. Например, использование социальных сетей для поиска поддержки у большой аудитории может быть эффективным, если необходимо найти решение редкой проблемы, в то время как такой поиск социальной

поддержки может быть менее эффективным в ситуациях, когда только чувствительная эмоциональная поддержка может смягчить чувство стресса.

Выводы по главе 3

Для формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, мы разработали и провели программу формирования исследуемого феномена, в которой приняли участие 30 студентов факультета психологии.

Целью программы является формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии.

Задачи: создать необходимые условия для реализации программы; актуализировать знания студентов-психологов; содействовать развитию коммуникативных навыков, способствующих конструктивному взаимодействию и реагированию на стрессовые ситуации; оказать дополнительное воздействие, направленное на осознание участниками программы своих эмоциональных состояний, переживаний, чувств посредством арт-терапевтических техник и приемов.

Участники программы: студенты факультета психологии, в количестве 30 человек.

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный.

Количество занятия – 10. Время продолжительности одного занятия – 90 минут.

После реализации программы мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

Толерантность на среднем уровне повысилась с 30% до 40% (12 человека); низкий уровень толерантности снизился до 3,33% (1 человек); интолерантность на низком уровне выявлена у 10% (3 человека); у 13,33%

(4 человека) – толерантность находится на уровне ниже среднего, интолерантность на уровне ниже среднего выявлена у 33,33% (10 человек); немного ниже среднего толерантность выявлена у 10% (3 человека); повысился уровень толерантности по шкале выше среднего – до 33,33% (10 человек); снизилось количество человека, у которых интолерантность преобладала на высоком уровне – до 3,33% (1 человек).

Базисные копинг-стратегии определяются в тенденции к повышению высокий уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем – 56,67% (17 человек). Стратегия поиска социальной поддержки на среднем уровне – 76,67% (23 человека) понизилась до 33,33% (10 человек), на высоком уровне – 20% (6 человек) повысилась до 56,67% (17 человек), что отражает выраженную тенденцию к социальной мобильности и установлении межличностных взаимоотношений. Меньше всего опрошенных используют стратегию избегания проблем, она выявлена преимущественно на очень низком уровне – 50% (15 человек).

Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях показала следующую динамику: копинг, ориентированный на эмоции, понизился до 23,33% (7 человек); копинг, ориентированный на решение задач, повысился до 56,67% (17 человек); копинг, ориентированный на избегание, повысился до 20% (6 человек).

Математико-статистическая обработка по T-критерию Вилкоксона показала, что в результате реализации программы выявлен сдвиг в сторону повышения толерантности к неопределенности, повышению копинг-стратегий ориентированных на поиск социальной поддержки, копинг решения задач.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, будет эффективно, если разработать и реализовать модель психолого-педагогической программы, учитывая корреляционную связь.

С целью закрепления результатов программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, содержащую семь этапов: предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования; целеполагание реализации психолого-педагогической программы формирования; формирование положительной установки на реализацию программы; изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы; реализация программы; совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы; распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя анализ психолого-педагогической литературы, мы смогли дать определение такому феномену, как копинг стратегии – формы адаптивного поведения, способствующие поддержанию психологического благополучия и эмоционального равновесия, преодолению стрессовых ситуаций.

Совладающее поведение является одним из базовых в современной теории стресса. Копинг-стратегии и толерантность к неопределенности, рассматриваются как стабилизирующий фактор, содействующий адаптации личности в реагировании на различные стрессовые и неопределенные ситуации.

Толерантность к неопределенности – конструкт, влияющий на восприимчивость социума и отдельной личности к неопределенным ситуациям. Он включает в себя благоприятные и комфортные условия, созданные культурой для социума и его функционирования, и в то же время фиксирует на сколько некомфортно себя чувствуют субъекты общественных отношений в хаотичных обстоятельствах.

Подобные ситуации являются новыми, неизвестными, удивительными и отличными от обычных. Общество, избегающее неопределенности, стремится сводить к минимуму возникновение подобных ситуаций с помощью строгих законов и правил, ограничительных мер с целью организовать безопасность.

Студенты в социальной сфере и в процессе обучения постоянно соприкасаются с неопределенностью, вовлекаясь в новые академические ситуации, принятие важных социально значимых решений и сложные отношения между другими субъектами образовательного пространства во время обучения. Толерантность к неопределенности способствует улучшению академических, творческих результатов у студентов, в том числе, помогает принять новые условия и адаптироваться к ним.

В отдельную подгруппу можно определить студентов-психологов: при выборе профессии для них характерна опора на собственный жизненный опыт, выявлена тенденция, основывающаяся на решении личных психологических проблем и стремлении помогать другим.

Концепция копинг-поведения в настоящий момент является одним из основных в современной теории стресса, в свою очередь, и толерантность к неопределенности, рассматривается как стабилизирующий фактор, содействующий адаптации личности в реагировании на различные стрессовые и неопределенные ситуации.

В результате изучения психолого-педагогической литературы, мы составили дерево целей, а также модель исследования взаимосвязи толерантности к неопределенности и копинг-стратегий у студентов факультета психологии.

Исследование копинг-стратегий студентов факультета психологии в ситуациях неопределенности реализовано в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

Исследование формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии проводилось с помощью следующих методов и методик:

1) теоретические: анализ и обобщение, моделирование, целеполагание;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий); тестирование по методикам: шкала толерантности к неопределенности Баднера (адаптация Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой); «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс в адаптации Т.Л. Крюковой);

3) метод математической статистики: критерий ранговой корреляции Спирмена; Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», факультет психологии. В экспериментальном исследовании участвовала

академическая группа 4 курса, включающая 18 студентов; академическая группа 2 курса магистратуры, включающая 12 человек.

В результате констатирующего эксперимента, мы выявили в выборке преобладание стратегии разрешения проблем – 66,67% (20 человек), что свидетельствует о тенденции к конструктивному подходу к решению проблем, у 16,67% (5 человек) – очень низкий уровень, у 16,67% (5 человек) – высокий уровень. Преобладающий на среднем уровне находится стратегия поиска социальной поддержки – 76,67% (23 человека), на высоком уровне – 20% (6 человек), что отражает тенденцию к социальной мобильности и установлению межличностных взаимоотношений. Меньше всего опрошенных используют стратегию избегания проблем, она выявлена преимущественно на низком уровне – 56,67% (17 человек).

По результатам диагностики на определение уровня толерантности/интолерантности к неопределенности, мы выявили: 33,33% (10 человек) – толерантность и интолерантность выявлена на среднем уровне; у 33,33% (10 человек) – толерантность на низком уровне; интолерантность на низком уровне – у 10% (3 человека); у 10% (3 человека) – толерантность и интолерантность находится на уровне ниже среднего; немного выше среднего толерантность выявлена у 23,33% (7 человек), интолерантность – 16,67% (5 человек); интолерантность выше среднего выявлена у 16,67% (5 человек); интолерантность на высоком уровне – 10% (3 человека). Толерантность на высоком уровне и выше среднего – не выявлена.

По результатам методики диагностики копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях, мы получили следующие данные: у 56,67% (17 человек) преобладающим является копинг, ориентированный на эмоции; у 33,33% (10 человек) – копинг, ориентированный на решение задач; у 10% (3 человека) – копинг, ориентированный на избегание.

В выборке выявлена тенденция к применению копинга, ориентированного на эмоции, что свидетельствует о стремлении

опрошенных уравнивать собственное эмоциональное состояние. В том числе, для них характерно стремление поделиться переживаниями с окружающими.

Мы предположили, что толерантность/интолерантность к неопределенности, как одна из личностных характеристик, выступает значимым фактором в выборе копинг-стратегий в преодолении стрессовых и неопределенных ситуаций среди студентов факультета психологии. Для выявления статистической значимости и взаимосвязи – применили расчет по критерию ранговой корреляции Спирмена. Нами выявлена статистически значимая прямая связь (при $\rho < 0,01$) между толерантностью к неопределенности и следующими показателями: копинг, направленный на решение задач; между интолерантностью к неопределенности и копингом, ориентированным на эмоции.

Результаты математико-статистической обработки показали, что между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегиями существует статистически значимая корреляционная связь. Полученные результаты в нашем исследовании позволяют заключить, что студенты факультета психологии для преодоления ситуаций неопределенности применяют конкретный набор копинг-стратегий.

Основываясь на результатах констатирующего эксперимента, мы разработали и реализовали формирующую программу.

Для формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии, мы разработали и провели программу формирования исследуемого феномена, в которой приняли участие 30 студентов факультета психологии.

Целью программы является формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии. Участники программы: студенты факультета психологии, в количестве 30 человек.

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии включает в себя три блока: вводный, основной и заключительный. Количество занятия – 10. Время продолжительности одного занятия – 90 минут.

После реализации программы мы получили следующие результаты, подтверждающие ее эффективность:

Толерантность на среднем уровне повысилась с 30% до 40% (12 человека); низкий уровень толерантности снизился до 3,33% (1 человек); интолерантность на низком уровне выявлена у 10% (3 человека); у 13,33% (4 человека) – толерантность находится на уровне ниже среднего, интолерантность на уровне ниже среднего выявлена у 33,33% (10 человек); немного ниже среднего толерантность выявлена у 10% (3 человека); повысился уровень толерантности по шкале выше среднего – до 33,33% (10 человек); снизилось количество человека, у которых интолерантность преобладала на высоком уровне – до 3,33% (1 человек).

Базисные копинг-стратегии определяются в тенденции к повышению высокого уровня копинга, ориентированного на разрешение проблем – 56,67% (17 человек). Стратегия поиска социальной поддержки на среднем уровне – 76,67% (23 человека) понизилась до 33,33% (10 человек), на высоком уровне – 20% (6 человек) повысилась до 56,67% (17 человек), что отражает выраженную тенденцию к социальной мобильности и установлении межличностных взаимоотношений. Меньше всего опрошенных используют стратегию избегания проблем, она выявлена преимущественно на очень низком уровне – 50% (15 человек).

Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях показала следующую динамику: копинг, ориентированный на эмоции, понизился до 23,33% (7 человек); копинг, ориентированный на решение задач, повысился до 56,67% (17 человек); копинг, ориентированный на избегание, повысился до 20% (6 человек).

Математико-статистическая обработка по T-критерию Вилкоксона показала, что в результате реализации программы выявлен сдвиг в сторону повышения толерантности к неопределенности, повышению копинг-стратегий ориентированных на поиск социальной поддержки, копинг решения задач.

С целью закрепления результатов программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии, была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, содержащую семь этапов: предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования; целеполагание реализации психолого-педагогической программы формирования; формирование положительной установки на реализацию программы; изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы; реализация программы; совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы; распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Биткина В. О. Психологические особенности конфликтного поведения молодежи в условиях образования / Биткина В. О. // Академия педагогических идей Новая. – 2020. – № 6. – С. 12-16.
2. Большой психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург: Прайм. – ЕВРОЗНАК, 2018. – 872 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
3. Бочавер А. А. Метафора как способ внутренней репрезентации жизненного пути личности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Бочавер А. А.; Москва: Психол. ин-т Рос. акад. образования, 2010. – 26 с.
4. Дерябина Е. А. Возрастная психология: учебное пособие / Е. А. Дерябина, В. И. Фадеев, М. В. Фадеева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Изд-во Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69317.html>. (Дата обращения: 12.02.2022)
5. Долгова В. И. Исследование межэтнических отношений студентов в условиях поликультурной среды / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. Д. Плеханова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – № 12 (декабрь). – С. 87-103. – URL: <http://e-koncept.ru/2021/211083.htm>. (Дата обращения: 12.02.2022)
6. Долгова В. И. Модель педагогической коррекции конфликтного поведения студентов в образовательной среде колледжа / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Л. А. Сенчева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9 (сентябрь). – С. 39-46. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/181060.htm>. (Дата обращения: 17.02.2022)
7. Долгова В. И. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова, М. Н. Степина, О. Ю. Стешков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №2 (156). – С. 324-333. –

DOI:10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p222-226 (Дата обращения: 12.02.2022)

8. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 514 с. – ISBN 5-8046-0176-8.

9. Дурхеим В. К. Толерантность к неопределенности как конкретного содержания, строительства / В. К. Дурхеим, Д. Фостер // Личность и индивидуальные различия. – 1997. – № 22 (5) . – С 741-750. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti>. (Дата обращения: 22.03.2022)

10. Жариков Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. – Москва : Московский кадровый центр, 2019. – 198 с.

11. Касымова Г. К. Интегративная модель преодоления стресса студента и преподавателя: коррекция отношений в образовательном, профессиональном и личностном взаимодействии / Г. К. Касымова // Вестник Национальной академии наук Республики Казахстан. – 2019. – № 3. – С. 169-179. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39820155>. (Дата обращения: 19.03.2022)

12. Корнилова Т. В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуальноличностного потенциала человека / Т. В. Корнилова // Вестник московского университета. – 2013. – №4 – С.36-47. – (Психология).

13. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2018. – № 1. – С. 1-9.

14. Леонтьев А. А. Педагогическое общение: монография / А. А. Леонтьев. – Москва: Эль-Фа, 2020. – 92 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.

15. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Клюевой. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 400 с. – ISBN 5-305-00083-1.

16. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 607 с. – ISBN 5-318- 00668-Х.
17. Реан А. А. Социальная педагогическая психология : учебное пособие / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Москва : Прайм-Еврознак, 2016. – 576 с. – ISBN 0-333-75760-2.
18. Рокицкая Ю. А. Формирование толерантности к неопределенности в процессе профессионального самоопределения старшеклассников: монография / Ю. А. Рокицкая, Н. Ш. Манучарян. - Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019. – 176 с.
19. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская. – Москва : Наука, 2019. – 431 с.
20. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 720 с.
21. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство / В. Ю. Слабинский. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-94387-467-3.
22. Сарычев С. В. Педагогическая психология: учебник / С. В. Сарычев, И. Н. Логвинов. – Москва : Питер, 2018. – 224 с. – ISBN 0-333-75760-2.
23. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Изд-во Речь, 2002. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
24. Троицкая Е. А. Особенности эмпатии в поликультурной среде / Е. А. Троицкая // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2018. – № 6 (814). – С. 217-229. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38499986>. (Дата обращения: 22.02.2022)
25. Уваров А.Ю. Три сценария развития образования и его цифровая трансформация / А. Ю. Уваров // Continuum. Математика. Информатика.

Образование. – 2020. – № 3 (19). – С. 62-69. – URL: 10.24888/2500-1957-2020-3-61-74 (Дата обращения: 30.03.2022)

26. Чеховских М. И. Психология: учебное пособие / Михаил Чеховских. – Москва: Новое знание, 2019. – 380 с. – ISBN 978-5-16-004695-2.

27. Шаповаленко И. В. Возрастная психология: (психология развития и возрастная психология): учеб. для вузов по направлению и специальностям психологии / И. В. Шаповаленко. – Москва: Изд-во Гардарики, 2019. – 349 с. – ISBN 5-8297-0176-6.

28. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Москва : Изд-во АСТ, 2019. – 539 с.

29. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 256 с. – ISBN 5-469-01517-3.

30. Эйсмонт Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований : учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00230-3.

31. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : учебник для вузов / Эрик Эриксон. – М.: изд-во Прогресс, 2006. – 352 с. – ISBN 5-01-004479-X.

32. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии / Виктор Юрчук. – Москва : Изд-во Элайда, 2019. – 438 с.

33. Abramson L. Y. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression / L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, L. B. Alloy // Psychological Review. – 2019. – vol. 96. – no. 2. – PP. 358–372.

34. Andersen S. M. Shared reality in interpersonal relationships / S. M. Andersen // Current Opinion in Psychology. – 2018. – P. 42-46. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X17302580> (Дата обращения: 12.09.2022)

35. Baykan Z. Depression, anxiety, and stress among last-year students at Erciyes University Medical School / Z. Baykan, M. Nacar, F. Cetinkaya // Acad. Psychiatr. – Vol. 36. – 2012. – P. 64-65.

36. Budner, S. Intolerance of ambiguity as a personality variable / S. Budner, J. Pers. – 1962: – P. 29-50.

37. Caligiuri P. Dynamic cross-cultural competencies and global leadership effectiveness / P. Caligiuri, I. Tarique // World Bus. – Vol. 47. – 2012: – P. 612-622.

38. Caulfield M. Ambiguity tolerance of students matriculating to U.S. medical schools / M. Caulfield, K. Andolsek, D. Grbic, L. Roskovensky // Acad. Med. – Vol. 89. – 2014. – P. 1526–1532.

39. Chen C. C. Ambiguity intolerance and support for valuing-diversity interventions / C. C. Chen, R. Hooijberg, // J. Appl. Soc. Psychol. – Vol. 30. – 2000. – P. 2392–2408.

40. Coynea S. M. Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood / S. M. Coynea, J. S. Megan, G. Douglas, A. G. Jordan, T. Etheringtona, H. Holmgrena, L. Stockdale // Computers in Human Behavior. – 2021. – Vol. 120. – 106762. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106762>. (Дата обращения: 16.04.2022)

41. Dimitrijević A. A. Can ability emotional intelligence help explain intercultural effectiveness? Incremental validity and mediation effects of emotional vocabulary in predicting intercultural judgment / A. A. Dimitrijević, J. Starčević, Z. J. Marjanović // International Journal of Intercultural Relations. – 2019. – vol. 69. – PP. 102-109. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147176718304590>. (Дата обращения: 16.04.2022)

42. Dolgova V. I. Interpersonal problems of younger adolescents / V. I. Dolgova, N. V. Kryzhanovskaya, Yu. A. Rokitskaya, A. A. Salamatov, A.

A. Nurtdinova, Ya. T. Zhakupova // *Espacios*. – 2018. – vol. 5. – P. 28. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35439265>. (Дата обращения: 16.04.2022)

43. Dolgova V. I. Partnership as a factor in the effectiveness of practice-oriented education of students / V. I. Dolgova, V. A. Belikov, M. V. Kozhevnikov // *International Journal of Education and Practice*. – 2019. – vol. 2. – PP. 78-87. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41641859>. (Дата обращения: 16.04.2022)

44. Dong Y. The relationships between narcissistic admiration, rivalry, and interpersonal trust in adolescents: The mediating effect of ostracism experience / Yan Dong, Wen Wen, Denghao Zhang // *Children and Youth Services Review*. – 2020. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920307763>. (Дата обращения: 20.04.2022)

45. Dyrbye L. N. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students / L. N. Dyrbye, M. R. Thomas, T. D. Shanafelt // *Acad. Med.* – Vol. 81. – 2006. – P. 354–373.

46. Eley D. S. Tolerance of ambiguity, perfectionism and resilience are associated with personality profiles of medical students oriented to rural practice / D. S. Eley, J. K. Leung, N. Campbell, C. R. Cloninger // *Med. Teach.* – Vol. 39. – 2017. – P. 512–519.

47. Engbers R. A. Students' perceptions of interventions designed to foster empathy: An integrative review / R. Engbers // *136 Nurse Education Today*. – 2020. – vol. 86. – p. 104325. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104325>. (Дата обращения: 14.02.2023)

48. Evans L. Epistemology and uncertainty in primary care: an exploratory study / L. Evans, D. R. Trotter // *Fam. Med.* – Vol. 41. – 2009. – P. 319–326.

49. Göl İ. Association between cultural intelligence and cultural sensitivity in nursing students: A cross-sectional descriptive study / İ. Göl, Ö.

Erkin // Collegian. – 2019. – vol. 26. – pp. 485-491. – URL: <https://doi.org/2018.12.007>. (Дата обращения: 12.09.2023)

50. Guthrie E. A. Embarking upon a medical career: psychological morbidity in first year medical students / E. A. Guthrie, D. Black, C. M. Shaw, J. Hamilton, F.H. Creed, B. Tomenson // *Med. Educ.* – Vol. 29. – 1995. – P. 337–341.

51. Han P. K. Temporal changes in tolerance of uncertainty among medical students: insights from an exploratory study / P. K. Han, D. Schupack, S. Daggett, C.T. Holt, T.D. Strout // *Med. Educ. Online* – Vol. 20. – 2015. – P. 285.

52. Hein G. The brain's functional network architecture reveals human motives / G. Hein, Y. Morishima, S. Leiberg, S. Sul, E. Fehr. // *Science.* – Vol. 351. – Iss. 6277. – 2019: – P. 1074-8.

53. Jach H. K. To fear or fly to the unknown: tolerance for ambiguity and Big Five personality traits / H. K. Jach, L. D. Smillie // *J. Res. Pers.* – Vol. 79. – 2019. – P. 67-78.

54. Lally J. Uncertainty and ambiguity and their association with psychological distress in medical students / J. Lally, P. Cantillon, // *Acad. Psychiatr.* – Vol. 38. – 2014. – P. 339–344.

55. Lauriola M. Attitude toward ambiguity: empirically robust factors in self-report personality scales / M. Lauriola, R. Foschi, O. Mosca, J. Weller // *Assessment.* – Vol. 23. – 2016. – P. 353–373.

56. Liou K. T. Foreign bodies: is it feasible to develop tolerance for ambiguity among medical students through Equine-Facilitated learning? / K. T. Liou, D. S. Jamorabo, R. M. Geha, C. M. Crawford, P. George, F. J. Schiffman, // *Med. Teach.* – Vol. 41. – 2019. – P. 960–962.

57. Luther V. P. Commentary: ambiguity and uncertainty: neglected elements of medical education curricula? / V. P. Luther, S. J. Crandall // *Acad. Med.* – Vol. 86. – 2011. – P. 799–800.

58. Nedrow A. Physician resilience and burnout: can you make the switch? / A. Nedrow, N. A. Steckler, J. Hardman // *Fam. Pract. Manag.* – Vol. 20. – 2013. – P. 25–30.
59. O'Hare A. Communication disorders in preschool children / A. O'Hare // *Paediatrics and Child Health.* – 2017. – Volume 27. – P. 447-453. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.paed>. (дата обращения: 11.02.2023)
60. Ostaszewski K. The importance of resilience in adolescent mental health promotion and risk behaviour prevention / K. Ostaszewski // *International Journal of Public Health.* – 2020. – № 65. – P. 1221-1222.
61. Orgilés, M. The Nighttime Fears Scale: Development and psychometric evidence of a standardized self-report scale to assess nighttime fears in children / M. Orgilés, I. Fernández-Martínez, J. P. Espada, A. 113 Morales // *A Journal of Anxiety Disorders.* – 2021. – Vol. – №79. – P.102-109.
62. Pianta R. C. Children's school readiness skills across the pre-K year: Associations with teacher-student interactions, teacher practices, and exposure to academic content / R. C. Pianta, J. E. Whittaker, V. Vitiello, E. Ruzek, A. Ansari and other // *Journal of Applied Developmental Psychology.* – 2020. – P. 66.
63. Schmidt, A. On the bifurcation of temperamental shyness: Development, adaptation, and neoteny / A. Schmidt, L. Poole // *New Ideas in Psychology.* – 2019. – № 53. – P. 13-21.
64. Spinelli M. Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy / M. Spinelli // *Front. Psychol.* – 2020. – №12. – URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>. (Дата обращения: 16.10.2023)
65. Stavropoulos V. A multilevel longitudinal study of obsessive compulsive symptoms in adolescence: male gender and emotional stability as protective factors / V. Stavropoulos, K. A. Moore, H. Lazaratou, D. Dikeos & R. Gomez // *Ann Gen Psychiatry.* – 2017. – № 16 (42).
66. Tabassum Z. Potential biomarkers of emotional stress induced neurodegeneration / T. Zafar // *eNeurologicalSci.* – 2020. – № 21.

67. Volkaert B. «Boost Camp», a universal school-based transdiagnostic prevention program targeting adolescent emotion regulation; evaluating the effectiveness by a clustered RCT: a protocol paper / B. Volkaert, L. Wante, L. Vervoort & C. Braet // BMC Public Health. – 2018. – № 18 (904).

68. Torres M. M. Preschool interpersonal relationships predict kindergarten achievement: Mediated by gains in emotion knowledge / M. M. Torres, C. E. Domitrovich, K.L. Bierman // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2015. – Vol. 39. – P. 44-52.

69. Weissenstein A. Measuring the ambiguity tolerance of medical students: a cross-sectional study from the first to sixth academic years / A. Weissenstein, S. Ligges, B. Brouwer, B. Marschall, H. Friederichs // BMC Fam. Pract. – Vol. 15. – 2014. – P. 6.

70. Yingmin C. Shyness and mobile phone dependency among adolescents / C. Yingmin, G. Yujie, L. Hongman, D. Qiuyue, S. Changlin, G. Fengqiang // A moderated mediation model of basic psychological needs and family cohesion. – 2021. – P. 121-130.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

«Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой).

Этот опросник содержит утверждения, отражающие представления или мнения различных людей. Прочтите внимательно каждое утверждение, и решите, насколько Вы согласны или не согласны с ним. В каждом случае отметьте тот ответ, который лучше всего отражает Ваше мнение (помните, что не существует правильных и неправильных ответов, Вы высказываете Ваше личное мнение и свойственное Вам состояние). Чтобы оценить степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

Категорически не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6	7

Утверждение

1 2 3 4 5 6 7

1. Специалист, который не может дать четкий ответ, возможно, не слишком много знает.
2. Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что и как это нужно делать.
3. В долгосрочной перспективе добиться большего возможно, решая маленькие и простые проблемы, чем большие и сложные.
4. Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.
5. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без особых сюрпризов и неожиданностей), на самом деле должен быть благодарен судьбе.
6. Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, где большинство людей мне совершенно незнакомы.
7. Чем скорее мы придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше.
8. Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверное, лишают себя большинства радостей жизни.
9. Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.
10. Часто наиболее интересные и заводящие других люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других.
11. Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько все на самом деле сложно.
12. Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации.
13. Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о своем взгляде на жизнь.

Ключ Шкала № пунктов (в скобках указан № пункта из оригинального опросника)
 Интолерантность к неопределенности (ИТН) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 Толерантность к неопределенности (ТН) 8, 9, 10, 11, 12, 13

Перевод в стандартные оценки

Сырой балл	Интолерантность к неопределённости			к	Толерантность к неопределённости		
	Т-Балл	Станайн	Уровень		Т-Балл	Станайн	Уровень
до 10	24	1	Низкий	2	1	Низкий	
11	26			5			
12	27			5			
13	29			9			
14	31			9			
15	32			14			
16	34	2	Ниже среднего	14			
17	35			19			
18	37			19			
19	39	3	Немного среднего	ниже	22		
20	40			24			
21	42			26			
22	43	4	Средний	29			
23	45			31	2	Ниже среднего	
24	47			33			
25	48	5		35			
26	50			38	3	Немного среднего	ниже
27	52			40			
28	53	6		42			
29	55			45	4	Средний	
30	56			47			
31	58	7	Немного среднего	выше	49	5	
32	60			51			
33	61			54	6		
34	63	8	Выше среднего	56			
35	65			58	7	Немного среднего	выше
36	66			60			

37	68			63	8	Выше среднего
38	69	9	Высокий	65		
39	71			67	9	Высокий
40	73			69		
41	74			72		
42	76			74		
43-49	78					

Методика Д. Амирхана для диагностики базисных копинг-стратегий поведения

Цель: диагностика базисных копинг-стратегий поведения используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций. Методика «Индикатор копинг-стратегий», разработана на основе факторного анализа. Теоретическим основанием методики является представление, что поведение людей в ситуации психологического стресса можно описать в трех группах: исследование базисных копинг-стратегий: поиск социальной поддержки, разрешение или избегание проблем. Методика адаптирована на русский язык Сиротой Н.Я., Ялтонским В.М..

Исследуемая группа работает по инструкции: «На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год, и которая заставила Вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения».

Варианты ответов ранжируются по 3-х балльной системе: «да» - 3 балла, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «нет» - 1 балл. Далее подсчитывается сумма набранных баллов для каждой из трех основных шкал, которые соответствуют базисным стратегиям.

Текст опросника

1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.

17. Обдумываю про себя план действий.
 18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
 19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.
 20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
 21. Избегаю общения с людьми.
 22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
 23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.
 24. Иду к другу за советом — как исправить ситуацию.
 25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.
 26. Сплю больше обычного.
 27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
 28. Представляю себя героем книг или кино.
 29. Пытаюсь решить проблему.
 30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
 31. Принимаю помощь от друга или родственника.
 32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.
 33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.
- Шкала «разрешение проблем» — ответы «да» по пунктам 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.
- Шкала «поиск социальной поддержки» — ответы «да» по пунктам 1,5,7,12,14,19,23,24, 25, 31, 32.
- Шкала «избегание проблем» — ответы «да» по пунктам 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 33.

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки:

- Разрешение проблем: 11-16 баллов — очень низкое; 17-21 балл — низкое; 22-30 баллов — среднее; 31 и выше — высокое.
- Поиск социальной поддержки: ниже 13 баллов — очень низкий; 14-18 баллов — низкий; 19-28 баллов — средний; 29 и более баллов — высокий.
- Избегание проблем: 11-15 баллов — очень низкое; 16-23 балла — низкое; 24-26 баллов — среднее; 27 и более баллов — высокое.

Опросник позволил определить предпочитаемые школьниками стратегии поведения, способы разрешения трудностей.

Опросник 3.

«Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой)

Инструкция. Ниже приводятся реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. После знакомства с реакцией на трудные ситуации оцените, насколько часто вы используете ее в своей жизнедеятельности. С этой целью отметьте свой ответ по шкале от 1 до 5.

Никогда – 1 Редко – 2 Иногда – 3 Чаще всего – 4 Очень часто – 5

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.

10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

Обработка и интерпретация результатов

1. Для копинга, ориентированного на решение задач, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
2. Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
3. Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
4. Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
5. Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Таблица 2.1 – Результаты исследования толерантности/интолерантности к неопределенности по методике «Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой)

№, п/п	Шифр	Толерантность	Интолерантность
1.	28	Низкий	Средний
2.	29	Средний	Высокий
3.	12	Средний	Ниже среднего
4.	23	Низкий	Средний
5.	24	Низкий	Средний
6.	21	Средний	Выше среднего
7.	22	Немного выше среднего	Средний
8.	27	Немного выше среднего	Средний
9.	25	Ниже среднего	Выше среднего
10.	26	Средний	Высокий
11.	16	Немного выше среднего	Средний
12.	17	Средний	Выше среднего
13.	11	Низкий	Немного выше среднего
14.	19	Средний	Выше среднего
15.	10	Низкий	Средний
16.	18	Средний	Средний
17.	20	Средний	Выше среднего
18.	1	Низкий	Немного выше среднего
19.	2	Низкий	Средний
20.	3	Ниже среднего	Немного выше среднего
21.	4	Средний	Немного выше среднего
22.	5	Ниже среднего	Немного выше среднего
23.	6	Немного выше среднего	Ниже среднего

Продолжение таблицы 2.1

24.	7	Немного выше среднего	Немного выше среднего
25.	8	Средний	Ниже среднего
26.	9	Немного выше среднего	Низкий
27.	30	Низкий	Средний
28.	31	Немного выше среднего	Низкий
29.	32	Низкий	Высокий
30.	33	Низкий	Низкий

Таблица 2.2 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

№, п/п	Шифр	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1.	28	Очень низкий	Средний	Низкий
2.	29	Средний	Средний	Низкий
3.	12	Средний	Средний	Низкий
4.	23	Средний	Высокий	Очень низкий
5.	24	Средний	Низкий	Низкий
6.	21	Средний	Высокий	Низкий
7.	22	Средний	Высокий	Средний
8.	27	Высокий	Очень низкий	Низкий
9.	25	Средний	Средний	Средний
10.	26	Средний	Высокий	Высокий
11.	16	Средний	Средний	Средний
12.	17	Средний	Средний	Низкий
13.	11	Средний	Высокий	Средний
14.	19	Средний	Высокий	Средний
15.	10	Средний	Средний	Низкий
16.	18	Средний	Средний	Средний
17.	20	Средний	Средний	Низкий
18.	1	Очень низкий	Средний	Средний
19.	2	Средний	Средний	Низкий

Продолжение таблицы 2.2

20.	3	Очень низкий	Средний	Низкий
21.	4	Средний	Средний	Низкий
22.	5	Очень низкий	Средний	Средний
23.	6	Средний	Средний	Низкий
24.	7	Очень низкий	Средний	Средний
25.	8	Средний	Средний	Низкий
26.	9	Высокий	Средний	Низкий
27.	30	Высокий	Средний	Низкий
28.	31	Средний	Средний	Низкий
29.	32	Высокий	Средний	Средний
30.	33	Высокий	Средний	Высокий

Таблица 2.3 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой)

№, п/п	Шифр	Копинг, ориентированный на решение задач	Копинг, ориентированный на эмоции	Копинг, ориентированный на избегание
1.	28	21 (2)	40 (1)	18 (3)
2.	29	59 (2)	68 (1)	42 (3)
3.	12	46 (1)	20 (3)	45 (2)
4.	23	49 (2)	55 (1)	18 (3)
5.	24	61 (1)	29 (2)	25 (3)
6.	21	30 (2)	62 (1)	28 (3)
7.	22	34 (2)	57 (1)	32 (3)
8.	27	56 (1)	25 (2)	20 (3)
9.	25	36 (2)	33 (3)	59 (1)
10.	26	43 (2)	61 (1)	40 (3)
11.	16	30 (3)	32 (2)	39 (1)
12.	17	32 (2)	63 (1)	18 (3)
13.	11	42 (2)	64 (1)	34 (3)
14.	19	35 (2)	58 (1)	17 (3)
15.	10	40 (2)	60 (1)	30 (3)

Продолжение таблицы 2.3

16.	18	41 (2)	33 (2)	43 (1)
17.	20	60 (1)	56 (2)	48 (3)
18.	1	56 (1)	22 (2)	18 (3)
19.	2	30 (2)	63 (1)	(17)
20.	3	60 (1)	50 (2)	36 (3)
21.	4	40 (2)	58 (1)	20 (3)
22.	5	60 (1)	36 (2)	20 (3)
23.	6	20 (3)	60 (1)	36 (2)
24.	7	18 (3)	57 (1)	30 (2)
25.	8	20 (3)	60 (1)	34 (2)
26.	9	57 (1)	30 (2)	18 (3)
27.	30	25 (2)	57 (1)	20 (3)
28.	31	57 (1)	28 (2)	16 (3)
29.	32	18 (3)	59 (1)	30 (2)
30.	33	56 (1)	30 (2)	22 (3)
Преобладает		10 (33,33%)	17 (56,67%)	3 (10%)

По данным представленным в Приложении 2, необходимо выполнить ранжирование данных значений А (толерантность) и Б (разрешение проблем), вычислить разность рангов ($d=A-B$), с сохранением знака, возводим в квадрат разности рангов (d^2) и вычисляем сумму квадратов разности рангов ($\sum d^2$). Все вычисления были выполнены в соответствии с выше описанным алгоритмом Спирмена. Результаты вычислений представлены в Таблице 4 Приложения 3.

H_0 : между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегией разрешения проблем у студентов факультета психологии отсутствует статистически значимая корреляционная связь.

H_1 : между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегией разрешения проблем у студентов факультета психологии существует статистически значимая корреляционная связь.

Выполним проверку правильности ранжирования:

$$\sum(R_i) = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{17(17+1)}{2} = 153 \quad (1)$$

Таким образом, общая сумма рангов совпадает с расчетной – ранжирование проведено верно.

На основании полученных данных таблицы 2 проводим расчет коэффициента ранговой корреляции (r) по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2 + Ta + T6}{n(n^2 - 1)} \quad (2)$$

Где $\sum d^2$ - сумма квадратов разностей рангов, а n - число парных наблюдений.

В нашем случае, $\sum d^2 = 401,5$.

При наличии одинаковых рангов необходимо рассчитать поправку:

$$T_a = \frac{\sum(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)+(3^3-3)}{12} = 4$$

$$T_b = \frac{\sum(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)+(3^3-3)+(5^3-5)}{12} = 13,5$$

Производим расчет:

$$r_s = 1 - 6 * \frac{153+4+13,5}{17(17^2-1)} = 1 - 6 * \frac{156,5}{4896} = 0,782$$

В нашем случае, критические значения для $n=17$, выглядят следующим образом:

$$r = \begin{cases} 0,48 & \text{при } \rho < 0,05 \\ 0,62 & \text{при } \rho < 0,01 \end{cases}$$

Строим соответствующую ось значимости, для сравнения расчетного значения r и полученных табличных значений $r_{кр}$.

Таким образом, $r_{эмп} > r_{кр}$ при $\rho < 0,01$, принимается H_1 .

Корреляция между толерантностью к неопределенности и копинг-стратегией разрешения проблем достигает уровня статистической значимости. Принимаем H_1 .

По данным представленным в Приложении 2, необходимо выполнить ранжирование данных значений А (интолерантность) и Б (копинг, ориентированный на эмоции), вычислить разность рангов ($d=A-B$), с сохранением знака, возводим в квадрат разности рангов (d^2) и вычисляем сумму квадратов разности рангов ($\sum d^2$). Все вычисления были выполнены в соответствии с выше описанным алгоритмом Спирмена. Результаты вычислений представлены в Таблице 4 Приложения 3.

H_0 : между интолерантностью к неопределенности и копингом, ориентированным на эмоции у студентов факультета психологии отсутствует статистически значимая корреляционная связь.

H_1 : между интолерантностью к неопределенности и копингом, ориентированным на эмоции у студентов факультета психологии существует статистически значимая корреляционная связь.

Выполним проверку правильности ранжирования:

$$\sum(R_i) = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{17(17+1)}{2} = 153 \quad (1)$$

Таким образом, общая сумма рангов совпадает с расчетной – ранжирование проведено верно.

На основании полученных данных таблицы 2 проводим расчет коэффициента ранговой корреляции (r) по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2 + T_a + T_b}{n(n^2-1)} \quad (2)$$

Где $\sum d^2$ - сумма квадратов разностей рангов, а n - число парных наблюдений.

В нашем случае, $\sum d^2 = 285,5$.

При наличии одинаковых рангов необходимо рассчитать поправку:

$$T_a = \frac{\sum(2^3-2)+(2^3-2)+(2^3-2)+(3^3-3)}{12} = 3,5$$

$$T_b = \frac{\sum(2^3-2)}{12} = 0,5$$

Производим расчет:

$$r_s = 1 - 6 * \frac{153+3,5+0,5}{17(17^2-1)} = 1 - 6 * \frac{156,5}{4896} = 0,801$$

В нашем случае, критические значения для $n=17$, выглядят следующим образом:

$$r = \begin{cases} 0,48 & \text{при } \rho < 0,05 \\ 0,62 & \text{при } \rho < 0,01 \end{cases}$$

Строим соответствующую ось значимости, для сравнения расчетного значения r и полученных табличных значений $r_{кр}$.

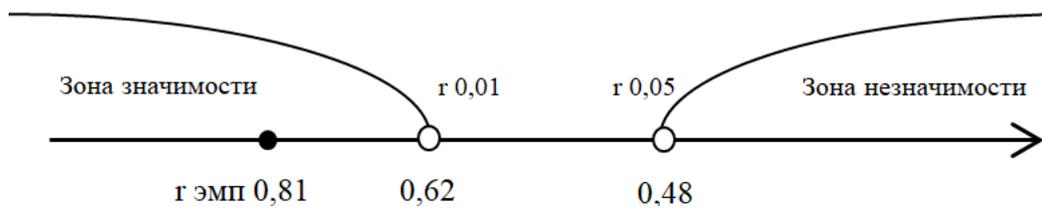


Рисунок 5 – Ось значимости

Таким образом, $r_{\text{эмп}} > r_{\text{кр}}$ при $\rho < 0,01$, принимается H_1 .

Корреляция между итолерантностью к неопределенности и копингом, ориентированными на эмоции достигает уровня статистической значимости. Принимаем H_1 .

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Занятие 1. Тема «Преодолевая неопределенность: как мы справляемся со стрессом или конструктивный копинг».

Цель: актуализировать знания участников по изучаемому феномену, определить групповую цель на последующие мероприятия, установить контакт внутри группы.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки, клубок ниток.

1. Ритуал приветствия «Нестандартное приветствие».

Цель: запустить процесс групповой динамики и мотивировать участников группы. Ритуал приветствия на протяжении всех занятий идентичен.

Каждый участник приветствует группу необычным образом. Повторяться нельзя.

2. Мини-лекция на тему «Копинг-стратегии и их особенности в преодолении ситуаций неопределенности».

Цель: актуализировать знания участников группы. Каждый участник в конце лекции имеет возможность задать вопросы об изученном материале.

Жизнь человека в современном обществе предполагает его существование и развитие в условиях крайней неопределенности. Нестабильность экономических, политических и социальных условий приводит к проблемам ориентировки человека в окружающей его социальной действительности, а также невозможности осуществления точного прогноза своего будущего. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью.

Процессы преодоления человеком трудных жизненных событий в психологической науке принято обозначать как совладающее, адаптивное поведение или копинг-поведение (от англ. - преодолевать, справляться).

Копинг - сравнительно молодое понятие в психологии, которое представляет собой целое направление новых исследований в науке, как среди зарубежных, так и среди отечественных ученых.

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий.

Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Цель: закрепить установленный контакт и настрой на участие в программе, обеспечить теплый эмоциональный контакт. Ритуал прощания един для всех занятий.

Инструкция: каждому участнику необходимо поблагодарить других за участие в тренинге. Сказать слова-пожелания.

Обратная связь: что было наиболее полезным? Возникли ли затруднения в процессе мероприятия? Если возникли, то какие?

Занятие 2. Тема: «Метафорический автопортрет».

Цель: содействовать формированию представлений о своем эмоциональном состоянии.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки,

1. Ритуал приветствия «Нестандартное приветствие».

Цель: создать благоприятный настрой на занятие, поприветствовать всех участников.

Инструкция: сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга необычным и нестандартным образом. Повторяться нельзя.

2. Арт-терапевтическая техника «Метафорический автопортрет».

Цель: содействовать формированию осознания участниками собственных эмоциональных состояний, чувств, переживаний. В конце выполнения техники организуется обратная связь от участников, рефлексия полученных рисунков (все участники письменно повествуют о содержании своих автопортретов, по желанию каждый может рассказать о своих рисунках группе).

Вопросы обратной связи: что оказалось наиболее сложным и простым при выполнении техники? Хотелось ли изменить что-либо в рисунках? Какие эмоции и чувства вызывают полученные результаты? О чем эта техника для вас?

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 3. Тема «Шаг в неизвестное»

Цель: содействовать формированию картины будущего.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

1. Ритуал приветствия.

2. Сюжетно-ролевая игра «Преодолеть непреодолимое».

Цель: отработать навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации и умение выстраивать коммуникацию и договариваться.

Сюжет игры: в мире произошел апокалипсис, в результате которого разрушена инфраструктура, возникли проблемы с логистикой и продовольствием, люди остались один на один с бедой, жизненный уклад изменен на 180 градусов, а впереди ожидает только неизвестность. Несмотря на все произошедшее, приходится продолжать жить дальше и адаптироваться к новым условиям. Перед обществом встают глобальные задачи: сохранить имеющийся фонд инфраструктуры и зеленой природы, человеческий капитал и достижения науки и медицины. Кто и как поможет в этом? Какие действия создадут будущее, не уничтожив настоящее?

Участникам необходимо поделиться на подгруппы: управленцы и исполнители. За каждой подгруппой будет закреплен перечень обязанностей и регламент. Внутри подгрупп распределяются роли, соответствующие основным сферам жизни. Важно: участникам на всех этапах, начиная от выбора управленцев и исполнителей, необходимо будет договариваться самостоятельно, при этом выбор должен быть единогласно поддержан соучастниками. Любое нарушение регламента понесет за собой от личной ответственности до новой глобальной катастрофы. В игре могут быть все как победителями, так и проигравшими.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 4. Тема: «Конструктивный диалог».

Цель: способствовать формированию конструктивной коммуникации.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки,

1. Ритуал приветствия «Нестандартное приветствие».

2. Упражнение «Пойми меня».

Цель: отработать навыки речевой гибкости, умение доступно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Участники делятся на команды по 4 человека. В каждой команде один участник получает от ведущего простую фразу из 5-7 слов. Ведущие участники каждой из команд должны передать следующим участникам эту фразу так, чтобы не утратился смысл высказывания, но при этом, чтобы не задействовались ни одни из ранее названных слов, которые были в оригинальной фразе – и так передается каждая последующая фраза всеми игроками. Ведущий и еще 2 добровольца в роли судей наблюдают за соблюдением правила и сохранением смысла фразы. В конце упражнения – обсуждение и обратная связь.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 4. Тема: «Мозговой штурм».

Цель: способствовать формированию конструктивной коммуникации и поиску решений в нестандартных ситуациях.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

Тема мозгового штурма: конструктивные и деструктивные способы преодоления неопределенности.

Занятие 5. Тема: «Проекция будущего».

Цель: создать условия для построения будущего студентами, посредством арт-терапевтических техник.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

1. Техника «Мое состояние»

Цель: изобразить свое актуальное состояние на рисунке.

2. Техника коллажа «Я и мои мечты»

Цель: создать коллаж с перспективой формирования картины будущего. В конце выполнения техники – обсуждение и обратная связь.

Каждый участник создает свой коллаж, используя вырезки из журналов, газет. Описывает на коллаже значимые для себя детали. После выполнения – обсуждение.

3. Ритуал прощания «Благодарю вас за...».

Занятие 6. «Профессиональный путь – как путь героя»

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

Цель: дать описание своему профессиональному пути, используя метафорические приемы и опираясь на описания, архетипы героев из мифологии.

1. Ритуал приветствия.

2. Техника «Путь героя»

Цель: изобразить профессиональный путь студента-психолога, используя метафорические образы и мифологические портреты.

Инструкция: каждому участнику предлагается выбрать из представленного списка мифическую персону: Артемида, Афина, Зевс, Нептун, Аид, Аполлон, Гера, Афина, Дионис, Гефест. Используя карточки с приведенными психологическими портретами и мифологическими фактами, каждый участник пишет свою небольшую историю о профессиональном и личностном пути этого героя.

3. Упражнение «Доведи до абсурда»

Цель: проиграть и преодолеть ситуации, вызывающие страх, до состояния нелепости и комичности.

Ведущий предлагает перечень ситуаций, вызывающих страх, либо участники могут озвучить собственные страхи. После чего, группа делится на пары, и каждый, доведя до абсурда, проигрывает ситуацию.

4. Ритуал прощания.

Занятие 7. Тема: «Найти решения»

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

Цель: отработать навыки принятия стратегических решений на кейс-задачах. В конце занятия каждый участник представляет свои решения задач, идет обсуждение и обратная связь.

Инструкция: участникам необходимо передать информацию через Я-сообщение.

Участникам раздаются карточки с описанием проблемных ситуаций и вариантами высказываний в виде «Ты-сообщений» и «Я-сообщений». Необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вам необходимо сделать определенную работу дома (например: написать доклад), а ваш близкий человек (родитель, ребенок, друг и т.д.) - постоянно отвлекает вас: задает вопросы, просит почитать, показывает свои рисунки. Выберете наиболее подходящее выражение:

1. «Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне, пока я работаю».

2. «Извини, я сейчас очень занят(а). Когда я закончу свою работу, то обязательно проведу с тобой время».

3. «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

Ситуация 2. Ваш друг (или подруга) систематически опаздывает на встречи. Выберете наиболее подходящее выражение, чтобы обозначить свою позицию:

1. «Хватит опаздывать, начни выходить из дома вовремя».

2. «Меня очень расстраивает то, что приходится долго ждать. Я трачу свое время и начинаю злиться».

Ситуационная задача.

Цель: научить участников через Я-сообщения находить решение конфликтной ситуации.

Инструкция: у вас создались натянутые отношения с коллегой. Причины этого Вам не совсем ясны, но нормализовать отношения необходимо, чтобы не страдала работа. Каковы Ваши действия? Обыграйте ситуацию, применяя Я-высказывание.

Занятие 8. Тема: «Эмоции, чувства, установки»

Цель: содействовать формированию эмоционального интеллекта.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки.

Ритуал приветствия.

1. Упражнение «Зеркало»

Цель: научиться распознавать эмоции других людей и интерпретировать их.

Участники получают карточки с эмоциями. Группа делится на пары, в которых каждый участник должен отзеркалить и распознать эмоцию партнера.

2. Упражнение «Дерево чувств»

Цель: научиться распознавать и различать собственные чувства, давать им место в ситуации «Здесь и сейчас» и «Там и тогда».

Каждый участник на отдельном листе бумаги изображает собственное дерево, размещая на нем свои эмоции и чувства (изображением, словом)

3. Сочинение на тему «Я все смогу»

Цель: способствовать формированию положительных установок для достижения поставленных жизненных целей.

Домашнее задание: прием «Мир в моих глазах»

Цель домашнего задания: создать фотоснимки, отражающие все грани собственного я.

Ритуал прощания.

Занятие 9. Тема: «Жизнь в эпоху перемен: как мы преодолеваем неопределенность?»

Цель: закрепить полученный опыт.

Методы и формы работы: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Время выполнения: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага, карандаши, краски, ручки, журналы, ножницы, клей-карандаш.

Ритуал приветствия

1. Обсуждение и представление фотоснимков по домашнему заданию «Мир в моих глазах».

2. Техника «Письмо из будущего»

Цель: создать точки опоры для построения студентами картины будущего.

3. Упражнение «Мы вместе»

Цель: создать продукт совместной деятельности – групповой рисунок-коллаж.

Инструкция: участники мероприятия создают совместный коллаж на ватмане, используя предоставленные материалы.

Ритуал прощания.

Занятие 10. Итоги

Подведение итогов, сбор обратной связи.

Вопросы обратной связи: пригодился ли вам полученный опыт уже? Что было наиболее полезным? Получилось ли завести новых друзей? Возникли ли трудности в процессе мероприятий? Если возникли, то какие?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентов факультета психологии

Таблица 4.1 – Результаты исследования толерантности/интолерантности к неопределенности по методике «Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой)

№, п/п	Шифр	Толерантность	Интолерантность
1.	28	Низкий	Средний
2.	29	Средний	Высокий
3.	12	Средний	Ниже среднего
4.	23	Ниже среднего	Средний
5.	24	Выше среднего	Ниже среднего
6.	21	Средний	Выше среднего
7.	22	Немного выше среднего	Средний
8.	27	Немного выше среднего	Средний
9.	25	Ниже среднего	Выше среднего
10.	26	Средний	Ниже среднего
11.	16	Немного выше среднего	Ниже среднего
12.	17	Средний	Выше среднего
13.	11	Выше среднего	Средний
14.	19	Средний	Ниже среднего
15.	10	Выше среднего	Ниже среднего
16.	18	Средний	Средний
17.	20	Средний	Ниже среднего
18.	1	Средний	Средний
19.	2	Средний	Ниже среднего
20.	3	Ниже среднего	Немного ниже среднего
21.	4	Средний	Немного ниже среднего
22.	5	Ниже среднего	Немного ниже среднего

Продолжение таблицы 4.1

23.	6	Выше среднего	Ниже среднего
24.	7	Выше среднего	Средний
25.	8	Средний	Ниже среднего
26.	9	Выше среднего	Средний
27.	30	Выше среднего	Средний
28.	31	Выше среднего	Низкий
29.	32	Выше среднего	Низкий
30.	33	Выше среднего	Низкий

Таблица 4.2 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой)

№, п/п	Шифр	Копинг, ориентированный на решение задач	Копинг, ориентированный на эмоции	Копинг, ориентированный на избегание
1.	28	59 (1)	40 (2)	18 (3)
2.	29	56 (1)	38 (2)	42 (3)
3.	12	50 (1)	20 (3)	45 (2)
4.	23	56 (1)	55 (2)	18 (3)
5.	24	26 (3)	29 (2)	40 (1)
6.	21	30 (3)	36 (2)	40 (1)
7.	22	56 (1)	40 (2)	32 (3)
8.	27	58 (1)	25 (2)	20 (3)
9.	25	54 (2)	33 (3)	59 (1)
10.	26	54 (1)	44 (2)	40 (3)
11.	16	58 (1)	32 (3)	39 (2)
12.	17	50 (1)	48 (2)	18 (3)
13.	11	40 (2)	34 (3)	50 (1)
14.	19	30 (2)	17 (3)	32 (1)
15.	10	50 (1)	30 (2)	16 (3)
16.	18	52 (1)	33 (2)	43 (2)
17.	20	55 (2)	56 (1)	48 (3)
18.	1	58 (1)	22 (2)	18 (3)

Продолжение таблицы 4.2

19.	2	36 (2)	38 (1)	28 (3)
20.	3	48 (2)	30 (2)	50 (1)
21.	4	50 (2)	58 (1)	20 (3)
22.	5	56 (1)	36 (2)	20 (3)
23.	6	40 (1)	30 (3)	36 (2)
24.	7	40 (3)	36 (2)	48 (1)
25.	8	40 (2)	48 (1)	34 (3)
26.	9	57 (1)	30 (2)	18 (3)
27.	30	23 (2)	57 (1)	20 (3)
28.	31	50 (1)	28 (2)	16 (3)
29.	32	18 (3)	59 (1)	30 (2)
30.	33	50 (1)	30 (2)	22 (3)
Преобладает		17 (56,67%)	7 (23,33%)	6 (20%)

Таблица 4.3 – Результаты исследования базисных копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

№, п/п	Шифр	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1.	28	Очень низкий	Высокий	Низкий
2.	29	Высокий	Высокий	Низкий
3.	12	Средний	Высокий	Очень низкий
4.	23	Высокий	Высокий	Очень низкий
5.	24	Средний	Высокий	Низкий
6.	21	Средний	Высокий	Очень низкий
7.	22	Высокий	Высокий	Средний
8.	27	Высокий	Высокий	Низкий
9.	25	Высокий	Высокий	Низкий
10.	26	Средний	Высокий	Средний
11.	16	Средний	Средний	Низкий
12.	17	Средний	Средний	Очень низкий
13.	11	Высокий	Высокий	Низкий

Продолжение таблицы 4.3

14.	19	Высокий	Высокий	Низкий
15.	10	Высокий	Низкий	Очень низкий
16.	18	Высокий	Средний	Низкий
17.	20	Высокий	Высокий	Очень низкий
18.	1	Очень низкий	Средний	Средний
19.	2	Высокий	Высокий	Очень низкий
20.	3	Средний	Высокий	Очень низкий
21.	4	Высокий	Средний	Очень низкий
22.	5	Очень низкий	Средний	Средний
23.	6	Высокий	Средний	Низкий
24.	7	Средний	Высокий	Очень низкий
25.	8	Средний	Средний	Очень низкий
26.	9	Высокий	Высокий	Очень низкий
27.	30	Высокий	Средний	Очень низкий
28.	31	Средний	Средний	Очень низкий
29.	32	Высокий	Средний	Низкий
30.	33	Высокий	Средний	Очень низкий

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики толерантности/интолерантности к неопределенности по методике «Шкала толерантности к неопределенности» Баднера (в адаптации Т. В. Корниловой, М. А. Чумаковой)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига
1	4	7	3	3
2	8	9	1	1
3	4	9	5	5
4	5	6	1	1
5	4	6	2	2
6	7	9	2	2
7	8	9	1	1
8	6	9	3	3

Продолжение таблицы 4.4

9	4	5	1	1
10	3	5	2	2
11	7	9	2	2
12	5	9	4	4
13	4	6	2	2
14	5	6	1	1
15	4	6	2	2
16	6	8	2	2
17	5	9	4	4
18	5	4	-1	1
19	6	9	3	3
20	5	9	4	4
21	3	5	2	2
22	5	3	-2	2
23	5	9	4	4
24	4	6	2	2
25	5	6	1	1
26	4	6	2	2
27	5	7	2	2
28	5	9	4	4
29	5	4	-1	1
30	6	9	3	3
Сумма рангов нетипичных сдвигов:			23,5	

$T_{эмп}=23,5$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{кр}=120$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=151$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня толерантности превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня толерантности.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики базисных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях по методике «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс в адаптации Т. Л. Крюковой)

0	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	21	59	38	38	28
2	59	56	-3	3	6
3	46	50	4	4	7.5
4	49	56	7	7	12.5
5	61	59	-2	2	3
6	30	56	26	26	26
7	34	56	22	22	24.5
8	56	58	2	2	3
9	36	54	18	18	20
10	43	54	11	11	16.5
11	30	58	28	28	27
12	32	50	18	18	20
13	42	40	-2	2	3
14	35	30	-5	5	9.5
15	40	50	10	10	14.5
16	41	52	11	11	16.5
17	60	55	-5	5	9.5
18	56	58	2	2	3
19	30	48	18	18	20
20	60	48	-12	12	18
21	40	50	10	10	14.5
22	60	56	-4	4	7.5
23	20	40	20	20	22.5
24	18	40	22	22	24.5
25	20	40	20	20	22.5
26	57	57	0	0	0

Продолжение таблицы 4.5

27	25	23	-2	2	3
28	57	50	-7	7	12.5
29	18	18	0	0	0
30	56	50	-6	6	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов, исключая нулевые сдвиги:					83

$T_{эмп}=83$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=28$:

$T_{кр}=101$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=130$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение Т, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на решение задач превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на решение задач.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике диагностики базисных копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{после} - t_{до}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	22	29	7	7	22
2	26	30	4	4	16.5
3	27	30	3	3	12.5
4	30	32	2	2	9
5	15	29	14	14	26
6	29	32	3	3	12.5
7	30	31	1	1	4
8	12	30	18	18	27
9	20	29	9	9	25
10	30	29	-1	1	4
11	24	20	-4	4	16.5
12	24	21	-3	3	12.5
13	29	29	0	0	0
14	29	30	1	1	4

Продолжение таблицы 4.6

15	20	18	-2	2	9
16	20	20	0	0	0
17	22	29	7	7	22
18	27	26	-1	1	4
19	24	30	6	6	19.5
20	23	30	7	7	22
21	22	24	2	2	9
22	19	23	4	4	16.5
23	19	27	8	8	24
24	26	30	4	4	16.5
25	23	23	0	0	0
26	23	29	6	6	19.5
27	22	25	3	3	12.5
28	21	20	-1	1	4
29	21	20	-1	1	4
30	19	20	1	1	4
Сумма рангов нетипичных сдвигов, исключая нулевые сдвиги:					54

$$T_{эмп}=54$$

По таблице приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=27$:

$$T_{кр}=92 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=119 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в нашем случае располагается слева. $T_{эмп} \leq T_{кр}$.

В результате мы получили эмпирическое значение T, попадающее в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_1 принимается, т.к. интенсивность сдвигов в повышении уровня копинга, ориентированного на поиск социальной поддержки превышает интенсивность сдвигов в снижении уровня копинга, ориентированного на поиск социальной поддержки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1. «Предварительное освоение предмета психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии»						
1.1. Изучить проблему исследования в психолого-педагогической литературе	Анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ	Самобразование, поиск и анализ литературы	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог
1.2. Поставить цель и задачи исследования	Выделить цели и задачи внедрения программы формирования	Целеполагание	Самобразование, консультации у научного руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог, научный руководитель
1.3. Рассмотреть возрастные особенности студентов факультета психологии	Осуществляется анализ психологии развития и возрастных особенностей по теме исследования	Анализ литературы	Самобразование, поиск и анализ литературы	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог
1.4. Построить дерево целей исследовательской работы	Производится анализ научных трудов по целеполаганию, на основании которого осуществляется построение дерева целей	Анализ, целеполагание	Самобразование, консультации у научного руководителя, анализ	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог, научный руководитель

			документации			
1.5. Составить модель как наглядный алгоритм представления исследовательской деятельности	Составление модели исследования на основании дерева целей, с учетом подобранных диагностических методик	Целеполагание, поиск методик диагностики	Самообразование, консультация ученого руководителя, анализ документации	1	Март – Сентябрь, 2022	Психолог, научный руководитель
2. «Целеполагание реализации психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии»						
2.1. Ознакомить с регламентирующими документами по проведению психолого-педагогической программы	ФЗ «Об образовании в РФ», локальные НПА, рабочие программы дисциплин	анализ, обобщение научной литературы и НПА	Самообразование, поиск и анализ литературы	1	Сентябрь - Октябрь, 2022	Психолог Зав. кафедрой
2.2. Поставить цель и задачи реализации психолого-педагогической программы	Раскрыть цель и задачи реализации программы, необходимости ее проведения	Целеполагание	Самообразование, поиск и анализ литературы, консультация ученого руководителя	1	Сентябрь - Октябрь, 2022	Психолог, научный руководитель
2.3. Определить этапы исследования	Анализ условий поэтапной реализации формирующей программы	Анализ, целеполагание	Самообразование, поиск и анализ	1	Сентябрь - Октябрь, 2022	Психолог

			литературы			
3. «Формирование положительной установки на реализацию программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии»						
3.1. Организовать процесс формирования готовности к взаимодействию в процессе внедрения программы и сотрудничестве в реализации	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	групповые практические занятия, беседа	1	Октябрь, 2022	Психолог, зав. кафедрой
4. «Изучение предмета психолого-педагогической формирующей программы»						
4.1. Ознакомить с материалами и по предмету исследования	Осуществление анализа материалов предмета исследования, его содержания, изучение методов реализации исследования	Анализ, сбор информации	Самостоятельное изучение литературы, анализ, практические занятия	1	Ноябрь, 2022	Психолог
4.2. Рассмотреть содержание предмета исследования				1	Ноябрь, 2022	Психолог
5. «Реализация программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии»						
5.1. Провести констатирующий эксперимент	Психодиагностическая деятельность по выбранным методикам	Исследовательская деятельность, анализ результатов констатирующего эксперимента,	Групповая диагностика	1	Ноябрь, 2022 – Февраль, 2023	Психолог, научный руководитель

		консультации у научного руководителя				
5.2. Создать необходимые условия для реализации формирующей программы	Подготовка и создание условий проведения программы	Анализ условий проведения	Самостоятельная подготовка, обсуждение	1	Ноябрь, 2022 – Февраль, 2023	Психолог, зав. кафедрой
5.3. Апробировать психолого-педагогическую программу формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии.	Реализация формирующей программы с учетом результатов диагностики	Проведение занятий	Практические занятия, групповая работа	1	Ноябрь, 2022 – Февраль, 2023	Психолог, зав. кафедрой
6. «Совершенствование работы по проведению исследования психолого-педагогической программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии»						
6.1. Определить результат реализации программы	Анализ эффективности формирующей программы и условий ее реализации	Диагностика	Мониторинг, анализ	1	Февраль – Март, 2023	Психолог, научный руководитель
6.2. Модернизировать условия для проведения психолого-педагогической программы.	Анализ эффективности оснащения предметной среды для проведения психолого-педагогической программы	Обсуждение	Доклад	1	Февраль – Март, 2023	Психолог, зав. кафедрой

7. «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения программы формирования конструктивных копинг-стратегий преодоления ситуаций неопределенности студентами факультета психологии»						
7.1. Ознакомить ся с опытами внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посеще ние, наблюде ние, изучени е, анализ	Откры тые заняти я, буклет ы	1	В течени е 2023 г., соглас но график у	Психолог
7.2. Организоват ь включение передового опыта внедрения	Обучение психологов и педагогов других ОО работе по внедрению программы	Наставн ичество, обмен опытом, консуль тации, семинар ы	Высту пление на семина рах	1	В течени е 2023 г., соглас но график у	Психолог
7.3. Поддержать и соблюсти традиции работы над темой, сформирова вшиеся на предыдущи х этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюде ние, анализ, работа психоло гическо й службы, научная деятельн ость	Семина ры, написа ние научно й работы	1	В течени е 2023 г., соглас но график у	Психолог