

Содержание реферата пояснительной записки
выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)

РЕФЕРАТ

Отчет 138 с., 2 ч., 9рис., 56 источников, 11 прил.

Актуальность исследования обусловлена тем, что подростковый возраст является ключевым периодом формирования личности, он включает в себя развитие важных психологических и когнитивных способностей. Так же в это время происходит планирование дальнейшего будущего: выбор дальнейшей профессии, новое место обучения, изменение круга общения, смена места жительства. Однако небольшой резерв эмпирического опыта, не всегда соответствующая оценка своих индивидуальных возможностей, внутренних ресурсов и эмоциональная неустойчивость во все периоды времени приводили в данном возрасте к столкновению желаний и возможностей, страху перед предстоящим будущим, порой неосознаваемому, что вызывает увеличение ситуативной тревожности. Поэтому именно в юношеском периоде особенности формирования перспектив, учитывая устойчивость к неопределенностям, представляют особый интерес для научного изучения.

Объект исследования: ситуативная тревожность в подростковом возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности в подростковом возрасте.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между ситуативной тревожностью и толерантностью к неопределенности в подростковом возрасте.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические подходы к изучению ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности, а также их особенности в подростковом возрасте.
2. Разработать программу эмпирического исследования взаимосвязи ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности в подростковом возрасте.
3. Реализовать сбор и обработку данных, проанализировать полученные результаты эмпирического исследования.
4. Разработать программу психологического тренинга по снижению ситуативной тревожности у подростков, в старшем школьном возрасте.

Теоретико – методологические основания исследования:

- теоретические представления толерантности к неопределенности как черте личности Т.В. Корниловой;
- теоретические представления ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера;
- психологическая характеристика подросткового возраста Д.Б. Эльконина.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа публикаций по теме исследования.
2. Метод психодиагностического тестирования:
 - опросник «Шкала общей толерантности к неопределенности», MSTAT – I, Д. МакЛейн, адаптация Е.Н. Осин;
 - опросник Спилберга – Ханина, шкала реактивной тревожности;
 - авторский опросник «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности», который позволяет измерить степень сохранности поведения активности личности по преодолению ситуации связанных с неопределенностью, со стрессом.

3. Методы математико – статистического анализа данных с применением программы IBM SPSS Statistics 23.0: корреляционный анализ Пирсона, множественный регрессионный анализ.

Результаты проведенного исследования позволили сделать выводы о том, что толерантность к неопределенности и ситуативная тревожность выступают в качестве взаимосвязанных психологических феноменов в старшем школьном возрасте. В результате эмпирического исследования была выявлена и статистически подтверждена взаимосвязь между ситуативной тревожностью и толерантностью к неопределенности.

В целом бакалаврское исследование позволило интегрировать знания, имеющиеся в данной области, выйти на более высокий уровень понимания сущности ситуативной тревожности в контексте толерантности к неопределенности. Вместе с тем, результаты исследования далеко не исчерпывают проблематику исследования, а лишь вносят определенный вклад в решение важных задач психологической науки.

Область применения результатов: полученные результаты могут быть полезны в работе специалистов образовательных учреждений, а также могут использоваться для разработки психологических тренингов и коррекционно – профилактических программ, для повышения уровня толерантности к неопределенности посредством снижения ситуативной тревожности, а так же для повышения степени активности в ситуациях неопределенности.

Данные о внедрении (возможности внедрения): в процессе выполнения выпускной квалификационной работы под руководством научного руководителя, был разработан тренинг «Оптимизация тревожности» для подростков старших классов для снижения уровня ситуативной тревожности.

При дальнейших изучениях проблемы исследования может быть разработана профилактическая и коррекционная программы работы со старшими дошкольниками по вопросам своевременного снижения ситуативной тревожности.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ИХ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.....	11
1.1 Анализ теоретико – методологической основы исследования ситуативной тревожности	11
1.2 Теоретический аспект определения и трактовки термина «толерантность к неопределенности» в работах отечественных и зарубежных авторов	14
1.3 Психологические особенности подросткового возраста в контексте толерантности к неопределенности	21
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ИХ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	27
2.1 Программа эмпирического исследования ситуативной тревожности у подростков при их разном уровне толерантности к неопределенности	27
2.2 Анализ полученных результатов эмпирического исследования ситуативной тревожности у подростков при их разном уровне толерантности к неопределенности.....	34
2.2.1 Результаты корреляционного анализа по Пирсону	50
2.2.2 Результаты множественного регрессионного анализа	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	85

ПРИЛОЖЕНИЕ 8	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	102

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что подростковый возраст является ключевым периодом формирования личности, он включает в себя развитие важных психологических и когнитивных способностей. Так же в это время происходит планирование дальнейшего будущего: выбор профессии, новое место обучения, изменение круга общения, смена места жительства. Однако небольшой резерв эмпирического опыта, не всегда соответствующая оценка своих индивидуальных возможностей, внутренних ресурсов и эмоциональная неустойчивость во все периоды времени приводили в данном возрасте к столкновению желаний и возможностей, страху перед предстоящим будущим, порой неосознаваемому, что вызывает увеличение ситуативной тревожности. Поэтому именно в юношеском периоде особенности формирования перспектив, учитывая устойчивость к неопределенностям, представляют особый интерес для научного изучения.

Тревожность оказывает влияние на все психические функции. В связи с появлением тревожности исчезает жизнерадостность, развивается хроническая и эмоциональная неудовлетворенность, подавленность.

Проблема ситуативной тревожности широко рассматривается в работах как зарубежных: Ч.Д. Спилбергер; А.М. Прихожан и др., так и отечественных авторов: Л. В. Бороздина и др.

В психологической литературе отсутствует однозначное мнение о том, как толерантность к неопределенности может влиять на ситуативную тревожность у подростков. Некоторые исследования показывают, что люди с более высокой толерантностью к неопределенности имеют более низкий уровень ситуативной тревожности, то есть легче приспосабливаются к новым ситуациям и менее вероятны в напряженных ситуациях. Другие исследования показывают противоположные результаты.

Наблюдаемый рост научных исследований и появившихся за последнее десятилетие публикаций и защищенных диссертаций, посвященных разным

аспектам проблемы толерантности к неопределенности, свидетельствуют о высокой теоретической значимости и практической ценности психологического знания в данной области исследований.

Данная область является недостаточно изученной в современном мире, поэтому существует потребность исследования теоретических и экспериментальных аспектов данного явления.

В данной работе речь пойдет о ситуативной тревожности, а также о ее связи с толерантностью к неопределенности у подростков.

Наиболее актуальным исследование толерантности к неопределенности становится в старшем школьном возрасте, когда большинство подростков озадачены выбором дальнейшего пути, своей профессии.

Изучению феномена неопределенности и явлениям толерантности/интолерантности к неопределенности посвящен ряд работ отечественных и зарубежных авторов: проблема неопределенности рассматривается при изучении мышления (А.Н. Поддьяков, Е.А. Лустина, Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков) и процессов принятия решения (Б.В. Бирюкова, О.К. Тихомиров, Т.В. Корнилова и др.), также в ее связи с жизнестойкостью личности (Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, Е.Д. Шехтер). Некоторые авторы (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова) подчеркивают необходимость обращения к проблеме неопределенности также в ходе анализа межкультурного взаимодействия.

Исследованием подросткового возраста на протяжении становления и развития возрастной психологии занимались многие известные отечественные и зарубежные ученые, работы которых были посвящены периодизации и исследованию психологических особенностей данного возраста (Л.С. Выготский, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Ж. Пиаже, Д.Б. Эльконин, Э.Х. Эриксон и др.).

Цель исследования: выявить взаимосвязь между ситуативной тревожностью и толерантностью к неопределенности в подростковом возрасте.

Задачи:

5. Рассмотреть теоретические подходы к изучению ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности, а также их особенности в подростковом возрасте.

6. Разработать программу эмпирического исследования взаимосвязи ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности в подростковом возрасте.

7. Реализовать сбор и обработку данных, проанализировать полученные результаты эмпирического исследования.

8. Разработать программу психологического тренинга по снижению ситуативной тревожности у подростков, в старшем школьном возрасте.

Объект исследования: ситуативная тревожность в подростковом возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования:

– Вероятно, что подростки, которые обладают высокими показателями толерантности к неопределенности, будут иметь низкий уровень ситуативной тревожности.

– Вероятно, что низкий уровень ситуативной тревожности связан с сохранностью поведения в ситуации неопределенности в подростковом возрасте.

Теоретико – методологические основания исследования:

– теоретические представления толерантности к неопределенности как черте личности Т.В. Корниловой;

– теоретические представления ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера;

– психологическая характеристика подросткового возраста Д.Б. Эльконина.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа публикаций по теме исследования.
2. Метод психодиагностического тестирования:
 - опросник «Шкала общей толерантности к неопределенности», MSTAT – I, Д. МакЛейн, адаптация Е.Н. Осин;
 - опросник Спилберга – Ханина, шкала реактивной тревожности;
 - авторский опросник «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности», который позволяет измерить степень сохранности поведения активности личности по преодолению ситуации связанных с неопределенностью, со стрессом..

3. Методы математико – статистического анализа данных с применением программы IBM SPSS Statistics 23.0: корреляционный анализ Пирсона, множественный регрессионный анализ.

Исследование осуществлялось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия №8» города Рубцовск. Выборку исследования составили подростки, учащиеся 11 классов: 50 учеников в возрасте 17 – 18 лет, 24 юноши и 26 девушек.

Полученные в данном исследовании результаты могут быть полезны в работе специалистов образовательных учреждений, а также могут использоваться для разработки коррекционно – психологических и тренингов профилактических программ.

Выпускная квалифицированная работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы, включающий 56 источников, 11 приложений.

1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ИХ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

1.1 Анализ теоретико – методологической основы исследования ситуативной тревожности

Исследование уровня тревожности традиционно приобретает существенную релевантность, как и в иностранных работах, включая Ч.Д. Спилбергера и его коллег, так и среди российских исследователей, включая А.М. Прихожан и ее коллег. Большинство авторов при определении термина «тревога» придерживаются определения Ч.Д. Спилбергера.

Ч.Д. Спилбергер пишет, что: «тревожность как состояние – это неприятное по своей окраске эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны – активацией автономной нервной системы. Данное состояние, возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы и содержит в себе ожидание негативной оценки, восприятия отрицательного к себе отношения или угрозы своему самоуважению. Состояние тревожности может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид»¹.

Кроме того, Ч.Д. Спилбергер отмечает, что: «состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы

¹ Спилбергер Ч. Д., «Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги» 87 страница «Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова»: ПЕР СЭ; Москва; 2008. ISBN 978-5-9292-0174-5.– Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>.

опасности, угрозы, вреда». Состояние тревоги включено в структуру общего процесса тревоги, а концепция тревоги как процесса должны включать следующие во времени компоненты: стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги».

По мнению А.М. Прихожан: «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определённые области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы. Эти «возрастные пики тревожности» являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей».

Необходимо также отметить, что согласно исследованиям А.М. Прихожан, тревожное состояние оказывает в основном негативное, дезорганизирующее воздействие на результаты деятельности подростков. Однако в старших подростковых периодах оно может приобретать мобилизирующий характер ².

Тревожность сохраняется в течение продолжительного времени, проявляя свою собственную побудительную силу и постоянные формы в поведении, где преобладают компенсаторные и защитные реакции. Как и любое сложное психологическое явление, тревожность характеризуется сложной структурой, включающей когнитивные, эмоциональные и

² Прихожан, А.М., Причины, профилактика и преодоление тревожности – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. 1998. Том 3. № 2. : [сайт]. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998_n2/Prihozhan.

³ Прихожан, А.М., Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности 144 стр. «Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова»: ПЕР СЭ; Москва; 2008. – ISBN 978-5-9292-0174-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>.

операциональные аспекты, причем эмоциональный остается наиболее выделяющимся.

Итак, ситуативная тревожность – это временное состояние тревоги, возникающее в конкретной ситуации. Она отличается от хронической тревожности, которая является стойким состоянием тревоги вне зависимости от ситуации.

Сущность ситуативной тревожности заключается в том, что она возникает как реакция на конкретное событие или ситуацию, которые являются источником тревоги. Например, перед сдачей экзамена у подростка может возникнуть тревожность, связанная с переживанием оценки, страхом провалиться или подготовиться недостаточно. В таком случае ситуативная тревожность проявляется конкретно в отношении экзамена и усиливается непосредственно перед ним.

Особенность ситуативной тревожности заключается в том, что она временна и обусловлена определенным событием или ситуацией. После прохождения события или завершения ситуации тревожность снижается или полностью исчезает. В отличие от хронической тревожности, где человек может постоянно испытывать тревожность без явных причин, ситуативная тревожность всегда связана с конкретным стимулом или событием.

Часто ситуативная тревожность может быть полезной и адаптивной реакцией организма. Она может помочь сосредоточиться, принять решительные действия или быть бдительными в опасных ситуациях. Однако, если ситуативная тревожность становится слишком интенсивной или продолжительной, она может стать непродуктивной и привести к проблемам в повседневной жизни человека.

Как и любое другое состояние тревожности, ситуативная тревожность может проявляться физическими симптомами (например, учащенное сердцебиение, потливость, тремор), психологическими симптомами (повышенная раздражительность, беспокойство, испытание страха) и

поведенческими симптомами (избегание ситуаций, связанных с источником тревоги, повышенная перфекционистичность).

1.2 Теоретический аспект определения и трактовки термина «толерантность к неопределенности» в работах отечественных и зарубежных авторов

Толерантность к неопределенности представляет собой концепт, который вызывает разнообразные интерпретации среди различных авторов. Мы выделим несколько подходов, сложившихся при изучении данного явления:

1. Толерантность к неопределенности рассматривается как особенность личности.
2. Толерантность к неопределенности рассматривается как специфичная для каждой ситуации установка.
3. Толерантность к неопределенности рассматривается как метакогнитивный процесс и навык.

Однако в большинстве работ данный концепт рассматривается как черта личности. Некоторые исследователи дополняют это понимание, подчеркивая важность изучения толерантности к неопределенности в контексте окружающих факторов. В этом контексте толерантность к неопределенности рассматривается как концепт, специфичный для определенной области и не переносимый на другие области, то есть как ситуационно – специфичная установка. При этом предлагаются концепты толерантности к неопределенности как одномерного либо многомерного явления³.

³ Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта. – Текст : электронный // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. №4. : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihologicheskiy-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>.

Толерантность к неопределенности – это способность человека приспосабливаться к неизвестным или неясным ситуациям, сохранять спокойствие и уверенность в своих действиях, несмотря на отсутствие информации или неоднозначное ее значение. Эта способность считается важной в условиях быстро меняющегося мира и необходимой для успешной адаптации к новым ситуациям, особенно когда подросток стоит на пути выбора профессиональной деятельности.

О толерантности к неопределенности первым начали говорить в рамках психологической науки. В 1960 – х годах американские психологи подробно изучали эту способность, и пришли к выводу о ее положительном влиянии на творческие процессы, эффективность деятельности и адаптацию к новым условиям ⁴.

В последующие годы исследование толерантности к неопределенности стало основой для исследований в таких областях, как психология образования, социальная психология, менеджмент и лидерство. Систематически исследования в этой области были проведены и отечественными учеными, такими как В.В. Петрушин, Т.Р. Шульгина, А.Г. Ефремова, Ю.Б. Гиппенрейтер и другими ⁵.

Так, В.В. Петрушин в своей работе «Типология толерантности к неопределенности и ее связь с психологическим комфортом» обращается к определению типов толерантности к неопределенности, в соответствии с которыми выделяются определенные категории людей, обладающих разными характеристиками и склонностями ⁶.

Толерантность к неопределенности является важной способностью человека, которая выражается в умении приспосабливаться к неизвестным

⁴ Зайцева, И.Б. Изучение различных аспектов фактора толерантности к неопределенности / И.Б. Зайцева. – Текст : электронный // Человеческий фактор: Социальный психолог : [сайт]. – 2020. URL: EDN UNJBCO.

⁶ Корнилова, Т.В. Толерантность к неопределенности и интеллект как предпосылки креативности / Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2010. – URL: EDN PYHKIZ.

⁷ Гоптарь, Е.М. Адаптация методики толерантности к неопределенности MAT-50: анализ надежности / Е.М. Гоптарь, М.В. Злобина. – Текст : электронный // Reflexio : [сайт]. – 2020. – URL: DOI 10.25205/2658-4506-2020-13-1-60-74.

или неясным условиям и при этом сохранять спокойствие и уверенность в своих силах, и действиях. Тема толерантности к неопределенности изучалась в разных областях науки, включая психологию, социальную психологию, менеджмент и лидерство. Результаты исследований позволяют оценить влияние этой способности на эффективность профессиональной деятельности и адаптацию к новым условиям ⁷.

Подход толерантности к неопределенности в социальной психологии связан с изучением реакций людей на определенные события и условия. Так, «Толерантность к неопределенности в восприятии социальных рисков» изучает влияние неопределенности на оценку социальных рисков и выявляет, что некоторые люди воспринимают возможные угрозы более рационально и осознанно, в то время как другие проявляют более эмоциональные реакции.

Представление о неопределенности может быть сложным для большинства людей, так как человек склонен упрощать реальность и сводить неопределенные события к определенным. Это было доказано исследованиями, за которые Д. Канеман был награжден Нобелевской премией в 2005 году, а также в книге «Черный лебедь», написанной Н. Талебом и получившей всемирное признание. В этих работах были раскрыты механизмы, которые заставляют нас сокращать численность возможных вариантов и упрощать картину мира.

Н.К. Плавник и Е.В. Лешкевич в своей работе подробно рассмотрели подходы к понятию толерантности к неопределенности. По мнению С. Баднера, неопределенность вызывает в индивиде ощущение угрозы, что приводит к различным формам поведения, таким как репрессия, беспокойство, деструктивное поведение и избегание. Таким образом, толерантность к неопределенности определяется как способность индивида

⁷ Леонтьев, Д. А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е. Г. Луковицкая. — Текст : электронный // Москва: Издательство «Смысл», 2016. — 60 с. : [сайт]. — URL: ISBN 978-5-89357-347-3. — EDN GZZZVQ.

воспринимать неопределенные ситуации как желательные. Это является устойчивой чертой личности ⁸.

И.Н. Леонов, при изучении толерантности к неопределенности как психологического феномена исследовал работы зарубежных и отечественных авторов.

Согласно Р. Нортону, ситуация неопределенности может быть угрозой для индивида из – за того, что она влияет не только на его восприятие, но и на другие когнитивные процессы, такие как мышление, память и воображение.

В то же время, Р.Дж. Халман рассматривает толерантность к неопределенности как способность человека грамотно управлять возникающими в условиях двусмысленности конфликтами и напряжениями, неопределенности и недостатка информации, в то время как он способен принимать новое и неизвестное, не чувствуя при этом неприятных ощущений.

Автор А.В. Карпов утверждает, что способность терпеть неопределенность связана с интегральной компетенцией, которая находится между общей и специальной способностью. Он описывает толерантность к неопределенности как способность устойчиво реагировать на неопределенность внутри и снаружи среды.

В Российской науке толерантность к неопределенности является достаточно новым объектом исследования. С одной стороны, ученые повторяют методологию зарубежных исследований, анализируя аналогичные корреляционные связи. С другой стороны, существуют уникальные вопросы, которые обсуждаются только в отечественной науке, такие как взаимосвязь толерантности к неопределенности и личностной сферы.

В современной отечественной психологии многие ученые занимаются изучением проблемы отношения к неопределенности в различных областях.

⁸ Плавник, Н.К. Толерантность к неопределенности и карьерные ориентации студентов / Н.К. Плавник, Е.В. Лешкевич. – Текст : электронный // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : [сайт]. – 2019. – URL: EDN UBLHDK.

Так, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, А.И. Гусев рассматривают толерантность к неопределенности как составляющую личностного потенциала, О.А. Джафарова, К.Г. Очеретная занимаются изучением стратегии поведения человека в ситуациях неопределенности, В.П. Зинченко, Т.В. Корнилова проводят подробный философский и методологический анализ принципа неопределенности ⁹.

Т.В. Корнилова, под толерантностью к неопределенности понимает свойство личности, побуждающее к изменениям, новизне и оригинальности, к принятию неопределенности ¹⁰.

В трудах А.Г. Асмолова понятие «толерантность» стало выступать в несколько ином значении – как устойчивость. Автор, определяя неопределенность, рассматривает три основополагающих аспекта.

Во – первых, как выносливость, устойчивость.

Во – вторых, как терпимость.

И, в – третьих, допустимость к отклонениям ¹¹.

Д.А. Леонтьев считает, что неопределенность будущего сопровождается тревого и способом совладания с ней считает развитую толерантность к неопределенности. Он подчеркивает, что развитие, как общей толерантности, так и толерантности к новым, еще неопределенным ситуациям позволит развивающейся личности совершать экзистенциальные выборы даже при отсутствии или непонятности альтернатив. Под толерантностью к неопределенности Д.А. Леонтьев понимает способность выносить тревогу и

⁹ Леонтьев, А.Н. Деятельность и сознание / А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – Текст : электронный // М.: «Смысл, 2005 (ППП Тип. Наука). – 431 с. : [сайт]. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002706567>.

¹⁰ Корнилова, Т.В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека/ Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия Психология : [сайт]. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rigidnost-tolerantnost-k-neopredelennosti-i-kreativnost-v-sisteme-intellektualno-lichnostnogo-potentsiala-cheloveka>.

¹¹ Асмолов, А.Г., Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия / А.Г. Асмолов. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2015. – URL: https://asmolovpsy.ru/wp-content/uploads/2022/11/psihologiya-sovremennosti_vyzovy-neopredelennosti-slozhnosti-i-raznoobraziya.pdf.

неопределенность относительно негарантированного и непредсказуемого будущего ¹².

А.И. Гусев отмечает множественность и многогранность изучаемого понятия, которые приносят трудности в процесс исследования и измерения толерантности к неопределенности. Автор относит толерантность к неопределенности к свойствам личности. По мнению А.И. Гусева, оно дает возможность сохранять устойчивость в условиях неопределенности собственных смыслов ¹³.

Отечественные и зарубежные исследователи описали отличия личностных характеристик толерантных и интолерантных к неопределенности людей. Так, люди, проявляющие толерантность к неопределенности могут не выносить быстрые, необдуманные суждения в ситуациях противоречивых условий. Они обладают внутренним локусом контроля, при вынесении оценочных суждений используют собственные критерии оценивания. Люди, характеризующиеся интолерантностью по отношению к неопределенности, определяют неопределенность как угрозу, они разделяют все на «плохое» и «хорошее». Склонны проявлять конформизм, принимать поспешные, необдуманные решения, стараются снизить противоречивость и внезапность воспринимаемой информации.

С. Бочнер выделил первичные и вторичные характеристики интолерантной к неопределенности личности.

Первичные характеристики интолерантной к неопределенности личности относятся к психологическим особенностям, которые свидетельствуют о тенденции человека не выносить неопределенность и стремиться к стабильности и предсказуемости. Эти характеристики включают:

¹² Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев. – Текст : электронный // Консультативная психология и психотерапия : [сайт]. – 2003. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2003_n2/Leontiev.

¹³ Гусев, А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А.И. Гусев. – Текст : электронный // М.: Смысл, 2011. – С. 300-329. : [сайт]. – URL: <https://clib.me/b/287688>.

1. Отсутствие толерантности к неопределенности: Люди с низким уровнем толерантности к неопределенности испытывают дискомфорт в ситуациях, которые не предсказуемы или неструктурированы. Они предпочитают знать, что происходит, и они часто стремятся к четким и простым ответам.

2. Низкий уровень уверенности: Личности с низкой уверенностью в себе чувствуют себя неуверенно и тревожно в ситуациях неопределенности. Они могут испытывать страх перед неизвестным и предпочитают избегать новых или неизвестных ситуаций.

3. Высокий уровень стресса: Люди с высоким уровнем интолерантности к неопределенности часто испытывают повышенный уровень стресса в неопределенных ситуациях. Они чувствуют себя более растерянными и неспособными справиться с такими ситуациями, что может вызывать негативные эмоции и физические проявления стресса.

Вторичные характеристики интолерантной к неопределенности личности включают психологические, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые человек использует для уменьшения неопределенности в своей жизни. Эти характеристики включают:

1. Предпочтение строго иерархических систем: Личности, склонные к интолерантности к неопределенности, могут предпочитать жить в обществах или работать в организациях, которые имеют строго определенную иерархию и жесткие правила. Они чувствуют себя комфортно в структурированных и предсказуемых средах.

2. Предпочтение консервативных и традиционных ценностей: Личности с высоким уровнем интолерантности к неопределенности могут быть более склонны к придерживанию консервативных и традиционных ценностей. Они часто стремятся к стабильности и считают, что изменения – это что – то угрожающее и небезопасное.

3. Использование догматического мышления: Интолерантные к неопределенности личности могут быть более склонны к догматическому

мышлению, то есть к принятию жесткой и неоспоримой позиции в отношении истинности и лживости утверждений. Они могут проявлять непреклонность в своих убеждениях и не быть открытыми к альтернативным точкам зрения.

В целом, первичные и вторичные характеристики интолерантной к неопределенности личности описывают психологические особенности, эмоциональные реакции и стратегии поведения, которые отличают людей с высоким уровнем интолерантности к неопределенности от тех, кто более толерантен к неопределенности ¹⁴.

Таким образом толерантность к неопределенности представляет собой важную адаптивную личностную характеристику, которая может быть связана с различными процессами саморегуляции, с ценностно – смысловой сферой и концепцией субъектности. Толерантность к неопределенности позволяет человеку обрабатывать новую информацию, формировать свое мировоззрение и создавать новые стратегии адаптации при столкновениях с какими – либо жизненными трудностями, без психоэмоционального напряжения.

1.3 Психологические особенности подросткового возраста в контексте толерантности к неопределенности

Подростковый возраст – это период в жизни человека от детства к юности. В традиционной классификации он начинается в 11 – 12 лет и заканчивается в 14 – 15 лет. Границы возраста можно рассмотреть

¹⁴ Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта – Текст : электронный // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. №4. : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihologicheskii-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>

максимально широко, тогда подростковый возраст – это период от 11 до 17 лет ¹⁵.

Впервые описал психологические особенности подросткового возраста С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка. Он ввел в психологию понимание о подростковом возрасте как кризисном периоде развития личности ¹⁶.

Одной из ключевых характеристик подросткового возраста является стремление подростков к самостоятельности и независимости. Они начинают осознавать себя как отдельную личность и стремятся к демонстрации своей независимости от родителей и других авторитетных фигур. Вместе с этим, подростки часто ищут свое место в социальной идентичности и стремятся выделиться и проявить свою индивидуальность.

В подростковом возрасте происходит активное формирование личностных черт и ценностей. Подростки начинают задумываться о своем миропонимании, моральных убеждениях и этических принципах. В этот период они часто сталкиваются с моральными дилеммами и пытаются разобраться в своих эмоциях, мотивах и целях.

Кроме того, подростковый возраст часто сопровождается изменениями в эмоциональной сфере. Подростки могут испытывать периодическую неустойчивость настроения, интенсивные эмоции и частые смены интересов. Они ищут свое место в мире и пробуют новые роли, что может приводить к конфликтам с окружающими.

Социальные отношения также играют важную роль в подростковом возрасте. Подростки начинают формировать свою социальную идентичность, ищут признание и принятие со стороны сверстников, а также начинают создавать интимные отношения.

¹⁵ Холостова, Н.Б. Психологические факторы готовности к профессиональному самоопределению подростков / Н.Б. Холостова, Э.Н. Гилемханова. – Текст : электронный // Казанский педагогический журнал : [сайт]. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-gotovnosti-k-professionalnomu-samoopredeleniyu-podrostkov>.

¹⁶ Горская, Ю. М. Особенности развития личности в подростковом возрасте / Ю. М. Горская. – Текст : электронный// Молодой ученый. — 2020. — № 43 (333). — С. 71-73. : [сайт]. – URL: <https://moluch.ru/archive/333/74413/>.

В целом, подростковый возраст – это сложный период, когда происходят многочисленные изменения в физическом и психологическом развитии. Подростки стремятся к самостоятельности, идентичности и созданию близких отношений. Они ищут свое место в мире, формируются как личности и пробуют разные роли и стиль жизни.

Д.Б. Эльконин пишет, что: «чувство взрослости – это новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с взрослыми или товарищами, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность». В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию. Интимно – личное общение со сверстниками – это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики. Я – концепция как новый уровень самосознания – центральное новообразование старшего подросткового возраста»¹⁷.

Период подросткового возраста, также известный как юношеский возраст, является важным промежутком в психосоциальном развитии человека. В этот период происходит значительное физическое, эмоциональное и социальное изменение. Подросток начинает активно включаться во взрослую жизнь, формируя свою личность, отношения с другими людьми и принимая решения, которые имеют влияние на его будущее.

Первое, что стоит отметить, – это физическое развитие. Подростки претерпевают изменения в связи с половым созреванием. У них начинают развиваться секундарные половые признаки, такие как голос меняется, начинают расти волосы на лице и теле, у девочек начинается месячные. Это

¹⁷ Неустроева, О.В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д.Б. Эльконина и Д.И. Фельдштейна. – Текст : электронный // European research. 2015. №6 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-odrostkovogo-vozrasta-v-kontseptsyah-d-b-elkonina-i-d-i-feldshteyna>.

может вызывать некоторые эмоциональные и физические неудобства, поскольку подростки пытаются осознать и принять эти новые аспекты своего тела.

Подростковые годы также характеризуются сильными эмоциональными изменениями. Подростки могут быть экспериментальными, капризными и часто сталкиваются с сильными настроениями. Это связано с гормональными переменами, а также с процессом поиска своей идентичности и понимания своего места в мире. Подростки ищут свою индивидуальность и сталкиваются с проблемами самооценки и социального давления.

Социальное развитие также играет важную роль в подростковом возрасте. Подростки ищут своих ровесников, формируют дружеские связи и расширяют свой социальный круг. Они также начинают отношения с противоположным полом и начинают осваивать навыки межличностного общения и партнерства. Подростки начинают осознавать себя как индивидуумы и сталкиваются с новыми социальными ожиданиями и требованиями.

Наконец, подростки начинают принимать ответственность за свою жизнь и делать важные решения, которые будут влиять на их будущее. Они начинают выбирать предметы для изучения в школе, принимают участие во внешкольных активностях и может быть, начинают работать или делать планы для будущей карьеры. Этот период является временем, когда подростки начинают осознавать свою реальность и становятся более независимыми и ответственными.

Подростковый возраст является важным периодом в психосоциальном развитии человека, где физические, эмоциональные и социальные изменения происходят с большой интенсивностью. Этот период представляет собой возможность для подростков формировать свою личность, отношения и будущие амбиции, и может быть временем многих вызовов и обновлений.

В исследованиях, проведенных на выборках старшего подросткового и раннего юношеского возраста, были выявлены определенные закономерности в толерантности к неопределенности.

Во – первых, установлено, что у подростков часто отсутствует ясное понимание своих ценностей и целей, что приводит к большей неопределенности в принятии решений. В связи с этим, подростки часто склонны к экстремальным мнениям и поведению, что повышает возможности возникновения конфликтных ситуаций.

Во – вторых, старшеклассники и ранние юноши часто испытывают неуверенность в своих способностях и опасаются неудач. Это может привести к нежеланию рисковать и совершать неизвестные поступки, и, как следствие, они готовы выбирать более легкие или знакомые пути.

В – третьих, у молодежи старшего подросткового и раннего юношеского возраста обычно сильно развита потребность в социальном признании и одобрении. Это может приводить к пренебрежению личностью и ее индивидуальностью, что ограничивает способность к адаптации к неопределенным ситуациям ¹⁸.

Однако, несмотря на назначенные свойства, существуют способы повышения толерантности к неопределенности у старшеклассников и ранних юношей:

- развитие навыков принятия риска и проблемного мышления;
- обучение навыкам управления эмоциями и стрессом;
- повышение личной значимости и развитие самооценки;
- развитие уважения и терпимости к различиям и неожиданностям.

Таким образом, толерантность к неопределенности является необходимой характеристикой личности и может быть развита и повышена посредством психологических и педагогических методов, которые помогут

¹⁸ Неяскина, Ю.Ю. Особенности конструирования будущего при разных уровнях толерантности к неопределенности (на примере юношеского возраста) / Ю.Ю. Неяскина, В.О. Пронькина. – Текст : электронный // Вестник Кемеровского государственного университета : [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-konstruirovaniya-budushego-pri-raznyh-urovnyah-tolerantnosti-k-neopredelennosti-na-primere-yunosheskogo-vozrasta>.

молодежи преодолеть неуверенность, развитие личности, и научиться принимать экстремальные или неожиданные решения.

Таким образом, по результатам анализа теоретико – методологических подходов, можно сделать следующие выводы:

1. Толерантность к неопределенности является сложным и комплексным феноменом, имеющим множество трактовок и, выступая, как личностная черта, может оказывать прямое и опосредованное влияние на личностные качества человека, проявляясь в деятельности в условиях неизвестности, в ситуациях выбора.

2. Ситуативная тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги.

3. Изучение толерантности к неопределенности и ситуативной тревожности приобретает особую значимость в подростковом возрасте. Толерантность к неопределенности в данном возрасте особенно важна, так как этот период, когда ученики стоят на пути выбора профессии, поиска своего места в жизни, дальнейшего пути. Ситуативная тревожность сильно снижает качество жизни подростка и нарушает обычный ход жизни, особенно при возникновении ситуации неопределенности. Она выражается в субъективном переживании эмоции: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, стрессом и т.п.

4. Несмотря на актуальность исследований толерантности к неопределенности, проблема взаимосвязи толерантности к неопределенности и ситуативной тревожности остается недостаточно изученной, но сохраняет свою значимость. Дальнейшее изучение толерантности к неопределенности в контексте ситуативной тревожности должно способствовать решению таких проблем, как снижение уровня интолерантности, улучшению эмоциональной сферы, благополучной социализации личности и повышение качества жизни подростка в целом.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ИХ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

2.1 Программа эмпирического исследования ситуативной тревожности у подростков при их разном уровне толерантности к неопределенности

Сталкиваясь с неопределенностью человеку приходится на протяжении всей жизни. Особенно ощутимо неопределенность сопровождает подростков в старшем школьном возрасте: выбор дальнейшей профессии, новое место обучения, изменение круга общения, смена места жительства. Исследование толерантности к неопределенности и взаимосвязи ее с различными психологическими явлениями, в том числе ситуативной тревожностью являются очень значимыми для психологии, так как данный феномен оказывает влияние на индивидуальные личностные особенности юношей и девушек. Понимание толерантности к неопределенности связано как с субъективной неуверенностью, так и с принятием человеком нового, неизвестного, противоречивого, неясного и все это может оказывать влияние на возникновение ситуативной тревожности. А, как известно, в старшем подростковом возрасте увеличивается уровень ситуативной тревожности, ее регулирование и понимание развито недостаточно, то изучение ситуативной тревожности во взаимосвязи толерантности к неопределенности в данном возрасте является важной и актуальной задачей, требующей детального исследования.

Для полного проведения эмпирического исследования выделим основные понятия:

1. А.М. Прихожан отмечала: «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека,

актуальных при ситуативном переживании тревоги. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты»¹⁹.

2. По мнению Ч.Д. Спилберга: «ситуативная тревожность – это эмоциональное состояние личности, которое сопровождается субъективными ощущениями беспокойства, мрачным предчувствием, а с физиологической стороны – активацией автономной нервной системы. Это состояние возникает в определенный момент времени, в ситуации угрозы или при неопределенной опасности, она связана как с внешними факторами, обуславливающими «витальную» или социальную угрозу, так и с внутренними»²⁰.

3. Неопределенность – ситуации, которые воспринимающий индивид не может категоризировать из – за недостатка информации, времени, перегруженности информацией (или каких либо подсказок). (Е.Г. Луковицкая)²¹.

4. По мнению Г.У. Солдатовой: «толерантность – это интегральная характеристика индивида, определяющая его способность в проблемных и кризисных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой с целью восстановления своего нервно – психического равновесия, успешной адаптации, недопущения конфронтаций и развития позитивных взаимоотношений с собой и окружающим миром»²².

¹⁹ Прихожан, А.М., Причины, профилактика и преодоление тревожности – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. 1998. Том 3. № 2. : [сайт]. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998_n2/Prihozhan.

²⁰ Спилбергер Ч. Д., «Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги» 87 страница «Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова»: ПЕР СЭ; Москва; 2008. ISBN 978-5-9292-0174-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>.

²¹ Плавник, Н.К. Толерантность к неопределенности и карьерные ориентации студентов / Н.К. Плавник, Е.В. Лешкевич. – Текст : электронный // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : [сайт]. – 2019. – URL : EDN UBLHDK.

²² Лешкевич, Е.В. Социально – психологические предикторы толерантности к неопределенности в юношеском возрасте / Е.В. Лешкевич. – Текст: электронный // Вестник Барановичского государственного университета. Серия: Педагогические науки, Психологические науки, Филологические науки (литературоведение): [сайт]. – 2021. – URL: EDN XLVJZQ.

5. Толерантность к неопределенности – свойство личности, побуждающее к изменениям, новизне и оригинальности, к принятию неопределенности (Т.В. Корнилова)²³. По мнению Д. МакЛейн: «толерантность к неопределенности включает в себя различный спектр реакций (от отвержения, избегания до предпочтения, влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций»²⁴.

Методы и процедура исследования:

1. Методы сбора эмпирических данных

1.1 Методика «Шкала общей толерантности к неопределенности» (MSTAT – I, Д. МакЛейн; в адаптации Е.Н. Осина) (см. Приложение 1).

Цель методики: изучение уровня толерантности к неопределенности;

Цель исследования: выявление уровня толерантности к неопределенности у подростков;

Методика представляет анкету, которая измеряет склонность индивида к жесткому регулированию своей жизни и полному знанию происходящего, либо к открытости и неопределенности. С использованием кластерного анализа были обнаружены группы однородных вопросов в анкете, которые составляют 5 подшкал: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности и

²³ Корнилова, Т.В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека/ Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология : [сайт]. – 2013. – URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/rigidnost-tolerantnost-k-neopredelennosti-i-kreativnost-v-sisteme-intellektualno-lichnostnogo-potentsiala-cheloveka](https://cyberleninka.ru/article/n/rigidnost-tolerantnost-k-neopredelennosti-i-kreativnost-v-sisteme-intellektualno-lichnostnogo-potentsiala-cheloveka).

²⁴ Леонтьев, Д. А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е., Е. Г. Луковицкая. – Текст: электронный // Москва: Издательство «Смысл», 2016. – 60 с. : [сайт]. – URL: – ISBN 978-5-89357-347-3. – EDN GZZZVQ.

толерантность к неопределенности. Верность полученной структуры была подтверждена при помощи конфирматорного факторного анализа²⁵.

1.2 Ситуативный опросник «Самооценка степени активности по преодолению ситуаций неопределенности» (см. Приложение 3).

Цель методики: изучение степени активности подростка в ситуациях неопределенности;

Цель исследования: выявление уровня степени активности подростка в ситуациях неопределенности;

Авторский опросник, позволяет выявить степень сохранности поведения активности личности по преодолению ситуации связанных с неопределенностью у подростков старшего школьного возраста. В качестве методов мы использовали экспертный опрос (опросили 50 подростков, какие ситуации для них являются неприятными, связанными со стрессом, которые вызывают затруднения, неприятные чувства). В результате контент анализа этих данных были сформированы 17 ситуации и распределены на 5 субшкал.

1. Ситуации недостатка информации. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях дефицита информации. Тревожиться и не знает, что делать или ведет себя спокойно, собрано и пытается найти разумные пути выхода.

2. Ситуации коммуникации. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях, когда с ними хочет вступить в диалог не знакомый им человек. Начинают беспокоиться, испытывать чувство неуверенности, социальная среда рассматривается ими как основной источник напряженности. Либо ведут себя собранно, без страха принимают обдуманное решение вступать с этим человеком в диалог или нет.

3. Ситуации оценивания. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях, когда его открыто обсуждают. Испытывает резкое

²⁵ Леонтьев, Д. А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е. Г. Луковицкая. – Текст: электронный // Москва: Издательство «Смысл», 2016. – 60 с. : [сайт]. – URL: – ISBN 978-5-89357-347-3. – EDN GZZZVQ.

чувство стресса, паники и не знает что делать, что лучше сказать или как поступить. Либо наоборот ведет себя собранно, не испытывает чувство тревожности за негативное оценивание своей личности и разумно принимает решение, как поступить в этой ситуации.

4. Ситуации неопределенности. Эти ситуации говорят о том, может ли подросток выдерживать состояние неопределенности без дисфункционального повышения тревоги.

5. Ситуации поиска решений. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях возникновения ситуации, которая требует от подростка самостоятельного принятия решений. Он может испытывать стресс, панику, тревожность за будущее при неверном выборе решения. Либо наоборот ищет альтернативные пути выхода, чувствует себя спокойно, уверенно и не думает о негативных последствиях.

1.3 Исследование по методике – опросник «Спилбергера – Ханина», шкала реактивной тревожности (см. Приложение 2).

Цель методики: изучение уровня тревожности как состояния у испытуемого;

Цель исследования: выявление уровня тревожности как состояния у подростка;

Методика – опросник «Шкала самооценки тревожности (Ч.Д. Спилбергер)». Методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером, на русский язык была адаптирована Ю. Л. Ханиным. Шкала реактивной тревожности.

Методика позволяет дифференцированно измерять тревожность как личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности). Она включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной

и 20 – для оценки личностной тревожности. В данном исследовании мы будем использовать только бланк реактивной тревожности²⁶.

2. Методы математико – статистической обработки данных

1. Корреляционный анализ при помощи критерия Пирсона

Корреляционный анализ – это метод исследования зависимости между двумя переменными. Одним из самых распространенных методов корреляционного анализа является критерий Пирсона, который позволяет определить силу и направление линейной зависимости между двумя переменными.

Прежде чем приступать к анализу зависимости, необходимо проверить данные на соответствия условиям критерия Пирсона. Первое условие состоит в том, что переменные должны быть количественными. Второе условие – данные в обеих переменных должны быть нормально распределены. Если данные не соответствуют этим условиям, критерий Пирсона использовать нельзя.

Корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона является статистическим методом оценки степени линейной связи между двумя количественными переменными.

Для начала необходимо провести предварительный анализ данных, например, проверить наличие выбросов или пропущенных значений. После этого можно приступать к оценке корреляционной связи.

Критерий Пирсона вычисляет коэффициент корреляции Пирсона, который может принимать значения от -1 до 1 . Значение 1 означает идеальную прямую линейную зависимость, -1 – идеальную обратную линейную зависимость, а 0 – отсутствие линейной связи.

²⁶ Щербатых, Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка. – Текст: электронный // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №2. : [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-dagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitelnaya-otsenka> .

Корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона позволяет оценить силу и направление линейной взаимосвязи между переменными. Однако следует помнить, что корреляция не означает причинно – следственную связь, а лишь указывает на наличие статистически значимой связи между двумя переменными.

2. Множественный регрессионный анализ

Множественный регрессионный анализ – это статистика отражающая влияние предикторов на зависимую переменную. То есть этот метод направлен на установление зависимости одной переменной от двух или более независимых переменных. В то время как зависимая переменная должна быть непрерывной, а независимые переменные могут быть как прерывными, так и категориальными.

Множественный регрессионный анализ является статистическим методом, который позволяет исследовать влияние нескольких независимых переменных, называемых предикторами, на зависимую переменную. Зависимая переменная представляет собой переменную, значение которой нужно предсказать или объяснить, в то время как предикторы – это переменные, которые используются для прогнозирования значения зависимой переменной.

Цель множественного регрессионного анализа состоит в том, чтобы определить, каким образом различные предикторы влияют на зависимую переменную и как сильно это влияние. Он позволяет измерять и оценивать статистическую значимость влияния каждого предиктора на зависимую переменную и проводить сравнения между различными предикторами.

Множественный регрессионный анализ широко используется в различных областях, включая социальные науки, экономику, медицину и маркетинг. Он помогает исследователям понять, как различные факторы могут влиять на исследуемые явления и прогнозировать его значения на основе доступных данных.

Описание эмпирического исследования осуществлялось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия №8». Базу эмпирического исследования составили учащиеся старших классов: 50 учеников в возрасте 16 – 17 лет, 24 юноши и 26 девушек.

Стадии эмпирического исследования:

1. Вступительный этап: изучение и анализ отечественной и иностранной литературы в отношении терпимости к неопределенности и ситуационной тревожности; определение основных научных характеристик исследования – объекта, предмета, целей, задач, гипотез; постановка проблемы, разработка программы и выбор методов исследования, планирование процесса исследования.

2. Диагностический этап: сбор эмпирических данных, первичное обработка информации (количественная и качественная), компьютерная – статистическая обработка данных.

3. Заключительный этап: анализ, обобщение, интерпретация и систематизация полученных теоретических и эмпирических данных; формулирование выводов по эмпирической и теоретической части. Подготовка презентации и доклада для защиты выпускной квалификационной (бакалаврской) работы.

2.2 Анализ полученных результатов эмпирического исследования ситуативной тревожности у подростков при их разном уровне толерантности к неопределенности

Исходя из задач исследования, специфики объекта и предмета, особенностей выборки испытуемых был осуществлен подбор соответствующих методик.

Итак, в результате проведения опроса были получены данные, которые позволяют нам определить уровень толерантности к неопределенности, у учащихся в старших, 11 классах. Ответы респондентов по методике «Шкала

общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна» указаны в таблице (см. Приложение 4).

Шкала Маклейна в адаптации Е.Н. Осина позволяет определить общий показатель толерантности к неопределенности, полученный в результате проведенного эмпирического исследования и оценить внутреннюю структуру толерантности к неопределенности (рисунок 2.1).

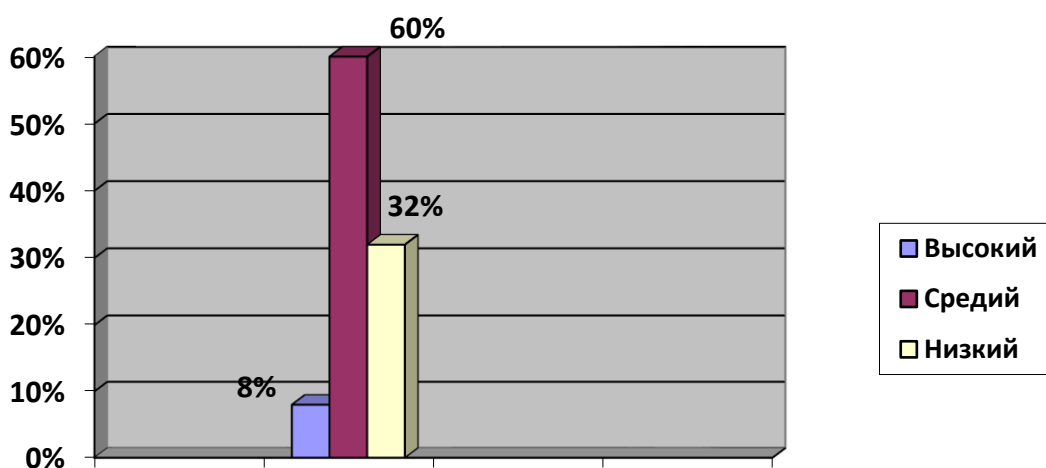


Рисунок 2.1 – Распределение значений уровня толерантности к неопределенности в группе обучающихся (данные приведены в процентах)

Результаты выявили наличие существенных показателей среднего уровня толерантности к неопределенности у подростков. Эти данные говорят о том, что 60% человек (30 человек) свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, т.е. они готовы работать в условиях нехватки информации, новый опыт и условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, однако вызывают некоторое психоэмоциональное напряжение.

Также среди опрошенных лиц данного исследования был выявлен низкий уровень толерантности к неопределенности у 32% человек (16 человек). Этот показатель характеризуется интолерантностью к двусмысленности, что проявляется в повышенной тревожности и активности в ответ на нее. Для данной группы подростков характерна потерянности,

избегание неопределенности и неспособность принимать действия без четких ориентиров. Они испытывают потребность в использовании шаблонов и готовых алгоритмов для решения различных задач. Кроме того, они стремятся достичь максимальной ясности во всех отношениях и негативно относятся к недостаточной ясности в коммуникации. Каждое принятое ими решение считается критическим моментом, после которого трудно изменить и выбрать другое направление. Они преувеличивают ценность своего решения, что дополнительно усложняет сам процесс принятия решения.

Высокий уровень толерантности к неопределенности был выявлен у 8% подростков (4 человека), что показывает возможность принятия решения, приобретение нового опыта, даже в условиях неопределенности. Эти люди не хотят работать по шаблону, они готовы к творчеству, экспериментам, импровизации.

Таким образом, в исследовании приняли участие подростки старшего школьного возраста с преимущественно средним уровнем толерантности к неопределенности, это говорит о том, что данным подросткам свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности и условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, однако вызывают некоторое психоэмоциональное напряжение.

На рисунке 2.2 представлены результаты описательных статистик по методике «Шкала общей толерантности к неопределенности».

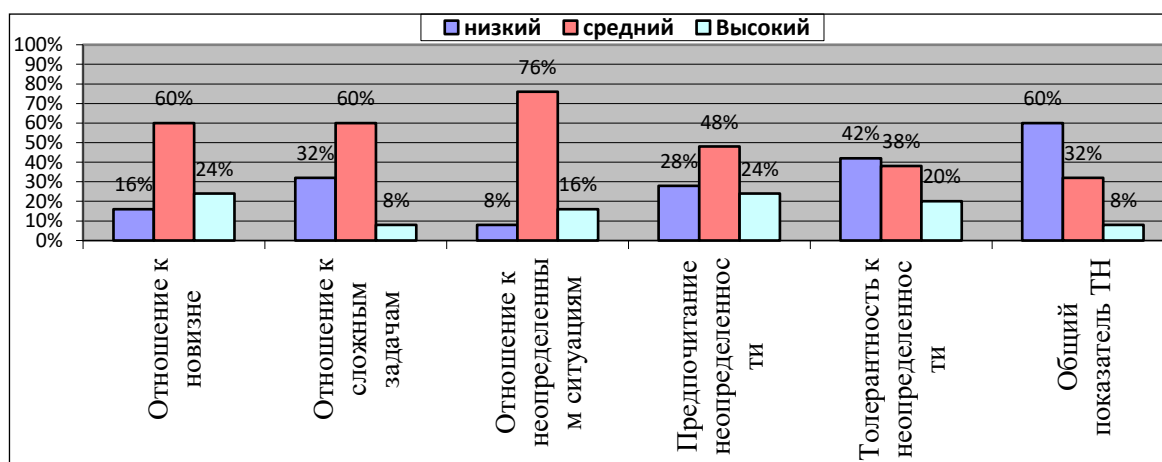


Рисунок 2.2 – Описательные статистики по параметрам толерантности к неопределенности (данные приведены в процентах)

Высокие показатели по шкале «Отношение к новизне» диагностированы у 24% опрошенных (12 человек), средние показатели выявлены у 60% (30 человека), низкие показатели обнаружены у 16% (8 человек).

Высокие показатели по шкале «Отношение к сложным задачам» диагностированы у 8% (4 человек), средние показатели выявлены у 60% (30 человек), низкие показатели обнаружены у 32% (16 человек).

Высокие показатели по шкале «Отношение к неопределенным ситуациям» диагностированы у 16% (8 человек), средние показатели выявлены у 76% (38 человек), низкие показатели обнаружены у 8% (4 человек).

Высокие показатели по шкале «Предпочитание неопределенности» диагностированы у 24% (12 человек), средние показатели выявлены у 48% (24 человека), низкие показатели обнаружены у 28% (14 человек).

Высокие показатели по шкале «Толерантность к неопределенности» диагностированы у 20% (10 человек), средние показатели выявлены у 38% (19 человек), низкие показатели обнаружены у 42% (21 человек).

Для диагностики уровня ситуативной тревожности была использована методика «Спилбергера – Ханина, шкала реактивной тревожности» в результате чего были получены данные, которые представлены на рисунке 2.3 – «Описательные статистики по параметрам ситуативной тревожности».

В результате проведения опроса были получены данные, которые позволяют нам определить уровень ситуативной тревожности у подростков учащихся в старших 11 классах. Ответы респондентов по методике «Спилбергера – Ханина», шкала реактивной тревожности указаны в таблице (см. Приложение 5).

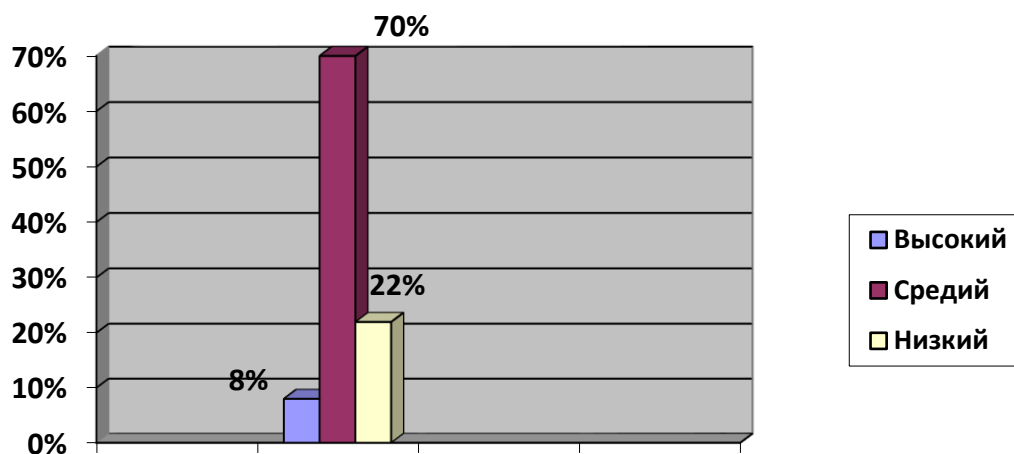


Рисунок 2.3 – Описательные статистики по параметрам ситуативной тревожности (данные приведены в процентах).

Было выявлено, что в исследовании приняли участие подростки, обладающие очень низким уровнем ситуативной тревожности – 22% (11 человек). Субъект отражает спокойствие, оптимизм, уверенность в себе, ощущает свою ценность и предполагает ценность своего «Я» для других. Человек оценивает себя эмоционально положительно по внутренним критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства.

Испытуемые с умеренной, средней тревожностью – 70 % (35 человек). Наличие данного показателя свидетельствует о том, что у подростков иногда присутствуют колебания в настроении. Колебания настроения могут быть связаны с чрезмерными нагрузками, с какой – либо неопределенностью, с наличием доминирующих и значимых личностных переживаний, со стадией взросления, накладывающей свой отпечаток на картину психических проявлений учащихся 11 класса данного уровня выраженности ситуативной тревожности.

С высоким уровнем ситуативной тревожности – 8% (4 человека) подростков. Такие люди склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма

выраженным состоянием тревожности. Они не смещают акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

В поведении могут прослеживаться внешние признаки беспокойства, непоследовательности, чрезмерной «сдержанности», переборчивости. Межличностные связи характеризуются ощущением неполного принятия окружающими, стремлением к установлению эмоциональных связей, удовлетворяющих потребность в безопасности, помощи и поддержке. Наблюдается ярко выраженное «социальное защитное реагирование» – высокая тревожность проявляется особенно сильно в области социальных взаимодействий, окружающая социальная среда воспринимается в качестве главного источника напряжения и недоверия в себя.

Для того, чтобы убедиться в достоверности двух предыдущих методик, был разработан и проведен авторский ситуативный опросник «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности», для того чтобы диагностировать степень активности подростков по преодолению ситуации неопределенности. В результате чего были получены данные, которые представлены на рисунке 2.4. Ответы респондентов по опроснику указаны в таблице (см. Приложение 6,7).

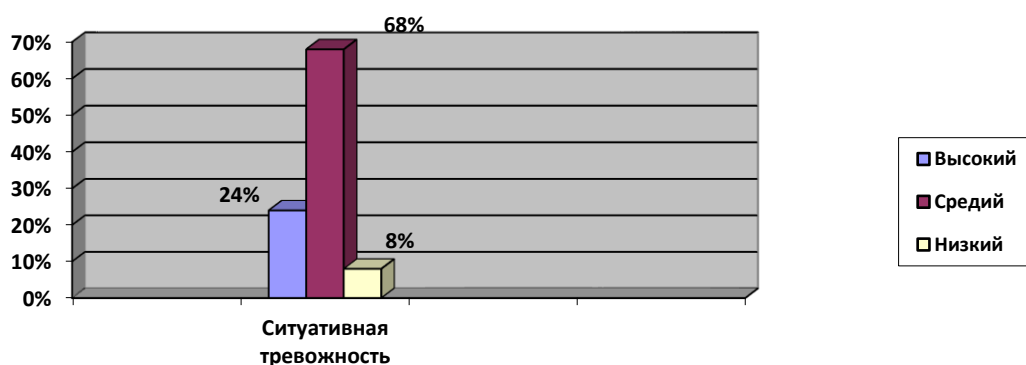


Рисунок 2.4 – Описательные статистики по параметрам самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности (данные приведены в процентах)

Было выявлено, что в исследовании участвовали подростки, с низким уровнем активности в преодолении ситуации неопределенности – 24% (12 людей). Этот показатель характеризуется непереносимостью двусмысленности, что приводит к повышению тревожности и, в результате, снижению активности в возникшей ситуации неопределенности. Для них свойственна растерянность, неспособность действовать, когда отсутствуют четкие ориентиры, и избегание неопределенности. Такие люди имеют склонность воспринимать угрозу для своей самооценки и жизнедеятельности в разнообразных ситуациях и реагировать сильным состоянием тревоги. Им необходимо достичь максимальной ясности во всех взаимоотношениях и не принимать незавершенность. Каждое решение воспринимается как решающий момент, после которого возвращение и совершение "другого хода" становятся трудными.

Испытуемые с умеренной, средней степенью активности по преодолению ситуации неопределенности – 68 % (34 человека). Эти показатели говорят о том, что подросткам с такими показателями свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, т.е. они готовы работать в условиях нехватки информации, получая новый опыт и условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, однако вызывают некоторое психоэмоциональное напряжение.

С высоким уровнем степени активности по преодолению ситуации неопределенности – 8% (4 человека) респондентов. Эти показатели говорят о том, что возможность принятия решения, приобретение нового опыта, даже в условиях неопределенности не вызывает повышение тревожности у подростков, что позволяет им сохранять степень активности в возникшей ситуации. Эти люди не хотят работать по шаблону, они готовы к творчеству, экспериментам, импровизации, не смотря на возможные неудачи.

На рисунке 2.5 представлены результаты описательных статистик по методике «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности».

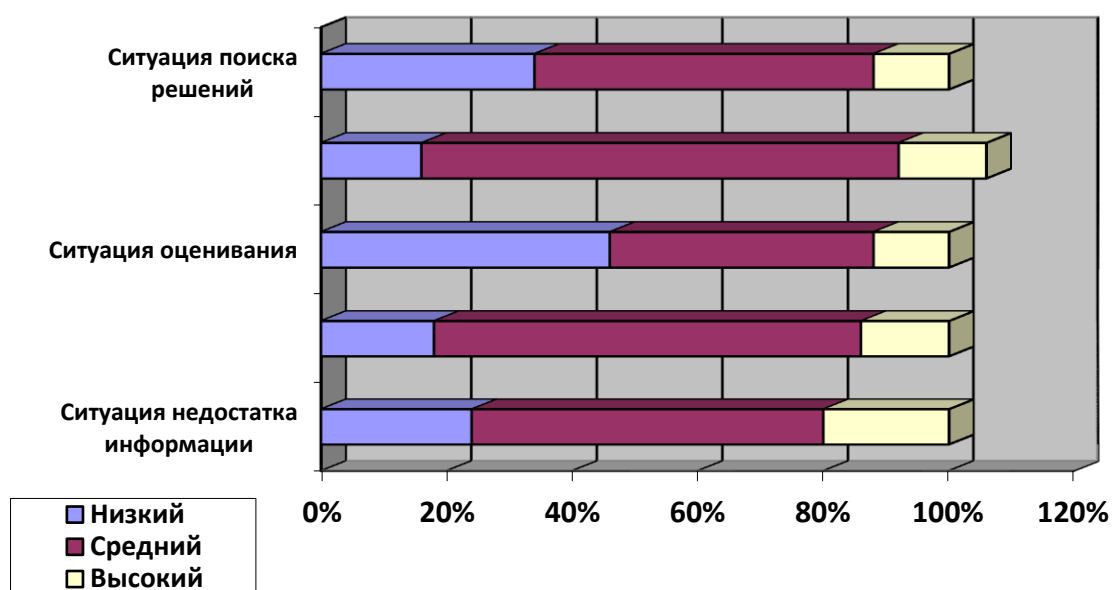


Рисунок 2.5 – Описательные статистики по шкалам опросника «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности» (данные приведены в процентах)

Было выявлено, что в исследовании приняли участие респонденты, обладающие низким уровнем по шкале ситуация недостатка информации – 24% (12 человек). Для таких подростков характерна растерянность, неспособность действовать в отсутствии четких ориентиров, избегание неопределенности. Испытуемые с умеренным, средним показателем по шкале ситуации недостатка информации – 56 % (28 человек). Эти показатели говорят о том, что подросткам с такими показателями свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, т.е. они готовы работать в условиях нехватки информации, но в некоторых моментах все равно могут испытывать тревожное чувство. С высоким уровнем по шкале ситуация недостатка информации – 20% (10 человек) респондентов. Эти показатели говорят о том, что возможность принятия решения, приобретение нового опыта, даже в условиях неопределенности не вызывает тревожности у подростков.

Было выявлено, что в исследовании приняли участие респонденты, обладающие низким уровнем по шкале ситуации коммуникации – 18 % (9

человек). Такие подростки испытывают дискомфорт, когда с ними в диалог вступает незнакомый им человек, они чувствуют себя растерянными и иногда тревожатся, так как не знают, как лучше себя вести в возникшей ситуации. Испытуемые с умеренной, средним показателем по шкале ситуации коммуникации – 68% (34 человека). Эти показатели говорят о том, что подростки имеющие такие показатели в основном конструктивно оценивают ситуации, когда с ними хочет познакомиться или вступить в контакт незнакомый им человек. С высоким уровнем по шкале ситуация коммуникации – 14% (7 человек) респондентов. Эти показатели говорят о том, что подростки легко могут вступать в диалог с незнакомым человеком, либо уверенно отказать в нем, они не чувствуют стресса, скованности и напряжения.

В ходе исследования так же было выявлено, что в исследовании приняли участие респонденты, обладающие низким уровнем по шкале ситуация оценивания – 46 % (23 человека). Подростки с такими показателями чувствуют себя растерянными, испытывают стресс и некоторую неопределенность, когда их открыто обсуждают, в этот момент они могут испытывать чувство дискомфорта и не уверенности в себе. Особенно ярко этот показатель прослеживается у женского пола (18 человек). Испытуемые с умеренной, средним показателем по шкале ситуации оценивания – 42% (21 человек). Эти показатели говорят о том, что подростки имеют в основном конструктивное отношение к себе и замечаниям по поводу своей внешности, они сохраняют спокойствие и уверенность в своих силах. С высоким уровнем по шкале ситуация оценивания – 12% (6 человек) респондентов. Эти показатели говорят о том, что подростки старшего школьного возраста с такими показателями знают значимость своей внешности, своим данным, это им хорошо помогает справляться в ситуациях неожиданного оценивания.

Результаты выявили наличие существенных показателей по шкале ситуация неопределенности у испытуемых – 16% человек (8 человек) этот показатель характеризуется нетерпимостью к двусмысленности, что

проявляется в повышенной тревожности, в поведении могут наблюдаться признаки растерянности, непоследовательности или чрезмерной «зажатости». Для таких подростков характерна неспособность действовать в отсутствии четких ориентиров, они стараются избегать ситуации неопределенности и оставлять все как есть. Также среди респондентов данной группы был выявлен средний уровень по шкале ситуация неопределенности – 76% человек (35 человек), эти данные говорят о том, что таким людям свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, т.е. они готовы получать новый опыт, адекватно оценивать себя в различных жизненных ситуациях. Но у них все равно присутствуют колебания в настроении, что двояким образом сказывается на восприятии себя в различных жизненных ситуациях. Эти колебания могут быть связаны с чрезмерными нагрузками, с наличием доминирующих и значимых личностных переживаний, со стадией взросления, накладывающей свой отпечаток на картину психических проявлений учащихся. Высокий уровень по шкале ситуации неопределенности был выявлен – 14% респондентов (7 человек), что эти подростки не хотят работать по шаблону, они готовы к творчеству, экспериментам, импровизации и при этом они не испытывают чувство психоэмоционального напряжения.

Результаты выявили наличие низких показателей по шкале ситуация поиска решений у испытуемых – 34% человек (17 человек). Этот показатель характеризуется тем, что подростки в ситуации, которая требует поиска решений могут испытывать чувство тревожности из – за отсутствия понимания, ясности, неуверенности в своих силах, так же у них может возникнуть страх перед будущим, из – за возможного неверного принятого решения. Среди респондентов данной группы был выявлен средний уровень по шкале ситуация поиска решений – 54% человек (27 человек), эти данные говорят о том, что подростки готовы к поиску решений, даже порой нестандартных, но иногда они все равно могут испытывать чувство психоэмоционального напряжения. Высокий показатель по шкале – 12%

респондентов (6 человек), полученные данные говорят о том, что подростки готовы принимать решения, искать различные пути выхода из ситуации и при этом не испытывать чувство не уверенности в своих действиях, тревожности и стресса при принятии решений.

2.2.1 Результаты корреляционного анализа по Пирсону

Для верификации гипотезы о взаимосвязи толерантности к неопределенности и ситуативной тревожности у подростков в старших 11 классах был проведен корреляционный анализ. Корреляционный анализ проведен между показателями толерантности к неопределенности, которые были диагностированы с помощью методики Д. Маклейна в адаптации Е.Н. Осина, показателями ситуативной тревожности, полученными в результате диагностики по методике Спилбургера – Ханина, и показателями опросника «Самооценка степени активности в ситуациях неопределенности». Корреляционный анализ был проведен с помощью программы IBMSPSSStatistics 23.0. Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых. Результаты вычислений коэффициента представлены в таблицах (см. Приложение 7).

Результаты корреляционного анализа Пирсона представлены в таблице (см. Приложение 8). Корреляционный анализ в группе подростков старшего школьного возраста, 11 класса, показал наличие связей между параметрами толерантности к неопределенности и ситуативной тревожности.

Ситуативная тревожность имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ($r = -0,571$; $p=0$), «Отношение к сложным задачам» ($r = -0,498$; $p=0$); «Отношение к неопределенным ситуациям» ($r = -0,788$; $p=0$); «Предпочитание неопределенности» ($r = -0,614$; $p=0$); «Общий показатель ТН» ($r = -0,769$; $p=0$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых (см. Приложение 9) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.6.

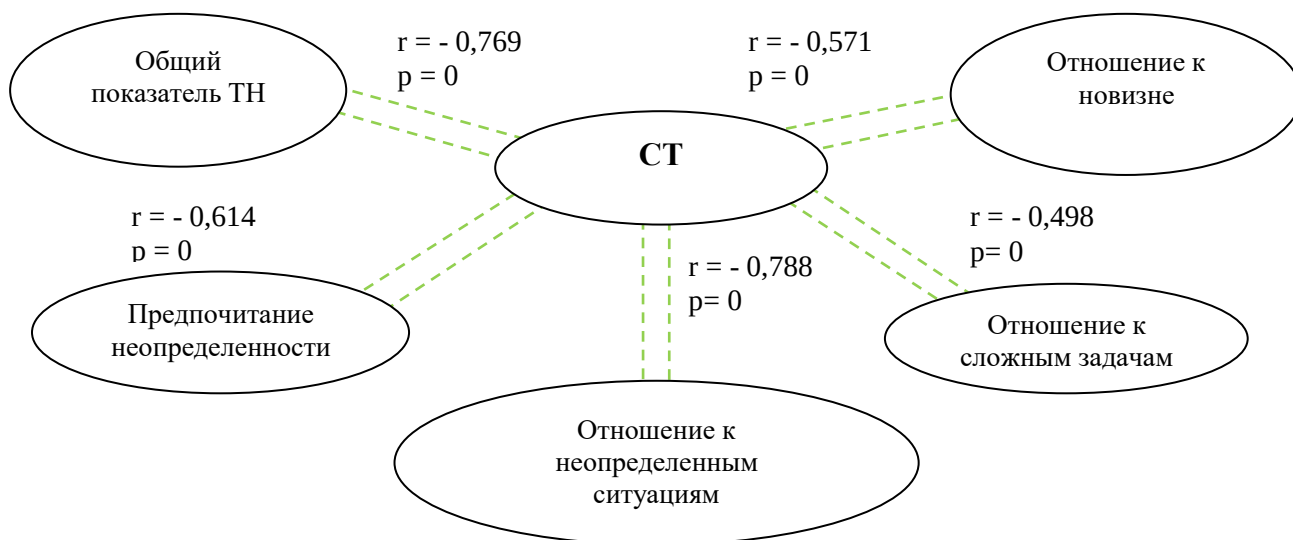


Рисунок 2.6 – Корреляционная плеяда: параметры ситуативной тревожности (СТ) и толерантности к неопределенности

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная обратная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$ между ситуативной тревожностью и такими параметрами толерантности к неопределенности как: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности и общий показатель толерантности к неопределенности (ТН). Эти данные говорят о том, что при повышении уровня толерантности к неопределенности по шкалам, уменьшаются параметры по шкале ситуативная тревожность. Следовательно, такие подростки редко испытывают чувство тревожности в отношении каких – либо неопределенных ситуации, при решении задач, не важно какого характера, сложные или легкие. Они редко ощущают чувство беспокойства, неясной угрозы или надвигающейся опасности. В основном подростки с такими показателями предпочитают новизну и эксперименты.

Корреляционный анализ в группе подростков старшего школьного возраста, 11 класса показал наличие связей между параметрами толерантности к неопределенности и показателями степени активности по преодолению ситуации неопределенности. Результаты корреляционного анализа Пирсона представлены в таблице (см. Приложение 8).

Показатели степени активности по преодолению ситуации неопределенности имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ($r=0,314$; $p=0$), «Отношение к сложным задачам» ($r=0,463$; $p=0,001$); «Отношение к неопределенным ситуациям» ($r=0,663$; $p=0$); «Предпочитание неопределенности» ($r=0,378$; $p=0,007$); «Общий показатель ТН» ($r=0,646$; $p=0,053$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых (см. Приложение 9) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.7.

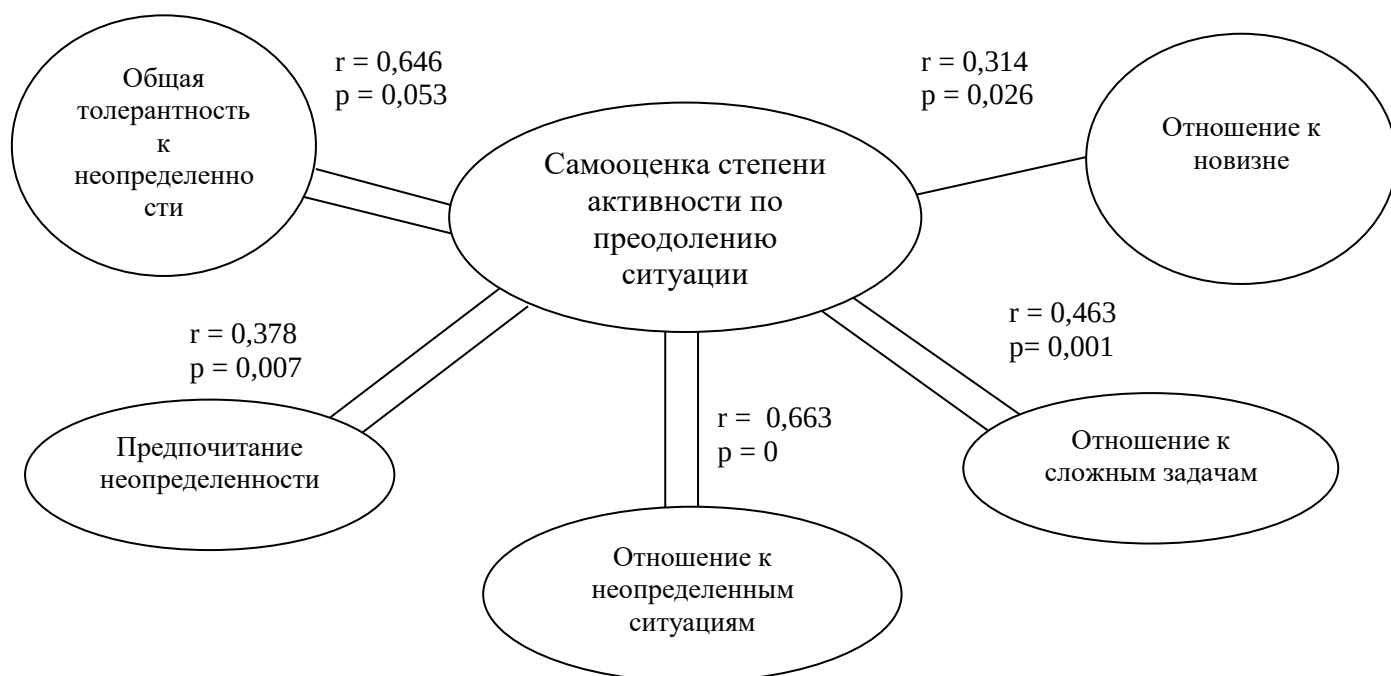


Рисунок 2.7 – Корреляционная плеяда: параметры самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и показатели по шкалам толерантность к неопределенности

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая взаимосвязь на уровне $p < 0,01$ между степенью активности по преодолению ситуации неопределенности и такими параметрами шкал толерантности к неопределенности как: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям и общий показатель ТН. Эти данные говорят о том, что при повышении толерантности к неопределенности повышаются показатели степени активности при преодолении ситуации неопределенности. Подростки с такими показателями сохраняют спокойствие и степень активности в новых, неоднозначных ситуациях, при этом не испытывают чувство тревожности при решении поставленных перед ними задач, они легко могут пробовать что – то новое взамен старому. Такие люди не испытывают стресс и панику, когда что – то пошло не по плану, а решают все размерено и обдуманно.

Корреляционный анализ в группе подростков старшего школьного возраста, 11 класса показал наличие связей между параметрами ситуативной тревожности и показателями самооценки степени активности (см. Приложение 8).

Самооценка степени активности имеет корреляционные связи с показателями ситуативной тревожности ($r = -0,667$; $p = 0,053$). Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых (см. Приложение 9) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.8.



Рисунок 2.8 – Корреляционная плеяда: параметры ситуативной тревожности (СТ) и самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$ между ситуативной тревожностью и показателями степени активности по преодолению ситуации неопределенности. Это говорит о том, что при высоком уровне ситуативной тревожности уровень толерантности к неопределенности снижается. Эти данные говорят о том, что подростки с такими данными плохо приспосабливаются к неизвестным или неясным ситуациям, редко сохраняют спокойствие и уверенность в своих действиях. Особенно при отсутствии информации или неоднозначном ее значении человек может испытывать чувство тревожности.

Корреляционный анализ в группе подростков старшего школьного возраста, 11 класса показал наличие связей между параметрами ситуативной тревожности и параметрами степени активности по преодолению ситуации неопределенности. Результаты корреляционного анализа Пирсона представлены в таблице (см. Приложение 8).

Показатели по шкале ситуативной тревожности имеет корреляционные связи с такими параметрами степени активности по преодолению ситуации неопределенности, как: «Ситуации недостатка информации» ($r = -0,546$; $p = 0$), «Ситуация коммуникации» ($r = -0,315$; $p = 0,026$); «Ситуация оценивания» ($r = -0,304$; $p = 0,032$); «Ситуация неопределенности» ($r = -0,648$; $p = 0$); «Ситуация поиска решений» ($r = -0,627$; $p = 0$).

Для наглядной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых (см. Приложение 9) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.9.

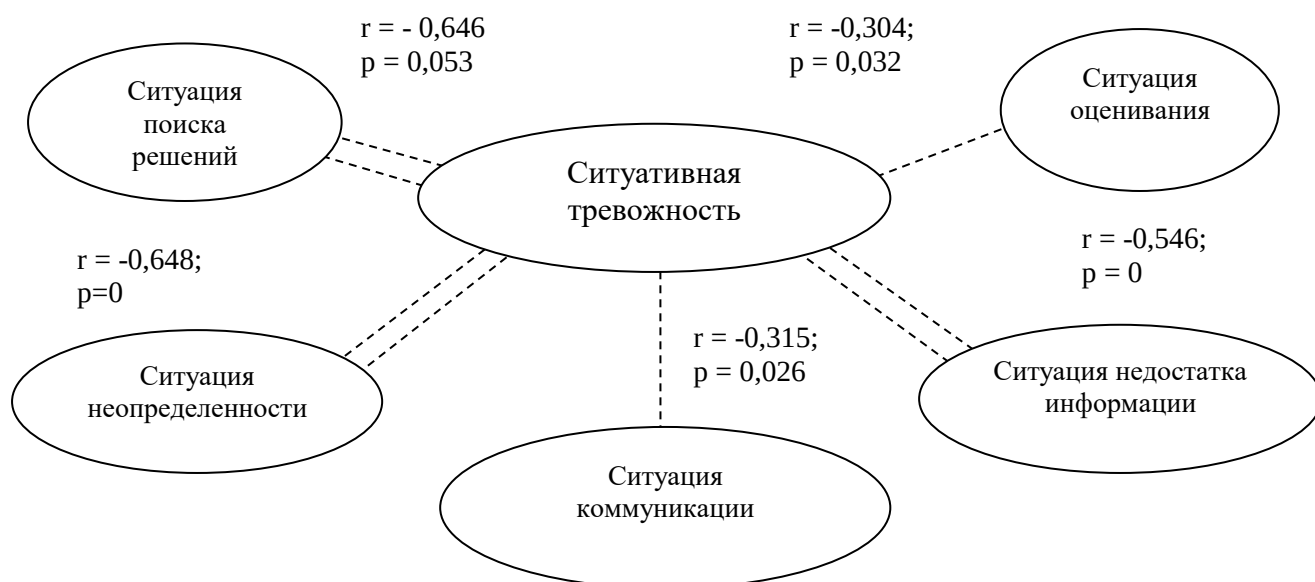


Рисунок 2.9 – Корреляционная плеяда: шкалы степени активности по преодолению ситуации неопределенности и показатели ситуативной тревожности

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная обратная взаимосвязь на уровне $p < 0,01$ между ситуативной тревожностью такими параметрами шкал самооценки степени активности как: ситуации поиска решений, ситуации неопределенности, ситуации коммуникации, ситуации недостатка информации, ситуации оценивания. Эти данные говорят о том, что при повышении показателей

степени активности при преодолении ситуации неопределенности уровень ситуативной тревожности становится ниже. Такие подростки сохраняют спокойствие, уверенность в своих силах и действиях в новых, неоднозначных ситуациях. Подростки с такими показателями не испытывают чувство тревожности при возникшей ситуации неопределенности или решении поставленных перед ними задач, они продолжают сохранять степень активности, могут пробовать что – то новое взамен старому. Люди с такими показателями не испытывают стресс и панику, когда что – то пошло не по плану, а решают все размерено и обдуманно.

2.2.2 Результаты регрессионного линейного анализа

Для того что бы выявить, как независимая переменная связана с зависимой, понять отношения между ними и предсказать неизвестные значения зависимой переменной был проведен регрессионный линейный анализ. Регрессионный линейный анализ был проведен между показателями толерантности к неопределенности, которые были диагностированы с помощью методики Д. Маклейна в адаптации Е.Н. Осина, показателями ситуативной тревожности, полученными в результате диагностики по методике Спилбургера – Ханина, шкала реактивной тревожности, и показателями опросника «Самооценка степени активности в ситуациях неопределенности». Множественный регрессионный анализ был проведен с помощью программы IBMSPSSStatistics 23.0. Результаты вычислений коэффициента представлены в таблицах (см. Приложение 7). Результаты множественного регрессионного линейного анализа представлены в таблице (см. Приложение 10).

Регрессионный анализ в группе подростков старшего школьного возраста, 11 класса показал наличие связей между параметрами толерантности к неопределенности и самооценкой степени активности по преодолению неопределенности ($b=0,000$, $r=0,000$). Эти данные говорят о том, что именно в типах ситуации, которые указаны в опроснике общая

толерантность к неопределенности позволяет подростку сохранять активности в этих типах проблемных ситуаций и не испытывать чувство тревожности и стресса (см. Приложение 10, табл.10.3, 10.4.).

Регрессионный анализ показал наличие достоверной взаимосвязи между показателями толерантность к неопределенности и самооценки степени активности по следующим шкалам.

1. Ситуации неопределенности ($b=0,000$; $r=0,629$). Эти данные говорят о том, что в ситуации связанной с неопределенностью подросток будет вести себя уверенно и спокойно, не будет испытывать стресс, чувство тревожности (см. Приложение 10, табл.10.13, 10.14.).

2. Ситуации поиска решения ($b = 0,000$; $r=0,178$). Эти данные говорят о том, что подросток оказавшийся в ситуации, которая требует поиска решения, даже нестандартного, не будет испытывать ярко выраженного чувства тревоги и дискомфорта, а будет принимать все решения с «ясной головой», обдуманно (см. Приложение 10, табл.10.15.,10.16.).

3. Ситуации оценивания. Выявлена слабая взаимосвязь, на уровне тенденции, это может зависеть от выборки ($b=0,058$; $r=0,122$) (см. Приложение 10, табл.10.11,10.12).

4. Ситуации недостатка информации ($b=0,003$; $r=0,253$). Эти данные говорят о том, что в ситуации связанной с недостатком информации толерантность к неопределенности играет существенную роль. То есть, чем подросток более восприимчив к неопределенности, тем ему легче, без стресса и паники будет воспринимать ситуации в которых он мало осведомлен (см. Приложение 10, табл.10. 7,10. 8).

5. Ситуации коммуникации ($b = 0,096$; $r = 0,096$). Эти данные говорят о том, что общение с незнакомыми людьми не всегда позволяет подросткам сохранять степень активности, они могут испытывать чувство обеспокоенности и неуверенности. У подростков может проявляться социальная реакция защиты – тревожность в максимальной степени проявляется в сфере социальных отношений, социальная среда

рассматривается как основной источник напряженности и неуверенности в себе. (см. Приложение 10, табл.10.9,10.10).

Регрессионный анализ показал наличие достоверной взаимосвязи между ситуативной тревожностью и показателями самооценки степени активности ($b=0$; $r=0$). Эти данные говорят о том, что в ситуациях неопределенности, подростки которые обладают низкой устойчивостью к неопределенностям могут испытывать чувство тревожности при возникновении неясных, не точных ситуаций (см. Приложение 10, табл.10.1.,10.2.).

Регрессионный анализ показал наличие достоверной взаимосвязи между ситуативной тревожностью и показателями самооценки степени активности по шкалам: ситуация недостатка информации ($b= 0,000$; $r= 0,203$), ситуация коммуникации ($b=0,000$; $r= 0,869$), ситуация оценивания ($b= 0,000$; $r= 0,640$), ситуация неопределенности ($b= 0,000$; $r= 0,051$), ситуация поиска решения ($b= 0,000$; $r= 0,108$). Эти данные говорят о том, что подростки при возникновении ситуаций связанных с дефицитом информации, в ситуациях требующих общения с незнакомыми людьми, в ситуациях оценивания, неопределенности и поиска решений могут испытывать чувство тревожности, паники, стресса и неуверенности в себе (см. Приложение 10, табл.10.5, 10.6.).

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди подростков старшего возраста, участвовавших в данном исследовании, преимущественно преобладают подростки со средним уровнем толерантности к неопределенности. Им свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, то есть они готовы работать в условиях нехватки информации, получая новый опыт, и условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, однако вызывают некоторое психоэмоциональное напряжение.

2. Среди подростков старшего школьного возраста, участвовавших в данном исследовании, выявлен средний уровень ситуативной тревожности. Подростки с такими показателями редко воспринимают угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагируют менее выраженным состоянием тревожности. Они умеют смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

3. Среди подростков старшего школьного возраста, участвовавших в данном исследовании, преимущественно преобладают участники со средним уровнем сохранности поведения в ситуациях неопределенности. Условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, поэтому они сохраняют высокий уровень сохранности поведения, несмотря на то, что могут иногда испытывать некоторое психоэмоциональное напряжение, что в принципе свойственно для подросткового возраста.

4. Так же в ходе исследования выявлена обратная взаимосвязь между ситуативной тревожностью и компонентами толерантности к неопределенности. Повышение по шкале ситуативной тревожности способствует снижению критериев шкал толерантности к неопределенности. Подростки, которые обладают высоким уровнем ситуативной тревожности, имеют низкий уровень толерантности к неопределенности, т.е. они как правило, недостаточно уверены в себе, застенчивы, склонны к рефлексии и самоконтролю эмоциональных реакций, обладают повышенной чувствительностью и впечатлительностью. Они не умеют решать сложные жизненные задачи в более короткие сроки и более эффективно, из-за чувства тревожности. Они воспринимают неопределенные ситуации как угрожающие, несущие в себе страх перед будущим. В поведении у подростков с такими показателями могут наблюдаться признаки непоследовательности и, порой, невротического переизбытка контроля. Взаимоотношения между людьми характеризуются ощущением

недостаточного признания окружающими, стремлениями к эмоциональной взаимосвязи, удовлетворяющей чувство безопасности, помощи и поддержки. Иногда может проявляться «социальное самозащитное поведение». Эти показатели в целом свойственны лицам в зрелом подростковом возрасте, поскольку они обладают выраженной эмоциональностью, обладают определенным набором жизненного опыта и не всегда в состоянии адекватно оценить свои силы, внутренние ресурсы и потенциал.

5. Существует достоверная прямая взаимосвязь между самооценкой степени активности поведения в ситуациях неопределенности и показателями по шкалам толерантность к неопределенности. Эти показатели говорят о том, чем выше критерии шкал толерантности к неопределенности, тем выше степень сохранности поведения у подростка в ситуации неопределенности. Подростки с такими показателями способны к пониманию, распознаванию и регулированию своих эмоций. Они могут решать сложные жизненные задачи в более короткие сроки и намного эффективнее, возникшие неопределенные ситуации воспринимают спокойно, без чувства паники и тревожности, а так же стараются постигать все новое и неизведанное в своей жизни.

6. Существует достоверная обратная взаимосвязь между самооценкой степени активности поведения в ситуациях неопределенности и показателями по шкале реактивная тревожность. Эти показатели говорят о том, что понижение критериев ситуативной тревожности способствует повышению у подростка степени активности поведения в ситуациях неопределенности. Подростки с такими показателями, как правило, уверены в себе, в поведении отсутствуют признаки суетливости, непоследовательности или чрезмерной «зажатости». В ситуации неопределенности подростки сохраняют степень активности, так как не испытывают психоэмоционального напряжения. Они отражают спокойствие и оптимизм независимо от эмоциональной окраски происходящего.

На основе полученных результатов предложена программа психологического тренинга направленная на укрепление толерантности к неопределенности посредством снижения ситуативной тревожности в старшем школьном возрасте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части выпускной квалифицированной работы нами проанализированы основные теоретико – методологические подходы к исследованию основного понятия, рассмотрены различные варианты определения, произведен подробный анализ феномена толерантности к неопределенности. На основе анализа основных теоретико–методологических подходов к изучению толерантности к неопределенности нами был выбран подход Т.В. Корниловой как наиболее полно раскрывающий особенности изучаемого явления. За основу ситуативной тревожности была взята модель Ч.Д. Спилбергера.

Толерантность к неопределенности рассматривается в качестве генерализованного личностного свойства, означающего стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти новыми путями и предпочитать более сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений. Толерантность к неопределенности является сложным и комплексным феноменом, имеющим множество трактовок и, выступая, как личностная черта, может оказывать прямое и опосредованное влияние на личностные качества человека, проявляясь в деятельности в условиях неизвестности, в ситуациях выбора. Толерантность к неопределенности определяется многими исследователями характеристикой человека, которая играет важную роль в сохранении внутренней целостности, в стабильности развития, в эффективности взаимоотношений с окружающей средой. Уровень толерантности к неопределенности отражает способность человека адаптироваться и быть гибким в постоянно изменяющихся условиях, в том числе в кризисных ситуациях.

В выпускной квалификационной работе выдвинута идея об особенностях и взаимообусловленности ситуативной тревожности с развитием толерантности к неопределенности. Обоснована необходимость

изучать толерантность к неопределенности в контексте ситуативной тревожности, развивать и поддерживать компетенции, способствующие уменьшению ситуативной тревожности. Рассмотрены понятия тревожности и ситуативной тревожности. За основу была взята модель ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Он определяет ситуативную тревожность как неприятное по своей окраске эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны – активацией автономной нервной системы. Это состояние, по мнению Ч.Д. Спилберга, возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы и содержит в себе ожидание негативной оценки, восприятия отрицательного к себе отношения или угрозы своему самоуважению.

Проведено эмпирическое исследование особенностей толерантности к неопределенности старшеклассников в контексте ситуативной тревожности с привлечением методов статистической обработки данных. Результаты проведенного эмпирического исследования позволили сделать выводы о наличии достоверной взаимосвязи между показателями ситуативной тревожности и уровнем толерантности к неопределенности.

Также, полученные данные показали, что обучающиеся с высоким уровнем ситуативной тревожности стараются избегать решения сложных жизненных задач и неопределенных ситуаций, т.е. имеют более низкий уровень толерантности к неопределенности.

По результатам проведенного исследования была разработана и апробирована программа психологического тренинга для обучающихся с высоким уровнем ситуативной тревожности.

В целом, задачи, поставленные в процессе работы, выполнены, полученные результаты, подтверждают выдвинутые гипотезы. Результаты данного исследования имеют несомненную практическую значимость, так как, понимая отношение человека к неопределенности, можно предсказать, какой уровень ситуативной тревожности будут демонстрировать

старшеклассники и какую степень активности по преодолению ситуации неопределенности они будут иметь, а так же найти конструктивные способы решения таких вопросов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, Е.С. Взаимосвязь социально-психологической адаптации и толерантности к неопределенности у студентов-психологов / Е.С. Аксенова, О.В. Синева. – Текст : электронный // Baikal Research Journal : [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-sotsialno-psihologicheskoy-adaptivnosti-i-tolerantnosti-k-neopredelennosti-u-studentov-psihologov>.
2. Алибулатова, А. Психологические особенности учащихся старших классов / А. Алибулатова. – Текст : электронный // Цифровая наука : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchaschihsya-strashih-klassov>.
3. Артемьева, В. А. Чувство толерантности в подростковом возрасте / В. А. Артемьева. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2014. – № 7 (66). – С. 486-489. : [сайт]. – URL: <https://moluch.ru/archive/66/10933/>.
4. Асмолов, А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия / А.Г. Асмолов. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2015. – URL: https://asmolovpsy.ru/wp-content/uploads/2022/11/psihologiya-sovremennosti_-vyzovy-neopredelennosti-slozhnosti-i-raznoobraziya.pdf.
5. Банщикова, Т.Н. Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект / Т.Н. Банщикова, М.Л. Соколовский, Т.В. Коростелева. – Текст : электронный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика : [сайт]. – 2022. – URL: DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743. – EDN ICEZQF.
6. Белорусова, Е.А. Ситуация неопределенности как источник развития личности / Е.А. Белорусова. – Текст : электронный // Молодой ученый : [сайт]. – 2018. – URL: EDN VOXBLM.

7. Белоусова, А.К. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и креативности у старших школьников с критическим стилем мышления / А.К. Белоусова, А.В. Самарская, Е.В. Кряжкова. – Текст : электронный // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки : [сайт]. – 2021. – URL: DOI10.17673/vsgtu-pps.2021.2.1.

8. Белявцева, О.С. Толерантность и интолерантность к неопределенности в современной отечественной и зарубежной психологии / О.С. Белявцева. – Текст : электронный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-i-intolerantnost-k-neopredelennosti-v-sovremennoy-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii>.

9. Большой психологический словарь / под редакцией Мещерякова, Б.Г., Зинченко, В.П. – М.: Прайм – Еврознак, 2013. – 672 с. – Текст : электронный: [сайт]. – URL: <https://www.elkniga.ru/static/booksample/00/19/15/00191530.bin.dir/00191530.pdf>

10. Бонкало, Т.И. Влияние толерантности к неопределенности на стрессоустойчивость и психическое здоровье подростков / Т.И. Бонкало. – Текст : электронный // Человеческий капитал : [сайт]. – 2022. – № 9(165). – С. 158-165. – URL: DOI 10.25629/HC.2022.09.20.

11. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер Пресс, 2009. – 400 с. Текст : электронный // : [сайт]. – URL: http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=bozhovich_lichnost-i-ee-formirovanie_2008&bookhl

12. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика. – 1984. – 132 с. Текст : электронный // : [сайт]. – URL: http://elib.gnpbu.ru/textpage/download/html/?book=vygotsky_ss-v6tt_t4_1984&bookhl

13. Гоптарь, Е.М. Адаптация методики толерантности к неопределенности МАТ-50: анализ надежности / Е.М. Гоптарь, М.В. Злобина.

– Текст : электронный // Reflexio : [сайт]. – 2020. – DOI 10.25205/2658-4506-2020-13-1-60-74.

14. Горлова, Н.В. Толерантность к неопределенности как индивидуально личностная предпосылка / Н.В. Горлова. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2020. – URL: <https://nataliagorlova.ru/science/gorlova70.pdf>.

15. Горская, Ю. М. Особенности развития личности в подростковом возрасте / Ю. М. Горская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 43 (333). — С. 71-73. — URL: <https://moluch.ru/archive/333/74413/>

16. Гусев, А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А.И. Гусев. – М.: Смысл, 2011. – С. 300-329. – Текст : электронный // : [сайт]. – URL: <https://clib.me/b/287688>

17. Евтух, Т.В. Особенности толерантности к неопределенности у студентов социально-гуманитарных направлений подготовки / Т.В. Евтух, Т.М. Харламова. – Текст : электронный // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология : [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tolerantnosti-k-neopredelennosti-ustudentov-sotsialno-gumanitarnyh-napravleniy-podgotovki>.

18. Зайцева, И. Б. Изучение различных аспектов фактора толерантности к неопределенности / И. Б. Зайцева – Текст : электронный // Человеческий фактор: Социальный психолог. : [сайт]. – 2020. – № 1(39). – С. 159-165– URL: EDN UNJBCO.

19. Корнилова, Т.В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека/ Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : [сайт]. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rigidnost-tolerantnost-k-neopredelennosti-i-kreativnost-v-sisteme-intellektualno-lichnostnogo-potentsiala-cheloveka>.

20. Корнилова, Т.В. Толерантность к неопределенности и интеллект как предпосылки креативности / Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2010. – URL: EDN PYNKIZ.
21. Корнилова, Т.В. Интуиция, интеллект и личностные свойства (результаты апробации шкал опросника С. Эпстайна) / Т.В. Корнилова, С.А. Корнилов. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2013. – URL: EDN QBGZSX.
22. Корнилова, Т.В. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова. – Текст : электронный // Экспериментальная психология : [сайт]. – 2014. – URL: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2014_n1/exppsy_2014_n1_68181.pdf.
23. Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта – Текст : электронный // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. №4. : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihiologicheskii-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>.
24. Леонтьев, А.Н. Деятельность и сознание / А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – Текст : электронный // М.: «Смысл, 2005 (ППП Тип. Наука). – 431 с. : [сайт]. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002706567>.
25. Леонтьев, Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д.А. Леонтьев. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2015. – URL: <http://psystudy.ru>.
26. Леонтьев, Д. А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е. Г. Луковицкая. – Текст : электронный // Москва: Издательство «Смысл», 2016. – 60 с. : [сайт]. – URL: – ISBN 978-5-89357-347-3. – EDN GZZZVQ.

27. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев. – Текст : электронный // Консультативная психология и психотерапия : [сайт]. – 2003. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2003_n2/Leontiev.

28. Лешкевич, Е.В. Социально – психологические предикторы толерантности к неопределенности в юношеском возрасте / Е.В. Лешкевич. – Текст: электронный // Вестник Барановичского государственного университета. Серия: Педагогические науки, Психологические науки, Филологические науки (литературоведение): [сайт]. – 2021. – URL : EDN XLVJZQ.

29. Неустроева, О.В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д.Б. Эльконина и Д.И. Фельдштейна – Текст: электронный // European research. 2015. №6 (7). : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-odrostkovo-vozrasta-v-kontseptsiiyah-d-b-elkonina-i-d-i-feldshteyna>.

30. Неяскина, Ю.Ю. Особенности конструирования будущего при разных уровнях толерантности к неопределенности (на примере юношеского возраста) / Ю.Ю. Неяскина, В.О. Пронькина. – Текст : электронный // Вестник Кемеровского государственного университета : [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-konstruirovaniya-buduschego-pri-raznyh-urovnyah-tolerantnosti-k-neopredelennosti-na-primere-yunosheskogo-vozrasta>.

31. Панова, В.С. Взаимосвязь толерантности к неопределенности со смысложизненными и ценностными ориентациями / В.С. Панова. – Текст : электронный // Психологические проблемы смысла жизни и акме : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tolerantnosti-k-neopredelennosti-so-smyslozhiznennymi-i-tsennostnymi-orientatsiyami>.

32. Плавник, Н.К. Толерантность к неопределенности и карьерные ориентации студентов / Н.К. Плавник, Е.В. Лешкевич. – Текст : электронный

// Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : [сайт]. – 2019. – URL: EDN UBLHDK.

33. Просекова, Е.Н. Исследование структуры самосознания в ранней юности / Е.Н. Просекова. – Текст : электронный // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета: [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-struktury-samosoznaniya-v-ranney-yunosti>.

34. Прихожан, А.М., Причины, профилактика и преодоление тревожности – Текст: электронный // Психологическая наука и образование. 1998. Том 3. № 2. : [сайт]. – URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1998_n2/Prihozhan.

35. Прихожан, А.М., Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности 144 стр. «Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова»: ПЕР СЭ; Москва; 2008. – ISBN 978-5-9292-0174-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>.

36. Разумникова, О.М. Что такое интеллект? / О.М. Разумникова. — Текст: электронный // Новосибирск : НГТУ, 2018. – 76 с. : [сайт]. – URL: <https://library.kuzstu.ru/dl.php?n=239737.pdf&type=nstu:common>.

37. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для вузов / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с. : [сайт]. – URL: <https://litmir.club/br/?b=193620>

38. Репенко, М. С. Толерантность к неопределенности и тревожность как факторы принятия решения в условиях неопределенности / М. С. Репенко, Н. В. Устинова. – Текст: электронный // Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80 – летию В.Д. Потаповой, Донецк, 08 декабря 2022 года. –

Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. – С. 115-120. : [сайт]. – URL: EDN IRYBNU.

39. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Текст: электронный // М.: Педагогика, 1976. – 416с. : [сайт]. – URL : https://www.phantastike.com/common_psychology/problem_obshei_psihologii/djvu/view/.

40. Рябинкина, А.Н. Толерантность студентов к неопределенности / А.Н. Рябикина. – Текст : электронный // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки : [сайт]. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-studentov-k-neopredelennosti>.

41. Салихова, А.Б. Ценностные основания толерантности личности к неопределенности / А.Б. Салихова. – Текст : электронный // Вестник ВятГУ : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-osnovaniya-tolerantnosti-lichnosti-k-neopredelennosti>.

42. Сараева, Е.В. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения Е.В. Сараева. – Текст : электронный // Вестник Вятского государственного университета : [сайт]. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-tolerantnosti-k-neopredelennosti-imotivatsii-dostizheniya>.

43. Слободчиков, В.И. Интегральная периодизация общего психического развития / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 1996. – URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1996/965/965038.htm>.

44. Смирнов, С.Д. Психология и педагогика в высшей школе: учебное пособие для вузов / С.Д. Смирнов. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/490610>.

45. Спилбергер, Ч. Д. «Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги» 87 страница «Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова»: ПЕР СЭ; Москва;

2008. ISBN 978-5-9292-0174-5. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>.

46. Суховая, Ю.С. Толерантность к неопределенности и стрессоустойчивость: исследование взаимосвязи / Ю.С. Суховая, Л.В. Меньшикова. – Текст : электронный // Наука. Технологии. Инновации : XV Всероссийская научная конференция молодых ученых, посвященная Году науки и технологий в России. Сборник научных трудов в 10 ч., Новосибирск, 06–10 декабря 2021 года. Том Часть 8. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет : [сайт]. – 2021. – URL : EDN ASZBEE.

47. Титова, О.И. Толерантность к неопределенности в социальном взаимодействии: анализ взаимосвязей и факторной структуры / О.И. Титова. – Текст : электронный // Вестник Московского государственного областного университета : [сайт]. – 2021. – URL: <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2021-1-1060>.

48. Тихомандрицкая, О.А. Ценности и самоотношение на этапе юношеской социализации : дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / О.А. Тихомандрицкая. – Текст : электронный // Моск. гос. ин-т им. М.В. Ломоносова : [сайт]. – 2000. – URL: https://new-disser.ru/_avtoreferats/01003294335.pdf.

49. Фоменко, Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка. – Текст: электронный // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2014. №2. : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-vozrast-kak-naibolee-slozhnyy-etap-razvitiya-rebenka>.

50. Ханбекова, А.С. Психологические особенности толерантности: сущность понятия, характеристика, типы. Толерантное мировосприятие / А.С. Ханбекова. – Текст : электронный // Молодой ученый : [сайт]. – 2019. – URL: <https://moluch.ru/archive/287/64795/>.

51. Ханова, Т.Г. Особенности профессионального самоопределения в старшем школьном возрасте / Т.Г. Ханова, Н.Е. Серебровская, П.А. Бедная. – Текст: электронный // Проблемы современного педагогического образования: [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnogo-samoopredeleniya-v-starshem-shkolnom-vozraste-1>.

52. Холостова, Н.Б. Психологические факторы готовности к профессиональному самоопределению подростков / Н.Б. Холостова, Э.Н. Гилемханова. – Текст : электронный // Казанский педагогический журнал : [сайт]. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-gotovnosti-k-professionalnomu-samoopredeleniyu-podrostkov>.

53. Чагова, М.А. История и современное развитие проблемы толерантности к неопределенности в психологической науке / М.А. Чагова. – Текст : электронный // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. : [сайт]. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-i-sovremennoe-razvitie-problemy-tolerantnosti-k-neopredelennosti-v-psihologicheskoy-nauke>.

54. Щербатых, Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка. – Текст: электронный // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №2. : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-diaagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitelnaya-otsenka>.

55. Эльконин, Д.Б., К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 1971. – URL: [https://psychlib.ru/mgppu/EPr-1997/EPR-0661.htm#\\$p66](https://psychlib.ru/mgppu/EPr-1997/EPR-0661.htm#$p66).

56. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Текст: электронный // СПб.: Ленато, 1996. – 592с. : [сайт]. – URL: https://psychoanalysis.by/wp-content/uploads/2018/04/detstvo_i_obshestvo.output.pdf?189db0&189db0.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1.1 – Методика «Шкала общей толерантности к неопределенности»

Совершенно не согласен 1	Не согласен 2	Скорее не согласен 3	Нечто среднее 4	Скорее согласен 5	Согласен 6			Совершенно согласен 7			
1	Я плохо выношу неопределенные ситуации.				1	2	3	4	5	6	7
2	Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события.				1	2	3	4	5	6	7
3	Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать.				1	2	3	4	5	6	7
4	Я бы предпочел избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения.				1	2	3	4	5	6	7
5	Я пытаюсь избежать неопределенных событий.				1	2	3	4	5	6	7
6	Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями.				1	2	3	4	5	6	7
7	Я предпочитаю привычные ситуации (новым).				1	2	3	4	5	6	7
8	Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня.				1	2	3	4	5	6	7
9	Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания.				1	2	3	4	5	6	7
10	Я терпим к неопределенным ситуациям.				1	2	3	4	5	6	7
11	Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны.				1	2	3	4	5	6	7
12	Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего решения».				1	2	3	4	5	6	7
13	Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять все по- старому в своей жизни.				1	2	3	4	5	6	7
14	Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное.				1	2	3	4	5	6	7
15	Мне не нравятся неопределенные ситуации				1	2	3	4	5	6	7
16	Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие.				1	2	3	4	5	6	7
17	Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации.				1	2	3	4	5	6	7
18	Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей.				1	2	3	4	5	6	7
19	Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность.				1	2	3	4	5	6	7

Ключ:

Прямые значения: 3, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19

Обратные значения: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15

Подсчитывается сумма баллов по шкалам:

Отношение к новизне: 7, 13, 14

Отношение к сложным задачам: 4, 8, 9, 11, 12, 16, 18

Отношение к неопределенным ситуациям: 1, 2, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 19

Предпочитание неопределенности: все прямые пункты

Толерантность к неопределенности: все обратные пункты

Общий балл: сумма баллов по шкалам «предпочитание неопределенности» и «толерантность к неопределенности».

Источник:

Леонтьев, Д. А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, Е. Г. Луковицкая. – Москва: Издательство «Смысл», 2016. – 60 с. – ISBN 978-5-89357-347-3. – EDN GZZZVQ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Спилбергера – Ханина, шкала реактивной тревожности».

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Ч. Д. Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Ч. Д. Спилбергера – Ханина проводится с применением двух бланков: «один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. В данном исследовании будет использован бланк для измерения показателей ситуативной тревожности» [45].

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица 2.1 – Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

Продолжение таблицы 2.1

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Таблица 2.2 – Ключ к методике Методика «Спилбергера – Ханина, шкала реактивной тревожности»

Ситуативная тревожность				
	Ответы			
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Интерпретация результатов.

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во

времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Ч.Д. Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Источник:

1. Рогов Е. И. , Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 1. Система работы психолога с детьми разного возраста : практическое пособие / Е. И. Рогов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 412 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-04419-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510533>
2. Щербатых Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-dagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitel'naya-otsenka> .

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Авторский опросник «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности».

Авторский опросник, позволяет выявить степень сохранности поведения активности личности по преодолению ситуации связанных с неопределенность. Опросник включает в себя 17 вопросов, которые распределены на 5 субшкал.

1. Ситуации недостатка информации. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях дефицита информации. Тревожиться и не знает что делать или ведет себя спокойно, собрано и пытается найти разумные пути выхода без паники. Вопросы: 1,3,6.

2. Ситуации коммуникации. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях, когда с ними хочет вступить в диалог не знакомый человек. Начинают беспокоиться, испытывать чувство неуверенности или ведут себя собранно и без страха принимают обдуманное решение вступать с этим человеком в диалог или нет. Вопросы: 2,10.

3. Ситуации оценивания. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях, когда его открыто обсуждают. Испытывает резкое чувство стресса, паники и не знает что делать, что лучше сказать или как поступить. Или ведет себя собранно, не испытывает чувство тревожности за негативное оценивание своей личности и разумно принимает решение, как поступить в этой ситуации. Вопросы: 7,6,17.

4. Ситуации неопределенности. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях, когда возникает неопределенность, когда информации для принятия решения либо очень мало, либо она очень быстро меняется. У подростка получается подвешенное состояние, ведь решение принять сложно, потому что непонятно, что из этого выйдет и он начинает испытывает стресс, панику, тревожность. А если подросток обладает

высокой толерантностью к неопределенности, то он готов к экспериментам, импровизации. Вопросы: 5,9,15,8.

5. Ситуации поиска решений. Эти ситуации говорят о том, как ведет себя подросток в условиях, когда возникает ситуация, которая требует от подростка принятия решений. Он может испытывает стресс, панику, тревожность за будущее при неверном выборе решения. Либо наоборот ищет альтернативные пути выхода, чувствует себя спокойно, уверенно и не думает о негативных последствиях. Вопросы: 4,11,12,13,14.

Инструкция.

Ниже приведены 17 ситуаций, которые когда - либо возникали или могут возникнуть в Вашей жизни. Отвечайте честно, напротив каждой ситуации ставьте: да, нет, не всегда.

Вопросы к опроснику.

1. В условиях недостатка информации я чувствую себя вполне комфортно, не паникую, не испытываю тревоги и спокойно, размеренно принимаю решения.

2. Когда незнакомый человек хочет со мной поговорить, я чувствую себя спокойно, без паники решаю вступить с ним в диалог либо отказать в нём.

3. Когда меня вызывают отвечать к доске, но я не готов (а), я не чувствую паники, страха и спокойно принимаю решения как лучше выйти из этой ситуации.

4. Когда все пошло не по плану, так как я планировал (а), я не расстраиваюсь, не опускаю руки, а ищу новые пути выхода из ситуации, без паники и спешки.

5. Если я окажусь в незнакомой мне ситуации, которую я не знаю как решить, я буду сохранять спокойствие и искать пути выхода из неё.

6. Если мне на экзамене попадётся задача, на которую я не знаю ответ, я не буду паниковать, переживать, думать какие могут быть последствия, а сконцентрируюсь и буду искать различные пути ее решения.

7. Когда меня открыто обсуждают в классе (что я выгляжу как – то не так, делаю что – то не так и т. п.) я сохраняю спокойствие, не иду выяснять почему люди так говорят, не опускаю руки и вовсе не переживаю по этому поводу.

8. Когда я теряю что – то очень ценное и значимое для меня я не расстраиваюсь, а спокойно пытаюсь решить эту ситуацию (либо найти старое, либо купить и т.п.).

9. Если мне сообщили очень неприятную для меня новость, то я не расстраиваюсь, воспринимаю ее адекватно без паники, и если требуется ищу пути её решения.

10. Когда со мной начинают спорить, а я оказываюсь прав (а), то я сохраняю спокойствие, не вступаю в конфликт и пытаюсь разрешить спор мирно.

11. Если возникает критическая ситуация или трудность я не избегаю ее, не паникую, а стараюсь решить самым благоприятным способом.

12. Если меня что – то очень сильно разочаровывает, то я потом могу без гнева, паники эту ситуацию спокойно отпустить (забыть).

13. Когда я думаю о всех своих предстоящих делах и заботах, меня не охватывает сильное беспокойство и паника, как это все успеть, я решаю все по мере поступления и в силу своих способностей, либо прошу помощь со стороны.

14. Если я быстро принял (а) решение и оно оказалось не верным, то я не расстраиваюсь и не опускаю руки и ищу другие способы решения.

15. Если мой день пошёл не по плану, не так как я хотел (а), то я не расстраиваюсь, не беспокоюсь, а ищу другие задачи на этот день.

16. Если я не смог (ла) помочь человеку с домашним заданием и вижу, что расстроил (а) его, то меня это никак не угнетает, а наоборот мотивирует разобраться в этой ситуации глобальнее.

17. Если я не оправдываю чьих – то ожиданий, то я не расстраиваюсь, не обвиняю себя во всём, а пытаюсь разобраться в этой ситуации.

Ключ:

Да – 3 балла

Не всегда – 2 балла

Нет – 1 балл

Интерпретация:

От 17 до 28 – низкий уровень степени активности по преодолению ситуации неопределенности;

От 29 до 40 – средний уровень степени активности по преодолению ситуации неопределенности;

От 41 до 51 – высокий уровень степени активности по преодолению ситуации неопределенности.

Интерпретация по шкалам.

Шкала ситуации недостатка информации:

От 3 до 4 – низкий;

От 5 до 7 –средний;

От 8 до 9 – высокий;

Шкала коммуникации:

2 – низкий;

От 3 до 5 –средний;

6 – высокий;

Шкала ситуации оценивания:

От 3 до 4 – низкий;

От 5 до 7 –средний;

От 8 до 9 – высокий;

Шкала ситуации неопределенности:

От 4 до 6 – низкий;

От 7 до 9 –средний;

От 10 до 12 – высокий;

Шкала поиска решений:

От 5 до 7 – низкий;

От 8 до 12 –средний;

От 13 до 15 – высокий;

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике «Шкала толерантности к неопределенности»

№	Отнош.к новизне		Отн.к сложн.задачам		Отнош.к неопр.ситуац.		Предпочит. неопред.		ТН		ОТН	
1	13	средний	28	средний	33	средний	27	низкий	49	низкий	76	средний
2	14	средний	28	средний	32	средний	23	низкий	53	высокий	75	средний
3	12	средний	31	средний	33	средний	16	низкий	60	высокий	76	средний
4	8	низкий	27	средний	32	средний	37	низкий	35	средний	69	низкий
5	9	низкий	33	средний	33	средний	10	низкий	56	высокий	73	низкий
6	11	средний	29	средний	32	средний	14	низкий	58	высокий	70	низкий
7	12	средний	30	средний	36	средний	20	низкий	58	высокий	78	средний
8	9	низкий	27	средний	31	средний	22	низкий	45	средний	67	низкий
9	13	средний	26	средний	34	средний	21	низкий	54	высокий	74	средний
10	16	средний	29	средний	36	средний	23	низкий	58	высокий	81	средний
11	17	высокий	27	средний	52	высокий	59	высокий	37	средний	96	средний
12	15	средний	24	низкий	48	высокий	47	средний	30	низкий	77	средний
13	19	высокий	39	средний	54	средний	63	высокий	50	средний	113	высокий
14	18	высокий	48	высокий	59	высокий	60	высокий	58	высокий	118	высокий
15	12	средний	45	высокий	30	средний	47	средний	40	средний	100	средний
16	15	средний	28	средний	44	средний	63	высокий	24	низкий	87	средний
17	17	высокий	29	средний	42	средний	56	средний	32	низкий	88	средний
18	14	средний	29	средний	42	средний	46	средний	40	средний	86	средний
19	18	высокий	31	средний	46	средний	59	высокий	36	средний	95	средний
20	18	высокий	32	средний	44	высокий	59	высокий	35	средний	94	средний
21	16	средний	34	средний	46	средний	63	высокий	33	низкий	96	средний
22	28	высокий	37	средний	43	средний	62	высокий	36	средний	98	средний
23	18	высокий	36	средний	52	средний	64	высокий	43	средний	107	средний
24	19	высокий	47	высокий	59	высокий	67	высокий	58	высокий	125	высокий
25	19	высокий	47	высокий	58	высокий	68	высокий	56	высокий	124	высокий
26	15	средний	31	средний	48	средний	54	средний	40	средний	94	средний
27	8	низкий	34	средний	44	средний	47	средний	39	средний	86	средний
28	10	низкий	40	средний	38	средний	46	средний	39	средний	85	средний
29	16	средний	26	низкий	42	средний	40	средний	44	средний	84	средний
30	16	средний	29	средний	40	средний	39	низкий	46	средний	85	средний
31	17	высокий	25	низкий	40	высокий	58	средний	24	низкий	82	средний
32	13	средний	21	низкий	39	средний	44	средний	36	средний	80	средний
33	15	средний	25	низкий	41	средний	70	высокий	11	низкий	81	средний
34	14	средний	29	средний	37	средний	38	средний	42	средний	80	средний
35	16	средний	25	низкий	29	низкий	51	средний	22	низкий	73	низкий
36	15	средний	22	низкий	36	высокий	54	средний	19	низкий	73	низкий
37	17	высокий	23	низкий	34	средний	48	средний	28	низкий	75	средний
38	13	средний	21	низкий	38	средний	48	средний	24	низкий	72	низкий
39	8	низкий	27	средний	36	средний	36	низкий	35	средний	71	низкий
40	10	низкий	25	средний	44	средний	38	низкий	32	низкий	70	низкий

Продолжение таблицы 4.1

41	14	средний	23	низкий	40	средний	45	средний	32	низкий	77	средний
42	13	средний	26	средний	36	средний	50	средний	25	низкий	75	средний
43	15	средний	29	средний	36	средний	43	средний	25	низкий	68	низкий
44	14	средний	21	низкий	34	средний	46	средний	23	низкий	69	низкий
45	13	средний	21	низкий	33	средний	43	средний	24	низкий	67	низкий
46	16	средний	23	низкий	22	низкий	48	средний	19	низкий	67	низкий
47	13	средний	29	средний	29	средний	43	средний	16	низкий	59	низкий
48	10	низкий	20	низкий	21	низкий	29	низкий	29	низкий	58	низкий
49	15	средний	21	низкий	26	низкий	42	средний	20	низкий	62	низкий
50	14	средний	21	низкий	42	средний	40	средний	43	средний	83	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 5.1 – Результаты исследования по методике «Спилбергера –Ханина, шкала реактивной тревожности»

№	Ситуативная тревожность	Балл
1	31	средний
2	41	средний
3	36	средний
4	77	высокий
5	56	высокий
6	46	высокий
7	36	средний
8	47	высокий
9	38	средний
10	36	средний
11	20	низкий
12	20	низкий
13	18	низкий
14	19	низкий
15	25	низкий
16	28	низкий
17	27	низкий
18	29	низкий
19	26	низкий
20	27	низкий
21	26	низкий
22	24	низкий
23	19	низкий
24	14	низкий
25	15	низкий
26	19	низкий
27	26	низкий
28	26	низкий
29	29	низкий
30	31	средний
31	31	средний
32	31	средний
33	30	низкий
34	31	средний
35	32	средний
36	32	средний
37	31	средний
38	32	средний

Продолжение таблицы 5.1

39	33	средний
40	34	средний
41	34	средний
42	36	средний
43	50	высокий
44	46	высокий
45	46	высокий
46	46	высокий
47	48	высокий
48	46	высокий
49	46	высокий
50	35	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 6.1 – Результаты ответов респондентов по опроснику «Самооценка степени активности по преодолению ситуаций неопределенности»

№	Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности	Балл
1	29	средний
2	35	средний
3	29	средний
4	28	низкий
5	17	низкий
6	20	низкий
7	35	средний
8	19	низкий
9	35	средний
10	38	средний
11	40	средний
12	35	средний
13	45	высокий
14	46	высокий
15	30	средний
16	31	средний
17	35	средний
18	29	средний
19	36	средний
20	29	средний
21	29	средний
22	30	средний
23	29	средний
24	51	высокий
25	49	высокий
26	29	средний
27	35	средний
28	30	средний
29	31	средний
30	36	средний
31	29	средний
32	34	средний
33	29	средний
34	40	средний
35	36	средний

Продолжение таблицы 6.1

36	39	средний
37	35	средний
38	40	средний
39	38	средний
40	36	средний
41	30	средний
42	31	средний
43	19	низкий
44	18	низкий
45	20	низкий
46	17	низкий
47	25	низкий
48	24	низкий
49	17	низкий
50	30	средний

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Таблица 7.1 – Общая сводная таблица по результатам проведенных методик: «Спилбергера – Ханина, шкала реактивной тревожности», «Толерантность к неопределенности Д. МакЛейна, в модификации Осина» и авторский опросник «Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности»

№	Отн. к новизне	Отн.к сложн. зад.	Отнош.к неопр. ситуац.	Пред. неопред.	ТН	ОТН	Сит. тревожность	Самоц.ст.. актив. по преод.сит. неопр.	Сит. недост. инф.	Сит. комм.	Сит. оцен.	Сит. неопр.	Сит. поис. решени
1	13	28	33	27	49	76	31	29	3	3	6	8	9
2	14	28	32	23	53	75	41	35	6	6	6	8	9
3	12	31	33	16	60	76	36	29	6	3	6	8	6
4	8	27	32	37	35	69	77	28	3	3	5	9	8
5	9	33	33	10	56	73	56	17	4	3	4	3	3
6	11	29	32	14	58	70	46	20	3	5	6	3	3
7	12	30	36	20	58	78	36	35	8	6	6	7	8
8	9	27	31	22	45	67	47	19	3	3	3	5	5
9	12	26	34	21	54	74	38	35	7	5	7	8	8
10	16	29	36	23	58	81	36	38	7	5	5	9	12
11	17	27	52	59	37	96	20	40	8	5	7	9	11
12	15	24	48	47	30	77	20	35	5	4	8	10	8
13	19	39	54	63	50	113	18	45	8	6	8	10	13
14	18	48	59	60	58	118	19	46	9	3	6	12	15
15	17	39	44	50	50	100	25	30	3	3	3	8	13
16	15	28	44	63	24	87	28	31	6	3	4	8	10
17	17	29	42	56	32	88	27	35	7	4	5	8	11
18	14	29	42	46	40	86	29	29	6	3	3	9	8
19	18	31	46	59	36	95	26	36	6	5	4	9	12
20	18	32	44	59	35	94	27	29	6	4	4	7	8
21	16	34	46	63	33	96	26	29	6	3	3	8	9
22	28	37	43	62	36	98	24	30	5	3	4	9	9
23	18	36	52	64	43	107	19	29	6	2	2	11	8
24	19	47	59	67	58	125	14	51	9	6	9	12	15
25	19	47	58	68	56	124	15	49	9	6	9	11	13
26	15	31	48	54	90	94	19	29	6	2	2	11	8
27	8	34	44	47	39	86	26	35	6	4	5	9	11
28	10	40	38	46	39	85	26	30	3	2	3	9	13
29	16	26	42	40	44	84	29	31	6	5	4	8	8
30	16	29	40	39	46	85	31	36	7	5	6	9	9
31	17	25	40	58	24	82	31	29	6	5	3	7	8
32	13	21	39	44	36	80	31	34	7	5	6	9	6
33	15	25	41	70	11	81	30	29	6	4	6	7	6

Продолжение таблицы 7.1

34	14	29	37	38	42	80	31	40	7	5	7	9	12
35	16	25	29	51	22	73	32	36	7	5	6	7	11
36	15	22	36	54	19	73	32	39	9	6	8	9	7
37	17	23	34	48	28	76	31	35	9	5	7	8	6
38	13	21	38	48	24	72	32	40	9	6	9	9	7
39	8	27	36	36	35	71	33	38	9	4	4	9	12
40	10	25	44	38	32	70	34	36	7	5	6	9	9
41	14	23	40	45	32	77	34	30	6	5	5	7	7
42	13	26	36	50	25	75	36	31	6	4	4	8	9
43	15	29	36	43	25	68	50	19	3	2	3	6	5
44	14	21	34	46	23	69	46	18	3	2	3	5	5
45	13	21	33	43	24	67	46	20	3	2	3	6	6
46	16	23	22	48	19	67	46	17	3	2	3	4	5
47	13	29	29	43	16	59	48	25	5	2	3	7	8
48	10	20	21	29	29	58	46	24	7	3	3	6	5
49	15	21	26	42	20	62	46	17	3	2	3	4	5
50	14	21	42	40	43	83	35	30	6	3	6	8	7

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Таблица 8.1 – Результаты корреляционного анализа Пирсона

Корреляции														
		Ситуация поиска решений	Ситуация неопределенности	Ситуация оценивания	Ситуация коммуникации	Ситуация недостатка информации	Ситуативная тревожность	Отнош. к новизне	Отн.к сложн. задачам	Отнош.к неопр. ситуац.	Предпочит. неопред.	ТН	ОТН	Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности
Ситуация поиска решений	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	1 50	,742** 50	,284* 50	,301* 50	,450** 50	-,627** 50	,328* 50	,671** 50	,6** 50	,448** 50	,265 50	,697** 50	,786** 50
Ситуация неопределенности	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,742** 50	1 50	,393** 50	,296* 50	,609** 50	-,684** 50	,338* 50	,510** 50	,8** 50	,495** 50	,333* 50	,692** 50	,824** 50
Ситуация оценивания	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,284* 50	,393** 50	1 50	,765** 50	,610** 50	-,304* 50	,114 50	,123 50	,32* 50	,044 50	,136 50	,270 50	,727** 50
Ситуация коммуникации	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,301* 50	,296* 50	,765** 50	1 50	,684** 50	-,315* 50	,131 50	,042 50	,262 50	,014 50	,144 50	,238 50	,707** 50
Ситуация недостатка информации	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,450** 50	,609** 50	,610** 50	,684** 50	1 50	-,546** 50	,228 50	,178 50	,5** 50	,293* 50	,135 50	,417** 50	,832** 50
Ситуативная тревожность	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	-,627** 50	-,684** 50	-,304* 50	-,315* 50	-,546** 50	1 50	-,571** 50	-,50** 50	-,8** 50	-,61** 50	-,256 50	-,769** 50	-,667** 50
Отнош.к новизне	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,328* 50	,338* 50	,114 50	,131 50	,228 50	-,571** 50	1 50	,366** 50	,5** 50	,644** 50	,004 50	,620** 50	,314* 50
Отн.к сложн. задачам	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,671** 50	,510** 50	,123 50	,042 50	,178 50	-,498** 50	,366** 50	1 50	,7** 50	,326* 50	,529** 50	,822** 50	,463** 50
Отнош.к неопр. ситуац.	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,636** 50	,751** 50	,321* 50	,262 50	,452** 50	-,778** 50	,492** 50	,674** 50	1 50	,638** 50	,357* 50	,906** 50	,663** 50
Предпочит. неопред.	Корреляция Пирсона Знач. (двухсторонняя) N	,448** 50	,495** 50	,044 50	,014 50	,293* 50	-,614** 50	,644** 50	,326* 50	,6** 50	1 50	-,312* 50	,624** 50	,378** 50

Продолжение таблицы 8.1

ТН	Корреляция Пирсона	,265	,333*	,136	,144	,135	-,256	,004	,529**	,36*	-,312*	1	,451**	,275
	Знач. (двухсторонняя)	,063	,018	,345	,320	,349	,073	,979	,000	,011	,027		,001	,053
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
ОТН	Корреляция Пирсона	,697**	,692**	,270	,238	,417**	-,769**	,620**	,822**	,9**	,624**	,451**	1	,646**
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,058	,096	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,001		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности	Корреляция Пирсона	,786**	,824**	,727**	,707**	,832**	-,667**	,314*	,463**	,7**	,378**	,275	,646**	1
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,026	,001	,000	,007	,053	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Таблица 9.1 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,327	23,275	1	48	,000	60,089	-1,854

Независимая переменная - это отношение к новизне.

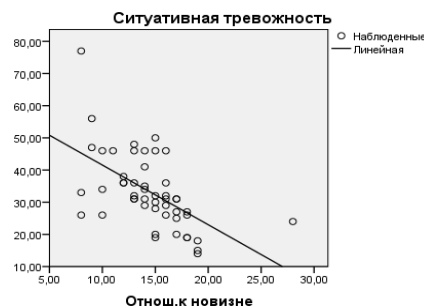


Рисунок 9.1 – Показатели ситуативной тревожности и отношение к сложным задачам

Таблица 9.2 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,248	15,801	1	48	0,000	57,895	-0,849

Независимая переменная - это отношение к сложным задачам.

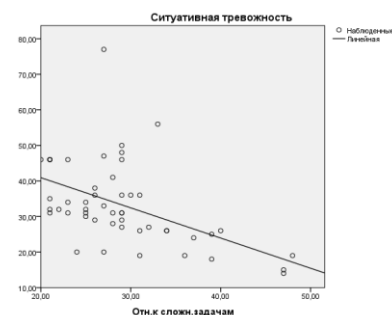


Рисунок 9.2 – Показатели ситуативной тревожности и отношение к сложным задачам

Таблица 9.3 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,605	73,573	1	48	0,000	74,742	-1,053

Независимая переменная - это отношение к неопределённым ситуациям.

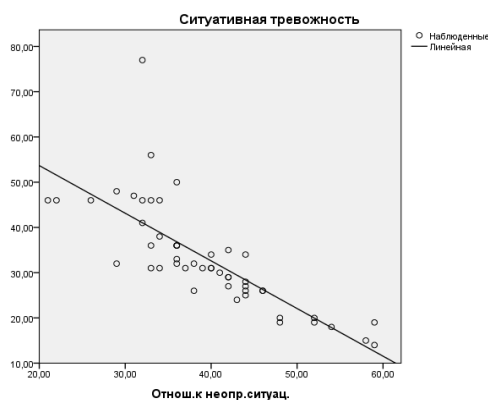


Рисунок 9.3 – Показатели ситуативной тревожности и отношение к неопределенным ситуациям

Таблица 9.4 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,377	29,021	1	48	0,000	54,339	-0,471

Независимая переменная - это предпочтение неопределенности.

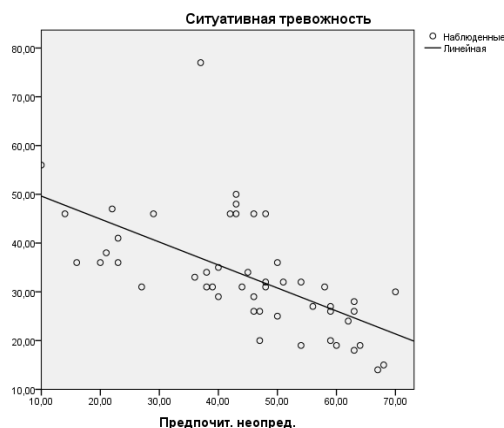


Рисунок 9.4 – Показатели ситуативной тревожности и предпочтение неопределенности

Таблица 9.5 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,065	3,356	1	48	0,073	40,850	-0,197

Независимая переменная - это толерантность к неопределенности

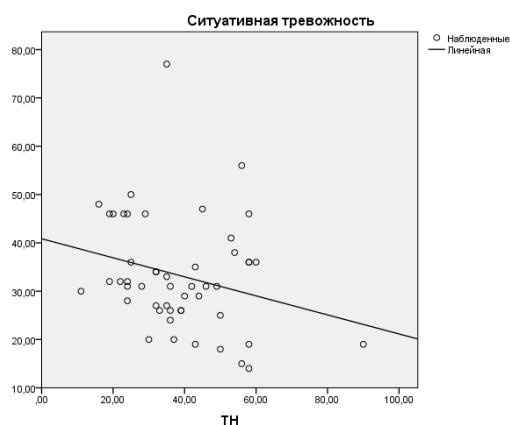


Рисунок 9.5 – Показатели ситуативной тревожности и толерантности к неопределенности

Таблица 9.6 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,592	69,582	1	48	0,000	80,770	-0,577

Независимая переменная - это общая толерантность к неопределенности.

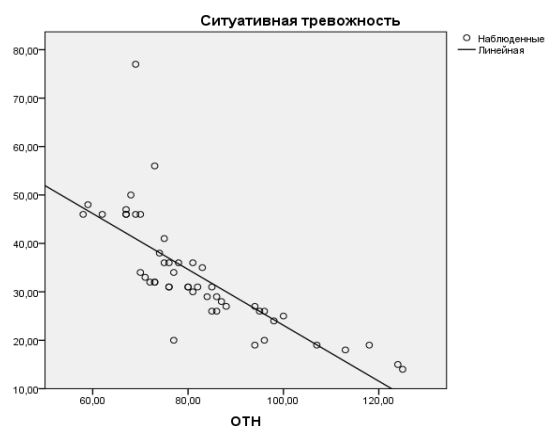


Рисунок 9.6 – Показатели ситуативной тревожности и общей толерантности к неопределенности

Таблица 9.7 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,445	38,419	1	48	0,000	63,679	-,965

Независимая переменная – это самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности.

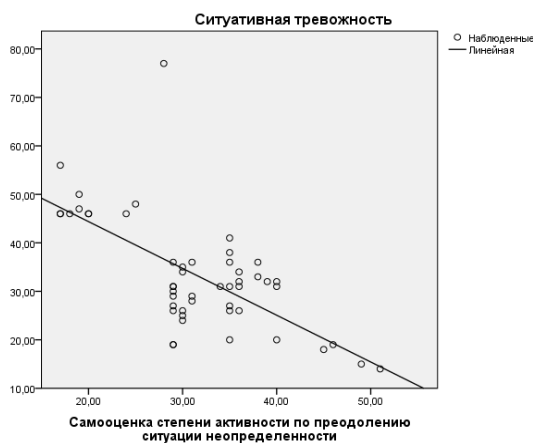


Рисунок 9.7 – Показатели ситуативной тревожности и самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Таблица 9.8 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,298	20,340	1	48	0,000	52,493	-3,230

Независимая переменная - это ситуация недостатка информации.

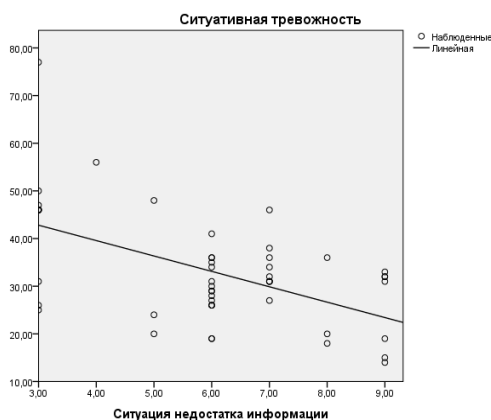


Рисунок 9.8 – Показатели ситуативной тревожности и ситуации недостатка информации

Таблица 9.9 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,099	5,302	1	48	0,026	43,881	-2,701

Независимая переменная - это ситуации коммуникации.

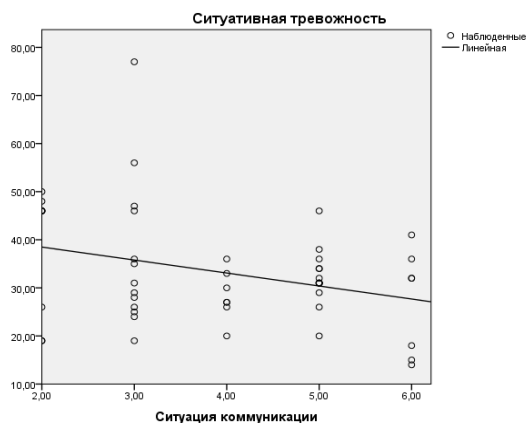


Рисунок 9.9 – Показатели ситуативной тревожности и ситуации коммуникации

Таблица 9.10 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,093	4,904	1	48	0,032	42,511	-1,847

Независимая переменная - это ситуации оценивания.

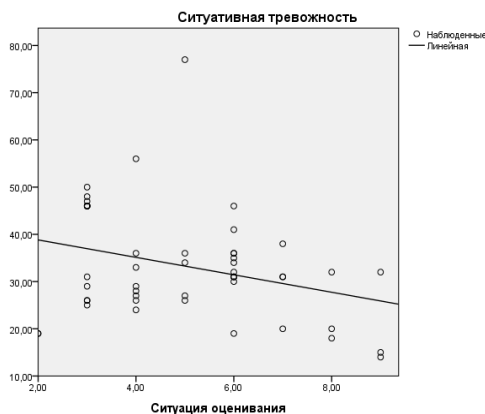


Рисунок 9.10 – Показатели ситуативной тревожности и ситуации оценивания

Таблица 9.11 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,467	42,093	1	48	0,000	64,637	-3,935

Независимая переменная - это ситуации неопределенности.

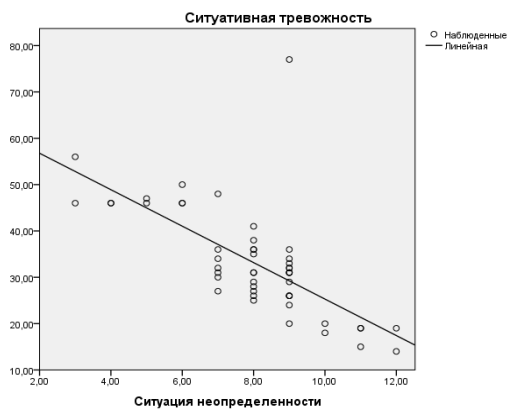


Рисунок 9.11 – Показатели ситуативной тревожности и ситуации неопределенности

Таблица 9.12 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Ситуативная тревожность

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,393	31,110	1	48	0,000	54,660	-2,496

Независимая переменная - это ситуации поиска решений.

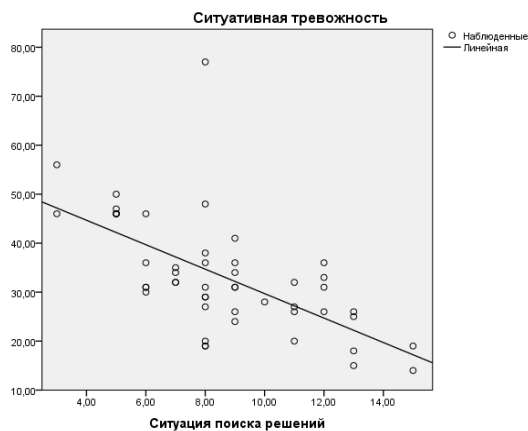


Рисунок 9.12 – Показатели ситуативной тревожности и ситуации поиска решений

Таблица 9.13 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,417	34,396	1	48	0,000	3,961	0,335

Независимая переменная - это ОТН.

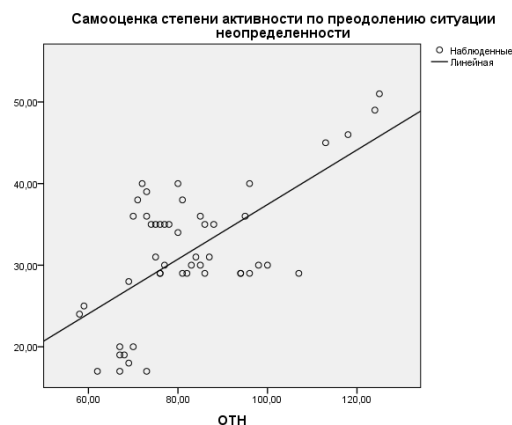


Рисунок 9.13 – Показатели самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и ситуации поиска решений

Таблица 9.14 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,099	5,246	1	48	0,026	21,351	0,704

Независимая переменная - это Отнош.к новизне.

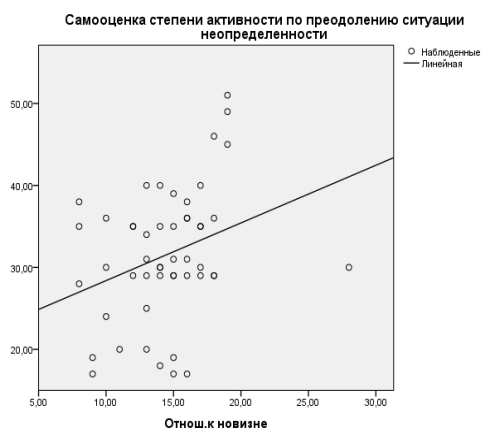


Рисунок 9.14 – Показатели самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и отношение к новизне

Таблица 9.15 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,214	13,080	1	48	0,001	15,700	0,545

Независимая переменная - это отношение к сложным задачам.

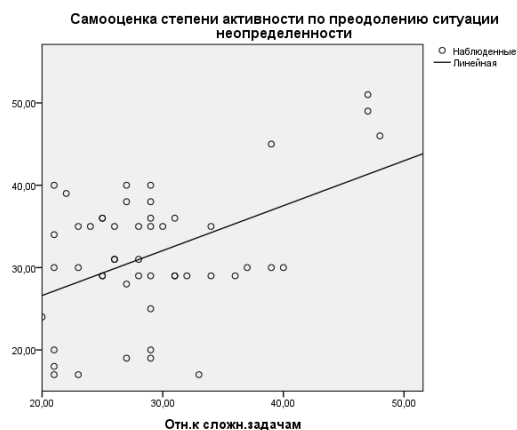


Рисунок 9.15 – Показатели самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и отношение к новизне

Таблица 9.16 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,439	37,563	1	48	0,000	7,119	0,620

Независимая переменная - это отношение к неопределенным ситуациям

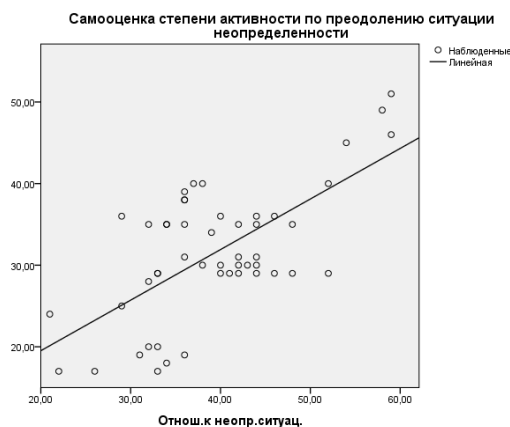


Рисунок 9.16 – Показатели самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и отношение к неопределенным ситуациям

Таблица 9.17– Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,143	8,021	1	48	0,007	22,555	0,201

Независимая переменная - это предпочтение неопределенности.

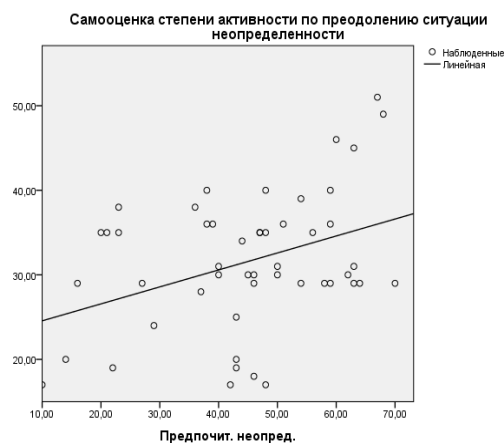


Рисунок 9.17 – Показатели самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и предпочтение неопределенности

Таблица 9.18– Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	0,076	3,942	1	48	0,053	25,874	0,147

Независимая переменная - это толерантность к неопределенности (ТН).

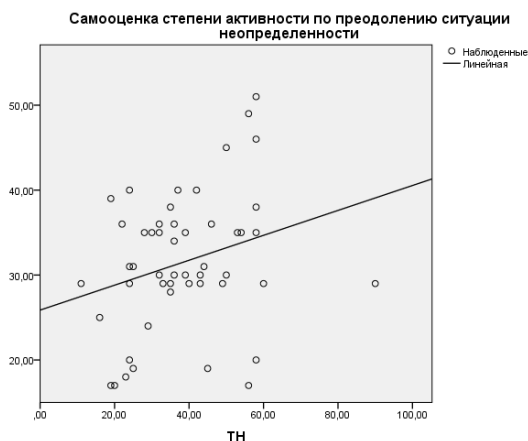


Рисунок 9.18 – Показатели самооценки степени активности по преодолению ситуации неопределенности и толерантность к неопределенности

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Таблица 10.1 – Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	2960,412	1	2960,412	38,419	0,000 ^b
Остаток	3698,708	48	77,056		
Всего	6659,120	49			

a. Зависимая переменная: ситуативная тревожность

b. Предикторы: (константа), самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Таблица 10.2 – Результаты регрессионного линейного анализа. Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	63,679	5,065		12,571	0,000
Самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности	-0,965	0,156	-,667	-6,198	0,000

a. Зависимая переменная: ситуативная тревожность

Таблица 10.3 – Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	1326,822	1	1326,822	34,396	0,000 ^b
Остаток	1851,598	48	38,575		
Всего	3178,420	49			

a. Зависимая переменная: самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

b. Предикторы: (константа), общая толерантность к неопределенности (ОТН)

Таблица 10.4 – Результаты регрессионного линейного анализа. Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	3,961	4,784		0,828	0,412
ОТН	0,335	0,057	0,646	5,865	0,000

a. Зависимая переменная: самооценка степени активности по преодолению ситуации неопределенности

Таблица 10.5 – Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	3520,722	5	704,144	9,872	0,000 ^b
Остаток	3138,398	44	71,327		
Всего	6659,120	49			

a. Зависимая переменная: ситуативная тревожность

b. Предикторы: (константа), ситуации поиска решений, ситуации оценивания, ситуации недостатка информации, ситуации коммуникации, ситуации неопределенности

Таблица 10.6 – Результаты регрессионного линейного анализа. Коэффициенты^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	65,979	5,431		12,149	0,000
	Сит.недостатка инф	-1,348	1,043	-0,228	-1,293	0,203
	Сит. коммуникации	-0,272	1,633	-0,032	-,167	0,869
	Сит. оценивания	0,483	1,026	0,080	,471	0,640
	Сит. неопределенности	-2,150	1,074	-0,374	-2,002	0,051
	Сит.поиска решений	-1,038	0,632	-0,261	-1,643	0,108

a. Зависимая переменная: ситуативная тревожность

Таблица 10.7 – Результаты регрессионного линейного анализа. ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	32,960	1	32,960	10,079	0,003 ^b
Остаток	156,960	48	3,270		
Всего	189,920	49			

a. Зависимая переменная: ситуации недостатка информации

b. Предикторы: (константа), общая толерантность к неопределенности (ОТН)

Таблица 10.8 – Результаты регрессионного линейного анализа. Коэффициенты^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	1,613	1,393		1,158	0,253
	ОТН	0,053	0,017	0,417	3,175	0,003

a. Зависимая переменная: ситуации недостатка информации

Таблица 10.9 – Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	5,159	1	5,159	2,891	0,096 ^b
Остаток	85,661	48	1,785		
Всего	90,820	49			

a. Зависимая переменная: ситуации коммуникации

b. Предикторы: (константа), ОТН

Таблица 10.10 – Результаты регрессионного линейного анализа. Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	2,220	1,029		2,158	0,036
ОТН	0,021	0,012	0,238	1,700	0,096

a. Зависимая переменная: ситуация коммуникации

Таблица 10.11– Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	13,213	1	13,213	3,781	0,058 ^b
Остаток	167,767	48	3,495		
Всего	180,980	49			

a. Зависимая переменная: ситуации оценивания

b. Предикторы: (константа), общая толерантность к неопределенности (ОТН)

Таблица 10.12 – Результаты регрессионного линейного анализа. Коэффициенты^a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	2,268	1,440		1,575	0,122
ОТН	0,033	0,017	0,270	1,944	0,058

a. Зависимая переменная: ситуации оценивания

Таблица 10.13– Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^a

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	96,196	1	96,196	44,066	0,000 ^b
Остаток	104,784	48	2,183		
Всего	200,980	49			

a. Зависимая переменная: ситуации неопределенности

b. Предикторы: (константа), общая толерантность к неопределенности (ОТН)

Таблица 10.14 – Результаты регрессионного линейного анализа.
Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	0,554	1,138		0,487	0,629
ОТН	0,090	0,014	0,692	6,638	0,000

а. Зависимая переменная: ситуации неопределенности

Таблица 10.15 – Результаты регрессионного линейного анализа ANOVA^а

Модель	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1 Регрессия	203,999	1	203,999	45,295	0,000 ^b
Остаток	216,181	48	4,504		
Всего	420,180	49			

а. Зависимая переменная: ситуации поиска решения

б. Предикторы: (константа), общая толерантность к неопределенности (ОТН)

Таблица 10.16 – Результаты регрессионного линейного анализа.
Коэффициенты^а

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	-2,234	1,635		-1,367	0,178
ОТН	0,131	0,020	0,697	6,730	0,000

а. Зависимая переменная: ситуации поиска решений

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Тренинг коррекция уровня ситуативной тревожности

«Оптимизация тревожности»

«Теоретико – методологической основой работы по развитию ситуативной тревожности в подростковом возрасте является деятельностный культурно – исторический подход, разрабатываемый в трудах зарубежных авторов Ч. Д. Спилбергер (1983); А. М. Прихожан и др., так и отечественных авторов: Л. В. Бороздина (1993) и др.».

Автор отмечает, что: «продуктивными методами уменьшения ситуативной тревожности являются: арт – терапия, аутогенные тренировки, медитативные техники, дыхательные техники, расслабляющие техники и др. Большое разнообразие средств работы с психоэмоциональной сферой личности дает нам возможность составить насыщенную программу для подростков и предположить, что снижение ситуативной тревожности в данном возрасте будет эффективно, если применить специально разработанный тренинг» .

Цель тренинга:

1. Установить значимость тревожности в жизни для подростка и способствовать ее своевременному снижению;
2. Ознакомление с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
3. Повышение уверенности в себе, в своих силах;
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
5. Способствовать установлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций;
6. Развивать способность различать возникшие чувства, эмоции и благоприятно их выражать;
7. Формировать умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом;

8. Научиться регулировать уровень повышенной тревожности распознавать и осознавать свои эмоции, чувства;

Задачи:

1. Раскрыть понятия тревожность и стресс;
2. Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности и стресса;
3. Научить подростков снимать напряжение, стресс, тревожность простыми психологическими способами;
4. Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление;
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Методы работы.

1. Словесные: беседа.
2. Наглядные: использование индивидуальных бланков, оформление записи на доске, просмотр видео роликов.
3. Практические: проведение упражнений на расслабление, успокоение, обучение навыкам саморегуляции.

Возрастная категория участников: представленный тренинг может проводиться в группе старшеклассников (17 – 18 лет) 11 – е классы (старшие подростки).

Продолжительность занятий составляет два месяца. Тренинг состоит из 8 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия составляет 45 – 50 минут.

Программа тренинга «Оптимизация тревожности»

Ситуативная тревожность признается во всем мире все большим числом исследователей. Поэтому через правильное, своевременное регулирование ситуативной тревожности, происходит укрепление личностной толерантности к неопределенности, которую можно считать ресурсом, способствующим поиску различных нестандартных решений, новых задач, а так же разрешению конфликтов развития юности.

Таблица 1.1 – Структура тренинга «Оптимизация тревожности»

№ занятия	Цель	Время проведения	Материалы, оборудование
ЗАНЯТИЕ 1. Познакомить участников тренинга друг с другом и ведущим, способствовать формированию положительной эмоциональной атмосферы, познакомить участников с темой тренинга, с пониманием тревожности.	0.«Беседа о психологическом тренинге и правилах участия в нем» (5 мин.). 1. «Кратко о себе» Познакомить всех участников тренинга друг с другом и ведущим, а так же правилами участия в нем (5 мин.). 2. «Моя тревожность». Понимание общего представления о тревожности, причин ее проявления, описание состояния тревожности (15 мин.). 3. Мини беседа о тревожности. Общее понимание представлений о тревожности, причин ее появления и влияние на организм (15 мин.). 4. Рефлексия (5 мин.).	45 мин.	Бумага, ручки Метафорические ассоциативные карты (либо ассоциативные фотографические карты). Спектрокарты У. Халкола, А.Копытина
ЗАНЯТИЕ 2. Формирование навыков самоанализа, преодоление неуверенности в собственных силах. Познакомить участников с понятием стресса, причин его проявления, взаимосвязью с тревожностью и его преодолением.	1. «Моя вселенная» Развитие интереса к себе как личности, формирование навыков самоанализа, преодоление неуверенности в собственных силах (10 мин.). 2. «Мини – беседа на тему «Экзаменационный стресс». Познакомить участников с понятием стресса, причин его проявления, и его взаимосвязью с тревожностью (20 мин.). 3. «Улыбка внутри нас». Настраивание на позитивное восприятие, снижение уровня стресса (10 мин.). 4. Рефлексия (5 мин.).	45 мин.	Листы бумаги для каждого участника, на которых нарисованы семь кругов, в центре – еще один круг. Листы формата А 4, ручки

ЗАНЯТИЕ 3. Развитие аутентичности участников, развитие навыков распознавания и преодоления тревожности.	1. «Сороконожка». Улучшение командного взаимодействия (10 мин.). 2. «Розовые очки». Осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии взамен негативным (20 мин.). 3. «Продумай заранее». Продумывание и анализ сложных ситуаций заранее, для снижения уровня стресса и тревожности (10 мин.). 4. Рефлексия (5 мин.).	45 мин.	Розовые очки для каждого участника
ЗАНЯТИЕ 4. Развитие аутентичности участников, обучение навыкам преодоления тревожности.	1. Просмотр видео – фрагмента мультфильма «Три кота». Только спокойствие». Знакомство со способами снятия напряжения (5 мин.). 2. «Кнопка». Обучить участников тренинга снимать чувство наступающей тревоги благоприятным способом (10 мин.). 3. «Прощай напряжение!». Обучить участников тренинга снимать чувство наступающей тревоги благоприятным способом (10 мин.). 4. «Горная вершина» Расслабление, снятие напряжения, обучение участников группы способами медитации – визуализации (15 мин.). 5. Рефлексия (5 мин.)	45 мин.	Монитор с видеофрагментом из мультфильма «Три кота» Листы формата А 4, газетные листы для каждого участника Аудиоакустическая система, дорожки с расслабляющей музыкой
ЗАНЯТИЕ 5. Обучение навыкам распознавания эмоции, снятия мышечного напряжения, вызванного различными эмоциями, в том числе тревогой.	1. «Калейдоскоп эмоций» Развитие групповой сплоченности участников тренинга, разминка перед основной работой, развитие навыка распознавать, узнавать и понимать свои чувства и эмоции (10 мин.).	45 мин.	

	2. «Успокаивающее дыхание». Обучение участников тренинга техникам дыхания для успокоения ума и тела, избавления от раздражения, стресса, тревожности (15 мин.). 3. Релаксация. Обучение самостоятельным навыкам релаксации по Джекобсону, для снятия напряжения, стресса, тревожности (15 мин.). 4. Рефлексия (5 мин.)		
ЗАНЯТИЕ 6. Обучение навыкам уменьшения уровня тревожности, стресса и снятие эмоционального напряжения.	1. «Волшебная палочка» Снятие тревожного беспокойства (10 мин.). 2. «Дыхательная релаксация» Обучение участников тренинга снятию эмоционального напряжения при помощи дыхательных техник (15 мин.). 3. «Снятие мышечных зажимов» Устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения, для предотвращения и избавление от стресса, и тревожности (15 мин.). 4. Рефлексия (5 мин.).	45 мин.	_____
ЗАНЯТИЕ 7. Обучение навыкам снижения уровня тревожности, стресса и снятие эмоционального напряжения.	1. «Рисунок в технике нейрографика». Обучение навыкам уменьшения уровня тревожности и снятия напряжения (40 мин.). 2. Рефлексия (5 мин.)	45 мин.	Листы формата А 4, ручка, карандаши, маркеры цветные
ЗАНЯТИЕ 8. Подведение итогов тренинга, закрепление материала, раздатка материала – памятка для успешной подготовки к экзаменам.	1. Снятие эмоционального напряжения; развитие навыка невербального общения (10 мин.). 2. Арт – терапия. Сохранение энергетического потенциала группы; передача позитивных эмоций; подведение итогов	50 мин.	_____ Бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

	тренинга (30 мин.). 3. «Секреты эффективной подготовки к экзамену». В завершение ведущий раздает подарок в виде памятки: «Секреты эффективной подготовки к экзамену» и озвучивает его (10 мин.).		Памятка для каждого участника
--	---	--	-------------------------------

Тренинг начинается с организационного момента, в который входят: знакомство, объявление содержания тренинга, опрос ожиданий участников, введение правил поведения, «разогревающие» игры, основные упражнения и игры, рефлексия, подведение итогов.

Занятие 1

Цель: познакомить участников тренинга друг с другом и ведущим, способствовать формированию положительной эмоциональной атмосферы, познакомить участников с темой тренинга.

Упражнение 0. «Беседа о психологическом тренинге и правилах участия в нем» (5 минут).

Цель: познакомить участников тренинга с правилами участия в нем.

Оборудование: нет

Описание: ведущий рассказывает о тренинге и правилах тренинговой группы.

1. О доверительном стиле общения;
2. Общении по принципу «здесь и теперь»;
3. Персонализации высказываний, искренности в общении;
4. Конфиденциальности всего происходящего в группе;
5. Определение сильных сторон личности;
6. Недопустимости непосредственных оценок человека;
7. Активном участии;
8. Уважении к говорящему.

Упражнение 1. «Кратко о себе» (10 минут).

Цель: познакомить участников тренинга друг с другом и ведущим, способствовать формированию положительной эмоциональной атмосферы.

Оснащение: бумага, ручка.

Описание: участники на листе бумаги пишут свое имя по вертикали. Напротив каждой буквы нужно написать свое положительное качество, черту характера.

Например:

М – мечтательность;

И – интеллигентность;

Х – харизма;

А – активная позиция в коммуникации;

И – интеллект;

Л – любовь к жизни;

Затем каждый участник представляется, демонстрируя свою работу группе.

Упражнение 2. «Моя тревожность» (15 минут).

Цель: исследование представлений о тревожности, причин ее проявления, описание состояния тревожности.

Оснащение: метафорические ассоциативные карты или ассоциативные фотографические карты и спектрокарты У. Халкола, А.Копытин.

Описание: ведущий предлагает участникам рассмотреть набор ассоциативных фотографических карт и выбрать по две метаморфические карты. Одна, из которых, олицетворяет состояние тревожности, а вторая – состояние спокойствия. Далее необходимо обсудить выбранные карты, используя следующие для обсуждения вопросы:

Для карт «тревожности»:

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данная фотография олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данную фотографию?

4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

Для карт «спокойствие»:

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние? Комфортно ли в нем я себя чувствую?
3. Как сохранить спокойствие?

Упражнение 3. «Мини беседа о тревожности» (20 минут).

Цель: общее понимание представлений о тревожности, причин ее появления и влияние на организм.

Оснащение: нет

Описание.

Тревога развивается постепенно и имеет свои уровни:

1. Наименьший уровень тревоги, когда человек ощущает внутреннюю напряженность, испытывает настороженность, напряжение и дискомфорт.
2. Второй уровень – ощущения напряженности более выражены, плюс к этому появляется раздражительность и многое принимает отрицательную окраску.
3. Третий уровень – собственно тревога, человек переживает неопределенную угрозу и чувство непонятной опасности.
4. Четвертый уровень – тревога нарастает и к ней присоединяется страх.
5. Пятый уровень – человек испытывает ощущение неизбежности надвигающейся катастрофы, переживает страх и ужас, при этом те объекты, которые вызывают страх могут не представлять действительной угрозы.
6. Шестой уровень характеризуется тревожно – боязливым возбуждением, которое выражается в паническом поиске помощи, в

потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.

Любовные, дружеские, профессиональные отношения с другим, порой, являются для человека вождленным предметом мечтаний, желаний, стремлений. И как все новое, эта часть жизни вызывает огромное количество тревоги. «Встреча» с другим человеком, в более широком понимании этого слова, вызывает бурю сомнений, волнений и ожиданий от другого и себя самого.

– Ребята, еще мы поговорим с Вами о жизни в хроническом состоянии тревоги.

Со временем ее может становиться меньше, или она разгорается с новой силой. Если говорить про отношения, то там мы часто отмечаем состояние тревожности, или тревоги в ситуациях, когда существует угроза отделения, разрыва отношений, хотя бы на время. Отъезд близкого, неизвестность о его местонахождении, например, когда он не отвечает на телефонный звонок. Возникает тревога от невозможности находиться в состоянии неопределенности. То есть такой тип тревоги возникает в отношениях «слияния» со значимым близким. Где «он» – это «я», мы являемся двумя половинками одного целого. Любая угроза утраты этой, кажущейся цельности вызывает тревогу.

Выделяют тревогу свойство – склонность к реакции тревоги.

И тревогу состояние – кратковременную преходящую эмоциональную реакцию.

– Ребята, а Вы помните какие ощущения испытывали, когда Вас охватывала тревога?

Соматические проявления тревоги:

- головокружение, предобморочное состояние;
- «ком» в горле;

- нехватка воздуха;
- сухость во рту;
- приливы жара или холода;
- потливость, холодные и влажные ладони;
- напряжение в мышцах;
- тошнота, диарея, боли в животе;
- учащенное мочеиспускание;
- снижение сексуального желания;
- снижение потенции.

Психологические проявления тревоги:

- беспокойство;
- раздражительность и нетерпеливость;
- напряженность, скованность;
- неспособность расслабиться;
- ощущение взвинченности или пребывание на грани срыва;
- трудности засыпания, страхи;
- быстрая утомляемость;
- невозможность сконцентрироваться;
- ухудшение памяти.

– Ребята, замечали ли Вы у себя проявление этих состояний? А Вы помните, какие мысли появляются у Вас в голове, после которых возникает тревога?

Мысли, во время состояния – тревоги:

- Мы постоянно думаем о неразрешимых трудностях (о болезни близкого, о трудностях на работе).
- Нас беспокоит, что мы беспокоимся – и от этого мы еще больше беспокоимся (со мной что – то не так.)

– Мы боимся, даже когда бояться нечего (любая, самая обычная ситуация, начинает пугать нас, словно земля уходит из под ног).

– Мир вокруг представляется неуправляемым (словно мы ничем не можем себе помочь).

– Мы каждую секунду считаем, что случится что – то страшное.

– Ребята, а Вы знаете, что тревога и страх взаимосвязаны?

Нормальный уровень тревоги (как эмоционального состояния) необходим для эффективного приспособления к действительности. Тревога помогает нам защититься от внезапных угроз, сориентироваться. Когда опасность прекращается – тревога уходит. Чрезмерно высокий уровень тревоги – является реакцией, дезорганизуя поведение и деятельность и мешающей развитию личности. Тревожность характеризуется неопределенностью границ, отсутствием конкретного предмета или объекта тревоги («боюсь чего – то вообще»). В ситуации, когда возникает опредмечивание тревоги, мы имеем дело со страхами. Страхи проявляются специфически на определенные ситуации и объекты (боязнь темноты, животных, сказочных персонажей, родителя, учителя, страх смерти, нападения, огня и пожара, болезни, стихии и пр.).

То есть главное отличие тревоги от страха, ведь на первый взгляд они похожи – это связанность с внешним объектом.

Страх, привязан к чему – то конкретному, тревога неопределенна. Тревога истощает своего хозяина, она в отличии от страха не привязана к объекту. К примеру, человек испытывающий фобию перед пауками, будет стараться их избегать. Таким образом, сбережет себе ресурсы для жизни. Тревожащийся человек живет в вечном состоянии непонятого беспокойства. Пытается всевозможными способами «скинуть» этот груз, в бесплодных попытках уйти в суету, ненужные телефонные звонки, делая «все и ничего» разом, не получая результата от своих трудов.

По мнению автора: «тревога – это конфликт, который усиливается, когда мы пойманы между нашим интересом к чему – либо и нашим страхом по отношению к этому. Например, хочу подойти к мужчине, женщине, который вызывает симпатию, но тревожусь. Хочу попросить у учителя объяснить тему, но опасаясь. Тревога – это напряжение между «сейчас» и «потом», уход из настоящего в прошлое или будущее. Часто тревога появляется тогда, когда избегая чего – то «сейчас», мы начинаем беспокоиться о будущем, и оно требует некоторых действий по отношению к людям. Таким образом, эта брешь может быть заполнена разными способами – работой, заботой о других, суетой, (блужданием по интернету, уборкой), деятельностью, которая не приносит удовлетворения» .

Так же можно отметить, что: «тревога – возникает тогда, когда мы сдерживаем свое возбуждение, собственными или родительскими запретами. Приятное радостное ощущение, предвкушение отдыха и поездки на море, может превратиться в тревогу, под действием собственных запретов и страхов. «Я хочу», прерывается запретами в виде «нельзя», «надо» и превращается в тревожное состояние» .

Патологическая схема порождения (поддерживания) тревоги внутри
самого себя

Возбуждение _____ самоконтроль _____ тревога

Кроме того: «хроническая тревога – это хроническая замена настоящего будущим, или настоящего прошлым. «А что будет завтра....», «Вот, если бы тогда я...то....». То есть человек находится в хроническом избегании сегодняшнего дня, он живет завтра и вчера. Сожалениями о том, что не случилось и опасениями, тревогой о том, что будет завтра и послезавтра. Экзистенциальная тревога (или тревога смысла жизни) связана с

осознаванием своего реального одиночества в мире, бессилия перед наступлением старости и смерти».

– Ребята, Вы должны понимать, что тревога и тревожность отличаются в своем определении!

Автор отмечает, что: «тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, неуспеха, с предчувствием неопределенной, грозящей опасности. В психологии под тревожностью понимают устойчивую индивидуальную особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без достаточных оснований. Тревога свойственна всем людям, просто одни справляются с ней лучше других. Каждый человек имеет свои биологические часы. Нарушая свой внутренний режим, мы уменьшаем защитные свойства своего организма, заставляем его адаптироваться к дополнительным стрессогенным факторам».

Рефлексия. Подведение итогов 1 занятия (5 минут).

Занятие 2

Цель: формирование навыков самоанализа, преодоление неуверенности в собственных силах. Познакомить участников с понятием стресса, причин его проявления, взаимосвязью с тревожностью и его преодолением.

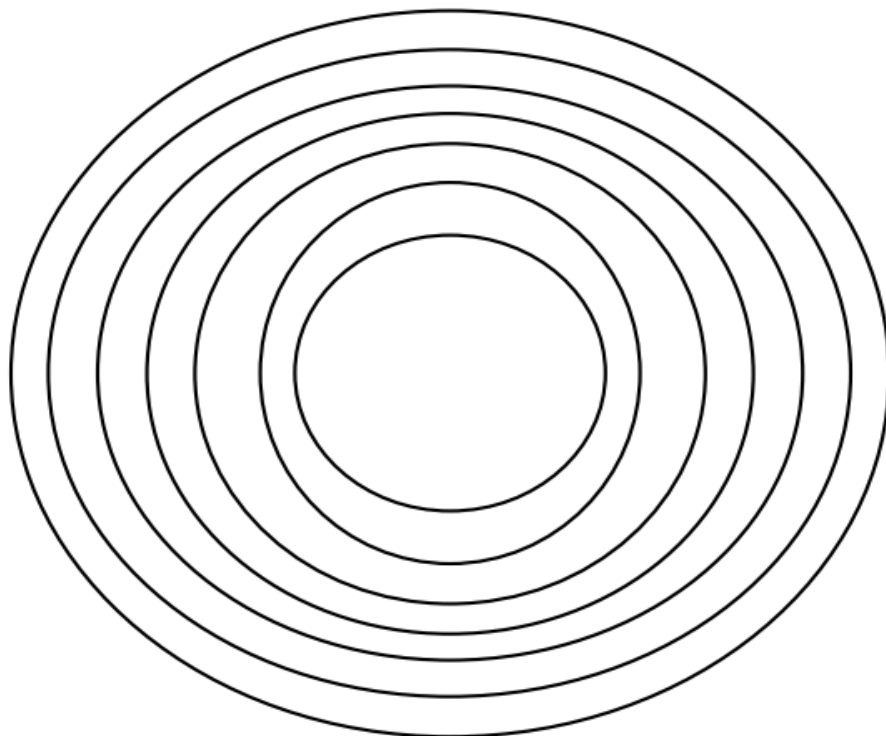
Упражнение 1. «Моя вселенная» (10 минут).

Цель: развитие интереса к себе как личности, формирование навыков самоанализа, преодоление неуверенности в собственных силах.

Оснащение: нет

Описание: «участникам раздаются листы бумаги, на которых нарисованы семь кругов, в центре – еще один круг. В семи кругах нужно написать свои социальные роли, при этом ответив на вопрос «КТО Я?» А в центральном круге пишется имя участника. Затем ребята по желанию

зачитывают, какие социальные роли они исполняют в жизни. После обсуждения ведущий начинает вводить правила, сформулированные в форме слогана» [19].



Упражнение 2. «Мини – беседа на тему «Экзаменационный стресс» (20 минут).

Цель: познакомить участников тренинга с общим пониманием стресса, как он возникает, его взаимосвязью с тревожностью.

Оснащение: нет

Описание:

Ребята, недавно, в 9 классе Вы сдавали экзамены, расскажите: «Какие мысли и чувства удалось вам отследить во время его прохождения, было ли чувство паники, тревоги? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали отвечать или сначала подумали, о чем будете рассказывать, говорить? Уложились ли в отведенное время?» .

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

– Как Вы думаете, что такое стресс?

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Многие ученые изучали и до сих пор изучают влияние стресса на наш организм, одним из таких ученых является канадский эндокринолог Ганс Селье он выделил три фазы реагирования организма на стресс.

– Ребята как вы думаете, какая первая реакция нашего организма на стресс?

Все мы время от времени попадаем в стрессовую ситуацию, вспомните ваши первые ощущения, что вы испытывали в этот момент?

1 – реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил.

Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2 – фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период – укрепление уверенности ребенка в себе.

3 – реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период

возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

– Как вы считаете, возможна ли жизнь без стресса?

«Жизнь без стресса означает смерть», помните, что есть эустресс и дистресс, то есть полезный и вредный стресс.

«СТРЕСС – НОРМА ЖИЗНИ. ГЛАВНОЕ – НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ФАЗЫ ИСТОЩЕНИЯ»

– Ребята, а что помогает Вам выйти из стрессовой ситуации?

– А, слова поддержки близких Вам людей помогают справиться со стрессом?

Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас и сохраните их, что бы опираться на них в трудные времена, когда Вас охватывает чувство тревоги.

Обсуждение. Сложно ли было писать слова поддержки?

Как правило, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и на следующих занятиях мы с Вами будем об этом говорить.

Упражнение 3. «Улыбка внутри нас» (10 минут).

Цель: настраивание на позитивное восприятие, снижение уровня стресса.

Оснащение: нет.

Описание.

Данное упражнение помогает очень хорошо расслабиться: искренняя улыбка преобразует энергию тела и задает ей правильное направление.

Автор, пишет, что: «улыбаясь себе изнутри, мы развиваем свою энергетику, подготавливаемся к отдаче эмоций, а это помогает настраиваться на позитивное восприятие себя и снижать уровень стресса в организме».

Процесс выполнения упражнения следующий: «ребята, Вам сейчас нужно сесть на стул, ноги поставить на ширине плеч и положить руки так, как Вам будет удобно. Глаза должны быть закрыты, дыхание спокойное, размеренное. Мышцы лица расслаблены. А теперь, ребята, надо представить место, которое располагает Вас к релаксации и комфорту, а также свое улыбающееся лицо, глаза, излучающие свет. Нужно почувствовать тепло и расслабление лица от улыбки. Теперь необходимо провести это тепло через все тело, постепенно переходя от шеи к плечам, от плеч к груди и ниже. Данная техника позволяет найти связь с собой, избавиться от негатива, стресса который заставляет Вас искать в себе недостатки, тревожиться, беспокоиться. Если Вы будете применять данную технику в своей повседневной жизни, то каждое следующее занятие будет быстрее уменьшать сидящие внутри страх, злость, беспокойство. Это упражнение можно в любое время, в любом месте».

Упражнение 4. Рефлексия. Подведение итогов 2 занятия (5 минут).

Занятие 3

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков распознавания и преодоления тревожности.

Упражнение 1. «Сороконожка» (10 минут).

Цель: улучшение командного взаимодействия, подготовка к основным занятиям.

Оснащение: нет.

Автор отмечает, что: «участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает

между препятствиями и т.д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Упражнение 2. «Розовые очки» (20 минут).

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Оснащение: розовые очки.

Описание: «если Вы наденете розовые очки, то если произойдет что – то плохое, страшное, расстраивающее, тревожащее Вас, то Вы легко сможете найти в нем свои плюсы, оно будет перекрашено в розовый цвет. Ребята, расскажите, пожалуйста, о том, что Вас сильно расстроило, вызвало чувство страха, тревоги и найдите в этом положительные моменты и зафиксируйте на них свое внимание» .

1. Посещении учебных занятий;
2. Проживания в общежитии;
3. Своих друзьях;
4. Нашем тренинге;
5. Себе самом (самой) и т.д.

Ведущий подводит итог:

– Ребята, это упражнение наглядно Вам продемонстрировало, то, что даже в плохих ситуациях можно искать положительные моменты, не фиксируя все свое внимание на плохом.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

Упражнение 3. «Продумай заранее» (10 минут).

Цель: продумывание сложных ситуаций заранее, для снижения тревожности

Оснащение: нет

Описание: сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Время от времени выполняйте упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Что Вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у Вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать, этим мы будем с Вами заниматься на следующих занятиях.

Упражнение 4. Рефлексия. Подведение итогов 3 занятия (5 минут).

Занятие 4

Цель: развитие аутентичности участников, обучение навыкам преодоления тревожности.

Упражнение 1. Просмотр видео – фрагмента мультфильма «Три кота «Только спокойствие» (5 минут).

Цель: знакомство со способами снятия напряжения.

Оснащение: монитор с видеофрагментом.

Обсуждение видео.

– Ребята, как Вы думаете, о чем данный видео – фрагмент? Действительно, в данном фрагменте показывается ситуация стресса и как можно с ним справиться без особой подготовки. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой

способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

– Какие способы снятия нервно – психического напряжения Вы знаете?

Чем Вы уже пользовались?

– Да, способов снятия напряжения существует не мало, это и это:

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Стирка белья вручную.
4. Мытье посуды.
5. Скомкать газету, бумагу и выбросить ее.
6. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем утилизировать.
7. Слепить из газеты свое настроение.
8. Спонтанное рисование.
9. Громко спеть любимую песню.
10. Покричать то громко, то тихо.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
12. Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из – под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».
13. Различные техники дыхания, медитации, визуализации и прочее.

– Давайте попробуем сделать несколько упражнений

Упражнение 2 «Кнопка» (10 минут).

Цель: обучить участников тренинга снимать чувство наступающей тревоги благоприятным способом.

Оснащение: нет.

Описание: данное упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент,

когда Вам необходимо мгновенно расслабиться.

Автор так же пишет: «помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга. Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств. Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания». В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте, как вам хорошо и спокойно. Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, Вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически».

Упражнение 3. «Прощай напряжение!» (10 минут).

Цель: обучить участников тренинга снимать чувство наступающей тревоги благоприятным способом.

Оснащение: листы бумаги формата А4, газетные листы для каждого участника.

Описание: «ведущий предлагает скомкать бумажный лист, вложив в это все свое напряжение, злость, панику, раздражение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель нарисованную на доске, можно проделать это упражнение несколько раз, пока все напряжение не уйдет».

Обсуждение.

– Как Вы себя чувствуете? Получилось ли расстаться вам со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения. Ребята, сегодня мы с Вами изучили способы избавления от напряжения и избавления от тревоги, на следующих занятиях мы с Вами начнем практиковать их.

Упражнение 4. «Горная вершина» (15 минут).

Цель: расслабление, снятие чувства тревоги, напряжения, обучение участников группы способам медитации – визуализации.

Оснащение: аудио – система, дорожки с расслабляющей музыкой.

Описание: «сядьте поудобнее. Глубоко вздохните, медленно выдохните, закройте глаза, подышите еще немного пока Ваш ум не успокоится. Осмотрите себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли Ваша поза? Опущены ли плечи? Насколько удобное положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично» .

Автор также пишет: «вообразите, что Вы стоите у подножия огромной горы. Может быть. Это Памир, Тибет или Гималаи. Где – то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что Вы можете...летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами. Мгновенье...и Вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, Вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...Вы видите ровные, клочковатые облака, плывущие под вами...далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки...Ваш зоркий глаз способен различать самые мелкие детали развернувшейся перед Вами картины» .

Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее: «вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им. Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко у подножия гор... Какими мелкими и

незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки» .

Пауза.

«Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенесите себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира.. Поблагодарите его. Вы снова здесь, в этой комнате. Вы можете открыть глаза... Вы вернулись сюда после удивительного путешествия. Обсуждение. Для получения обратной связи, ведущий просит обратить внимания участников на эмоции, чувства, которые они ощутили во время полета, мысли во время него и т.д.» .

Упражнение 5. Рефлексия. Подведение итогов 4 занятия (5 минут).

Занятие 5

Цель занятия: обучение навыкам распознавания эмоции, снятия мышечного напряжения, вызванного различными эмоциями, в том числе тревогой.

Упражнение 1. «Калейдоскоп эмоций» (10 минут).

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности участников тренинга, разминка, развитие навыка узнавать и понимать свои чувства и эмоции.

Оснащение: нет.

Описание: «участникам предлагается разделить на две команды. Одна из команд придумывает любое слово, состояние, настроение, чувство и

говорит его выбранному участнику с другой команды, который должен не вербально – жестами и мимикой передать сообщение своей команде».

Обсуждение: что было трудно при выполнении данного упражнения, что легко, понравилось или нет упражнение?

Упражнение 2. «Дыхание» (15 минут).

Цель упражнения: ознакомить участников тренинга с методами дыхания, которые помогают успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения, тревожности, стресса.

Оснащение: нет.

Описание.

«Успокаивающее дыхание».

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или тревожности помогает метод успокаивающего дыхания. Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание: к данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться. Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю. Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох – выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание: это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица. Очень широко откройте

рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой учебной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни, благодаря очистительному дыханию восстанавливается связь с внутренним «Я».

Огненное дыхание: данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства. Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание: самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться. Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво. В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов .

Упражнение 3. Релаксация по Джекобсону (15 минут).

Цель упражнения: обучение самостоятельным навыкам релаксации для снятия стресса, тревожности, напряжения.

Оснащение: нет.

Описание: данная техника основана на связи между тревогой и ее физическими проявлениями в виде мышечного напряжения. Мышечное напряжение – естественная реакция организма на стресс, подготавливающая организм к бегству или нападению. Поэтому состояние тревоги часто сопровождается ощущением мышечного напряжения. Американский врач Эндмунд Джекобсон заметил, что, устраняя мышечное напряжение, можно уменьшать и другие проявления тревоги (в частности, эмоциональную тревогу). Выполнение этой техники занимает всего 15 минуты, ее можно делать где угодно. Регулярные тренировки (2 раза в день) помогут уменьшить уровень тревоги и добиться стабильной, спокойной реакции на стресс, научиться в случае необходимости быстро уменьшать тревогу.

1. Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В ходе упражнения Вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, затем резко расслабляя их. Наиболее легко научиться выполнять это упражнение с мышцами рук.

2. Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.

3. Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами – это поможет Вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами Вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.

4. Начните с мышц кисти. Медленно считая до 5, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.

5. На счет 5 резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.

6. Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.

7. Затем подключите мышцы плеча, затем мышцы предплечья, далее мышцы плеча. В конце упражнения Вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

8. Затем подключите мышцы ног, живота. При этом следите за тем, чтобы сидеть прямо.

9. Подключите мышцы шеи и лица.

– Чтобы увеличить степень расслабления, Вы можете представить, что делаете его в каком – либо месте, где Вы чувствуете себя расслабленно – на природе или в каком – то месте из своего детства.

– Вы можете выполнять это упражнение каждый раз, когда чувствуете напряжение – на учебе, дома, перед экзаменом.

Упражнение 4. Рефлексия. Подведение итогов 5 занятия (5 минут).

Занятие 6

Цель занятия: обучение навыкам уменьшения уровня тревожности, стресса и снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 1. «Волшебная палочка» (10 минут).

Цель упражнения: снижение уровня тревожности.

Оснащение: листы бумаги, карандаши.

Описание: если тревога мешает Вам уснуть или сосредоточиться на каком – то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство.

– Где оно находится?

– Как проявляет себя?

– Жжет?

– Колет?

– Тянет?

– Какого оно цвета и размера?

Автор пишет: представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в

вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.

Упражнение 2. «Дыхательная релаксация» (15 минут).

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения при помощи дыхательных техник.

Оснащение: нет.

Описание: наиболее простой способ для новичков – это дыхание на счет. Ведущий предлагает ребятам принять удобное положение, закрыть глаза абстрагироваться от всех мыслей в голове и сосредоточиться на своем дыхании. На четыре счета нужно сделать вдох, на четыре счета – пауза, на четыре счета – выдох. Всего участникам в таком темпе предлагается сделать 10 – 15 вдохов – выдохов. Минута отдых. Далее необходимо на восемь раз сделать вдох, на восемь – пауза, на восемь – выдох. Всего участникам в таком темпе предлагается сделать 10 – 15 вдохов – выдохов .

Обсуждение. Как поменялось Ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение 3. «Снятие мышечных зажимов» (15 минут).

Цель упражнения: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения, для снижения уровня стресса, тревожности, раздражения.

Оснащение: нет.

Описание: под воздействием различных психических нагрузок, в том числе и повышенной тревожности, возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно – психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку новичкам добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно для начала сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела, а после чего постепенно переходить ко всем группам мышц .

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему Вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажима (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

По результатам данного упражнения, в зависимости от эмоциональной благополучности группы, возможна дальнейшая работа с мышечными зажимами с помощью методов арт – терапии, метода «расстановок», телесно-ориентированной терапии.

Упражнение 4. Рефлексия. Подведение итогов 6 занятия (5 минут).

Занятие 7

Цель занятия: обучение навыкам снижения уровня тревожности, стресса и снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 1. «Рисунок в технике нейрографика» (40 минут).

Цель упражнения: обучение навыкам уменьшения уровня тревожности и снятия напряжения.

Оснащение: листы формата А4, ручка, карандаши, маркеры цветные.

Описание: ведущий рассказывает, что такое нейрографика. Нейрографика – это специальный метод графического характера, благодаря

которому можно раскрывать внутренний потенциал, изменить глубоко засевшие в подсознании неэффективные шаблоны поведения, создать новые поведенческие программы. Нейрографика помогает изменить отношение к волнующей и мешающей наслаждаться жизнью проблеме без использования слов или понятий, наладить контакт с собственным внутренним пространством, выразить при помощи перенесенных на бумагу или любой другой носитель графических образов свои переживания, тревоги и страхи.

Основными фигурами, которые используют в нейрографике это круг, квадрат, треугольник и линии. Круг является позитивным началом, символизирует центр. Фигуре приписывают такие значения, как безопасность и гармония. Геометрическая фигура квадрат в нейрографике обладает статусом надежности и организации. В композицию он вносит замысел заземления и укрепления. Геометрические фигуры треугольники в нейрографике используют для того, чтобы включить в нее активность. В нейрографической композиции треугольник используют для придания ей энергии, драйва, движения. Под понятием «нейрографическая линия» подразумевается особый инструмент для трансформации рисунка в чувственную сферу. Этот графический элемент служит для индивидуализации изображения, превращения схемы в рисунок. Давайте теперь попробуем с вами поработать с данной техникой.

Этап 1. Актуализируем проблему. Хорошенько подумайте о том, какая именно проблема, мысль, эмоция, чувство в данный момент Вас тревожит и ухудшает качество Вашей жизни.

Этап 2. Оцениваем уровень напряжения. Уровень напряжения – это разница между эмоциями, которые человек испытывает, когда думает о своей проблеме, и эмоциями, которые он будет испытывать, когда проблема решится и он получит желаемое.

Этап 3. Выплескиваем эмоции на лист бумаги. Возьмите ручку и лист бумаги. Не задумываясь, начните быстро и резко выплескивать все эмоции на лист. Рисуйте линии по всему листу бумаги так, как будто вы хотите

объявить всему миру, что вы существуете и заслуживаете на все самое лучшее! Рисуйте все, что хотите, ведь не существует никаких ограничений. Линии могут пересекать себя и пересекаться между собой, а могут и не пересекаться. Нарисованные Вами линии должны заполнить собой весь лист бумаги.

Этап 4. Округляем острые углы. Внимательно посмотрите на рисунок. Сколько углов и сколько кругов на нем вы видите? Каждый угол символизирует собой конфликт, а каждый круг – целое и неделимое. Угол – это вопрос, круг – это ответ. Чтобы решить конфликтную ситуацию и разобраться с проблемой, вам необходимо сгладить все нарисованные Вами углы. Начните искать на своем рисунке углы, а затем сглаживайте их. Этап

Этап 5. Интегрируем рисунок. На данном этапе вам нужно заняться интеграцией (объединением) внутренних полостей (областей) Вашего рисунка. Те зоны рисунка, которые вызывают у вас положительные эмоции, следует закрасить. Можно делать это одним цветом или использовать несколько цветов. Все зависит от вашего желания. Закрашивайте понравившиеся области спонтанно и не задумывайтесь о том, чем именно вы занимаетесь. После этого Вам нужно сделать так, чтобы образовавшаяся из закрашенных вами областей рисунка фигура полностью слилась с фоном. Так вы сможете выровнять уровень напряжения, переписать не приносящий никаких положительных результатов шаблон поведения и найти решение волнующей вас проблемы. Поэтому фигура не только должна сливаться с фоном, но и обязана потеряться в нем. Уровень напряжения внутри фигуры обязательно должен соответствовать уровню напряжения всего фона. Этап

Этап 6. Синхронизируем поле. Начните прорисовывать на весь лист бумаги силовые линии, которые символизируют собой высокое напряжение. Не стоит частить с амплитудой линий. Во время этого занятия Вы можете переживать разные эмоции и испытывать самые разнообразные чувства. Этап

Этап 7. Вербализируем проблему. Еще раз оцените мешающую вам наслаждаться жизнью проблему, с которой Вы только что при помощи нейрографики хорошенько поборолесь.

В заключении необходимо задать вопросы: что Вы ощущаете теперь? Цепляет ли вас эта жизненная ситуация за живое? Продолжаете ли Вы испытывать негативные эмоции? Не забывайте, что в процессе перенесения волнующей вас сложившейся жизненной ситуации в виде рисунка на лист бумаги не нужно постоянно думать о её решении. Вы обозначили проблему в самом начале сеанса. В процессе же рисования наслаждайтесь своей работой и той внутренней гармонией, которую Вы постепенно обретаете. Если получившийся рисунок Вам визуально не нравится и вызывает внутреннее отторжение, просто нарисуйте на нем один или несколько кругов. Круги помогут вашему подсознанию изменить нейронные связи и переписать старую программу .

Так же, Вы можете его по необходимости дорисовывать, или избавиться от него, если почувствовали облегчение, и прилив сил. Экзамен – это та ситуация которую нельзя избежать в течение всей жизни, рано или поздно все мы сталкиваемся со своего рода экзаменами, в школе, при поступлении профессиональном учебном заведении, при устройстве на работу и т.д. И для того чтобы Вам было легче принять данную стрессовую ситуацию, необходимо не пытаться изменить эту ситуацию, а нужно изменить свое отношение к ней, т.е. принять ее и постараться подстроиться под нее .

Рефлексия (5 минут). Подведение итогов 7 занятия. Закрепление аффирмации: «ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ».

Занятие 8

Цель занятия: подведение итогов тренинга, закрепление материала, раздатка материала – памятки для успешной подготовки к экзаменам.

Упражнение 1. Подарок (15 минут).

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения; развитие навыка невербального общения.

Оснащение: нет

Описание: участники становятся в шеренгу друг за другом, то есть спиной к входящему. Входящий кладет руку на плечо первому человеку, тот поворачивается и принимает «подарок». Это может быть невербальное изображение животного, предмета и т.д. Человек, получивший подарок передает его таким же способом следующему в шеренге и отворачивается. Таким образом, все передают друг другу этот воображаемый предмет, и результат получается как в «испорченном телефоне».

Упражнение 2. Арт – терапия (30 минут).

Цель упражнения: сохранение энергетического потенциала группы, передача позитивных эмоций, подведение итогов тренинга.

Оснащение: бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

Описание: каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своем стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально – заряженная» картина в память о тренинге .

Упражнение 3. «Секреты эффективной подготовки к экзамену» (10минут).

Цель упражнения: подведение итогов.

Оснащение: памятка для каждого участника «Секреты эффективной подготовки к экзамену».

Описание: в завершение ведущий раздает подарок в виде памятки: «Секреты эффективной подготовки к экзамену». Советы и техники, которые приведены в памятке можно использовать и в обычной жизни, для снижения уровня стресса, и тревожности .

Ведущий озвучивает памятку и раздает ее участникам.

1. «Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему». Внедрение в свою жизнь позитивных аффирмации, нужно чаще говорить самому себе подобные фразы: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится» и т.п..

2. Обязательно не забывать хвалить себя, даже за небольшие (самые маленькие) успехи: мысленно «Ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое», либо на бумаге – выписывать в конце дня все хорошее и полезное что сделали в течении дня и обязательно хвалите себя, даже если сделали не все, что задумали.

3. Создайте образ экзамена. По шагам мысленно проживайте день X, во всех аспектах, как положительных, так и негативных: вот Вы заходите в кабинет, садитесь за парту, раскрываете конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут Ваши представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Не забывайте писать пробные экзамены. Это отличная тренировка. На различных сайтах есть примерные пробные варианты с экзаменационным материалом, чем больше пробников Вы прорешаете, тем больше вероятность того, что Вам попадутся какие – то вопросы из прорешанных.

4. Отдыхайте: учший отдых – это смена деятельности. Переключитесь на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал, приберитесь в комнате, пойдите погуляйте на улице. Это поможет набраться энергии. Мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность .

5. Занимайтесь творчеством. Да, именно творчество, арт – терапия считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Давно хотели порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойтесь потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. Здоровое питание и полноценный сон. Все это влияет на память, внимание и эмоциональное состояние. Включите в свою жизнь витамины,

минералы и микроэлементы которые содержатся в различных продуктах, именно они помогут снизить уровень тревожности и стресса в организме:

- витамины, минералы: селен, магний, калий, цинк, железо, B9, B12, B1, B6, A, C,
- пребиотики (бобовые, овсянка, бананы, ягода);
- пробиотики (йогурт без всяких добавок, самостоятельно можешь орешки добавить, кефир, квашенная капуста, сыр) травы, пряности;
- орегано, куркума, ромашка, шафран;
- омега – 3, рыба (скумбрия, лосось, тунец, сельдь, сардина);
- здоровые жиры – оливковое масло, орехи, ореховая паста, авокадо, сливочное масло, растительное масло, рапсовое масло.

Если в Вашем меню постоянно присутствовали вредности: бургер, шаурма, чипсы, кока – кола, большое количество жареной, сладкой пищи и т.п., сократите их употребление до 1 раза в неделю – 1 порция, не более 4 порций в месяц.

7. Делайте дыхательные упражнения как в моменты спокойствия для подкрепления состояние, так и в моменты тревоги, что бы активизировать парасимпатическую нервную систему и успокоить симпатическую. По возможности внедряй в свою жизнь практики медитации и визуализации.

8. Не сдерживайте эмоции. Вы же не робот, верно? А людям свойственно переживать те или иные эмоции, так что не стоит замыкаться и думать, что никто Вас никто не поймет. Обязательно поймут и поддержат! Не стесняйтесь показаться эмоциональными, расскажите близким людям, почему Вы волнуетесь, переживаете, что именно в экзамене Вас пугает, какие моменты. Ну, а если рассказать совсем не кому, то не стоит переживать, есть еще один способ экологично выразить свои эмоции чувства. Выписывайте на листочек или в виде таблицы «Моё состояние» все свои страхи, негативные эмоции, чувства по этому поводу.

Таблица «Моё состояние»

Мои страхи, негативные эмоции и прочее	Проявление этих эмоций и чувств на уровне тела, что чувствует мое тело, когда я испытываю этот страх или эмоцию?	+ этого состояния. Что произойдет если я буду отпускать и проживать экологично эти чувства и эмоции?	- этого состояния. Что будет если я буду застревать в этих негативных чувствах, жить с ними	Что я могу сделать, что бы избавиться от этих негативных эмоций, страхов? Практики, техники и тп.	Что я буду чувствовать, когда я избавлюсь от этих негативных чувств и страхов?
				Пример: 1. Отпустить это состояние, внедрение affirmаций «эти негативные эмоции меня не определяют - это всего лишь мысли»; 2. Дыхательные техники: 4 секунды вдох, 4 секунды пауза, 4 секунды выдох, повтор 4 раза; 8 секунды вдох, 8 секунд пауза, 8 секунд выдох, повтор 8 раз 3. Медитативные техники ; 4. Арт-терапевтические техники и прочее.	

*Как лучше запоминать информацию:

1. Несколько раз прочитайте информацию, которую Вам нужно запомнить, а затем на каждый вопрос составьте мини – конспект (или план)! Конспект (план) должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание. После этого постарайтесь, опираясь только на

этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное.

2. Дополните (если считаете нужным) описанную методику еще одним приемом – зарисуйте информацию, которую хотите запомнить, в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги!

3. Повторять материал целесообразно по следующему плану:

- первый раз сразу же после запоминания;
- второй – приблизительно через час;
- третий – через день;
- и наконец, четвертый раз – в день перед экзаменом.

Рефлексия, подведение итогов тренинга (10 минут).

– «Как Вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для Вас, после всех пройденных занятий?»

Источник:

1. <https://urok.1sept.ru/articles/529708>
2. https://s24-bel-jar.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/2023/Treningovye-uprazhneniya-na-snyatie-trevozhnosti.pdf
3. <https://eurodom-vp.ru/for-what/что-означает-квадрат-внейрографике.html>
4. <https://www.b17.ru/article/426416/>
5. https://www.b17.ru/article/myshechnaya_relaksatsiya_po_dzhekobsonu/
6. https://www.b17.ru/article/test_-_the_theme_of_mountain_top/