

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Развитие толерантности к неопределенности у студентов в условиях психологического тренинга

Научный руководитель – Меньшикова Лариса Владимировна

Лазюк Ирина Викторовна

Сотрудник

Новосибирский государственный медицинский университет, Новосибирская область,
Россия

E-mail: iren8002@rambler.ru

Актуальность. Толерантность к неопределенности (ТН) рассматривается как многогранная прогностическая переменная в различных поведенческих условиях. E. Frenkel-Brunswik, утверждает, что ТН обобщает различные аспекты эмоционального и когнитивного функционирования личности, характеризуя когнитивный стиль, системы убеждений и отношений, межличностное и социальное функционирование и поведение, решающее проблемы [3]. Сегодня исследователи считают, что толерантность к неопределенности является индивидуальным отличием, которое предсказывает краткосрочные и долгосрочные реакции на спектр ситуационных характеристик и актуально в самых разных жизненных контекстах [4].

Многочисленные исследования посвящены проблеме влияния толерантности к неопределенности на процесс обучения. Эта проблема уже не новая для зарубежной психологии, но сохраняет свою актуальность и в настоящее время. Результаты исследований показывают, что недостаточная толерантность к неопределенности влияет на уровень удовлетворенности обучением и на его эффективность [7], снижает успеваемость студентов [2], ухудшает восприятие ситуаций новизны [1], усиливает чувство «застывания» в неопределенности и невозможность двигаться вперед [5].

В связи с этим большую актуальность приобретает практика развития и поддержания у студентов толерантности к неопределенности.

Один из возможных способов помочь студентам успешно справиться с тревогой и стрессом, вытекающими из неопределенности, заключается в возможности осознать свои когнитивные и эмоциональные реакции, вызванные неопределенностью. Осознание студентами того, что они думают и чувствуют в ответ на неопределенность, повышает способность контролировать когнитивные и эмоциональные процессы и, в случае необходимости, регулировать ее. Осведомленность, мониторинг, и контроль над своими психическими процессами обычно рассматриваются как компоненты метапознания. Метакогнитивный подход, который подчеркивает потребность учащихся в размышлениях о когнитивных и эмоциональных процессах, которые активируются, когда они сталкиваются с задачей, что формирует способность идентифицировать соответствующие стратегии, которые будут применяться в конкретной ситуации, и соответствующим образом самостоятельно регулировать поведение [8]. Внедрение рефлексивных методов может стать эффективным способом для студентов, чтобы осознать, контролировать и, в некоторых случаях изменить свой собственный способ реагирования на неопределенность [6].

Цель исследования - выявление различий в динамике уровня толерантности к неопределенности у студентов вуза в ситуации естественного формирования без каких-либо специальных воздействий и в ходе проведения психологического тренинга.

В исследовании приняли участие 107 студентов, из которых были сформированы 2 группы: группу 1 (n = 64) составили студенты, не проходившие тренинг; группу 2 (n = 43)

составили студенты, с которыми был проведен психологический тренинг, направленный на формирование толерантности к неопределенности.

Методики исследования: шкала толерантности к неопределенности С. Баднера, версия Т.В. Корниловой; шкала толерантности к неопределенности Д. МакЛейна, в адаптации Е.Н. Осина.

Результаты исследования. Мы считаем, что воздействие тренинга следует анализировать в зависимости от исходного уровня толерантности, рассматривая сдвиги уровня толерантности к неопределенности в группах с низкими и высокими исходными значениями этих характеристик.

В группе студентов с высокими показателями толерантности к неопределенности после тренинга получено достоверное снижение баллов по показателю «Интолерантность к неопределенности» (опросник С. Баднера, адаптация Т.В. Корниловой) (до тренинга $M = 36,2$, $SD = 2,2$; после тренинга $M = 30$, $SD = 5,2$; $p \leq 0,05$).

В группе студентов с низкими показателями ТН отмечено достоверное повышение ряда показателей: «Толерантность к неопределенности» (опросник Д. Маклейна, адаптация Е.Н. Осина) (до тренинга $M = 29,5$, $SD = 3,3$; после тренинга $M = 33,1$, $SD = 6,9$; $p \leq 0,05$); «Предпочтение неопределенности» (опросник Д. Маклейна, адаптация Е.Н. Осина) (до тренинга $M = 27,8$, $SD = 4,5$; после тренинга $M = 39,4$, $SD = 12$; $p \leq 0,05$); «Отношение к неопределенным ситуациям» (опросник Д. Маклейна, адаптация Е.Н. Осина) (до тренинга $M = 22,4$, $SD = 3,3$; после тренинга $M = 28,8$, $SD = 6,2$; $p \leq 0,05$); «Отношение к сложным задачам» (опросник Д. Маклейна, адаптация Е.Н. Осина) (до тренинга $M = 21,3$, $SD = 3,2$; после тренинга $M = 25,9$, $SD = 4,4$; $p \leq 0,05$); «Отношение к новизне» (опросник Д. Маклейна, адаптация Е.Н. Осина) (до тренинга $M = 9,7$, $SD = 1,6$; после тренинга $M = 11,6$, $SD = 3,5$; $p \leq 0,05$).

Полученные результаты позволяют утверждать, что чем ниже уровень исходных показателей толерантности к неопределенности, тем больше их относительное изменение в сторону повышения показателей при воздействии стимулов. То есть, наибольшее влияние разработанная нами система заданий, направленных на развитие толерантности к неопределенности, оказала на группу студентов с низким исходным уровнем толерантности к неопределенности, способствуя ее повышению.

Данные исследования и разработанная нами программа психологического тренинга, направленная на формирование толерантности к неопределенности, могут использоваться для оптимизации обучения студентов.

Литература

1. Король Н. В. Изучение взаимосвязи временной перспективы личности студентов и толерантности к неопределенности // Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: сб. материалов IV междунар. научн. конф., Донецк, 31 октября 2019 г.: - Донецк: Изд-во ДГУ, 2019. - С. 292-295.
2. DeRoma V. M., Martin K. M., Kessler M. L. The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure // Journal of Instructional Psychology. - 2003. - Vol. 30., Iss.2. - P. 104-109.
3. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable // Journal of Personality. - 1949. - Vol.18. - P. 108-143.
4. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature // Psychology. - 2013. - Vol. 4. - P. 72-86.
5. Garrison Y. L., Lee K. H., Ali S. R. Career identity and life satisfaction: the mediating role of tolerance for uncertainty and positive/ negative affect // J. Career Dev. - 2017. - Vol. 44. - P. 516-529.
6. Iannello P., Mottini A., Tirelli S. Ambiguity and uncertainty tolerance, need for

cognition, and their association with stress. A study among Italian practicing physicians // Med Educ Online. - 2017. - Vol. 22(1):1270009.

7. Owen W., Sweeney R. Ambiguity Tolerance, Performance, Learning, and Satisfaction: A Research Direction // - 2002. - Mode of access: <http://isedj.org/isecon/2002/242c/ISECON.2002.owen.pdf>. - Title from screen.

8. Serra M.J., Metcalfe J., Dunlosky J. Effective implementation of metacognition // Handbook of metacognition in education. - 2009. - P. 278-298.