

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

**Ким Александра Александровна**

студент, Дальневосточный федеральный университет, РФ, г. Владивосток

**Аристова Ирина Леонидовна**

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, РФ, г. Владивосток

**Аннотация.** В статье рассматривается сравнительная характеристика копинг-стратегий студентов-психологов с разным уровнем толерантности к неопределённости. Авторы исследовали уровень толерантности к неопределённости у студентов психологического направления и выявили различия в выборе стратегии совладания

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, толерантность к неопределённости, студенты-психологи.

Современный мир полон перемен, неизвестности и вызовов, что повышает актуальность и необходимость эффективной психологической помощи. Особый фокус направлен на будущий специалистов, а именно студентов-психологов. Осознанный подход к собственным процессам влияет не только на их личностный и профессиональный рост, но и на психологическое благополучие населения.

Важную роль в ситуации стресса занимают стратегии преодоления. Согласно Р. М. Грановской и И. М. Никольской, копинг-стратегии – это «постоянно изменяющиеся поведенческие, эмоциональные и когнитивные попытки справиться со специфическими внутренними или / и внешними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека с ним справиться» [1, с. 807].

На восприятие трудной ситуации также влияет отношение к неизвестности, выраженное в психологической литературе как толерантность к неопределённости (далее ТН). А. И. Гусеву раскрыл это понятие как «свойство личности, которое позволяет ей выдерживать возникшую в процессе перехода к новой идентичности неопределенность собственных смысловых оснований» [2, с. 305].

Целью эмпирического исследования явилось выявление различий копинг-стратегий студентов-психологов с разным уровнем толерантности к неопределенности.

Участниками исследования стали юноши и девушки юношеского возраста, а именно студенты Дальневосточного федерального университета Школы естественных наук. В данном исследовании приняли участие 30 студентов-психологов в возрасте от 18 до 30 лет. Из них 23 девушки и 7 юношей.

Первоначально был выявлен уровень толерантности к неопределенности с помощью опросника Д. МакЛейна в адаптации Е. Г. Луковицкой [3, с. 54]. Анализ данных показал, что у

одной половины респондентов средний, а у другой низкий уровень ТН (см. Рис.1).

## Результаты исследования уровня ТН у студентов - психологов



Рисунок 1. Распределение выборки по уровням толерантности к неопределённости

Сравнивая студентов второго и третьего курсов, мы можем выявить, что на третьем курсе низкий уровень встречается реже, но повышается частота среднего уровня. Высокий уровень на обоих курсах определён у равного количества человек (см. Рис. 2). Это может объясняться тем, что более глубокое знакомство с психологическими знаниями благоприятно влияет на положительную тенденцию в отношении к неопределённости. Однако это воздействие слабое, поскольку одинаково низкая частота высокого уровня ТН наблюдается на обоих курсах.



Рисунок 2. Сравнительная диаграмма распределения уровня ТН у студентов-психологов 2 и 3 курсов

Для определения типа активной или пассивной стратегии поведения студентам было предложено пройти опросник Амирхана в адаптации Н. А. Сирота [4, с. 87]. Активную поведенческую стратегию «разрешение проблем» в качестве доминирующей применяют 13 респондентов. Для них характерны самостоятельность, взятие ответственности на себя, проявление инициативности, стремление использовать личностные ресурсы для поиска лучшего вариантов.

Ещё одна активная стратегия «поиск социальной поддержки» как преобладающая выявлена у 12 опрошенных респондентов, для которых свойственно в ситуациях стресса обращаться к родственникам, друзьям и другим значимым людям, чтобы получить поддержку и только потом принять решение.

Пассивную стратегию «избегание проблем» применяют 5 опрошенных студентов. Такие люди пытаются оградиться от возникшей трудной ситуации, не замечать её и, как следствие, никак не действовать. (см. Рис. 3).

### Результаты исследования типа доминирующей стратегии поведения студентов - психологов в стрессовой ситуации



**Рисунок 3. Распределение выборки по доминирующей копинг-стратегии**

Результаты указывают на значительное преобладание у студентов - психологов активных поведенческих стратегий, что может быть связано с профилем обучения: информированность в психологическом знании влияет на осознанность поведения и выбора более эффективного варианта.

Для оценки различий между группами студентов-психологов с высоким уровнем ТН и низким был использован U-критерий Манна-Уитни.

Посредством анализа двух независимых выборок, мы получили следующие результаты (см. Таблицу 1). Были обнаружены различия по критериям «Разрешение проблемы» и «Избегание»: у респондентов с высоким уровнем толерантности к неопределённости показатель «Разрешение проблем» выше, чем с низким. При этом у второй группы студентов - психологов с низким ТН, выше показатель «Избегание».

**Таблица 1**

### Эмпирическое значение критерия Манна-Уитни

	Разрешение	Поиск соц. поддержки	Избегание
U Манна-Уитни	12,000	33,000	,000
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,015	,614	,000460
Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]	,015b	,659b	,000b

\* - различия статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

Таким образом, существуют различия в выборе копинг стратегий студентами-психологами с разным уровнем толерантности к неопределенности. Студенты, склонные негативно воспринимать неизвестность, используют пассивную стратегию ухода от проблемы. Студентам, относящиеся к неопределённости позитивно, характерно быть самостоятельными и обращаться к личностным ресурсам, чтобы разрешить возникшую трудную ситуацию. Это может быть объяснено тем, что отрицательное отношение может вызывать страхи и тревогу у студента, поэтому он старается избежать ситуацию. Когда же неопределенность воспринимается положительно, она может представляться человеку ситуацией возможностей даже во время стресса. Было выявлено, что для студентов психологов наиболее характерны активные формы копинга, такие как разрешение проблемы и поиск социальной поддержки, а большая часть из них имеет среднюю выраженность ТН. Однако сложно не отметить, что вторая по численности – это группа респондентов с низким уровнем ТН, что говорит о необходимости развития данной характеристики.

Для повышения ТН среди студентов-психологов можно использовать разные форматы мероприятий: лекции и информирование о самом конструкте, тренинги, консультации.

#### Список литературы:

1. Ширалиева, Г. И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа// Молодой ученый. – 2016. – № 12(116). – С. 806-809.
2. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика / А. И. Гусев; под ред. Д. А. Леонтьева; – М.: Смысл. – 2011. – С.300 – 329.
3. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Луковицкая Е.Г. // Диагностика толерантности к неопределённости. Шкала Маклейна// Смысл. – 2019. – С.60.
4. Духновский, С.В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь. – 2010. – 141. – С.140.