МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Исследование толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками»

Студент _____ (подпись) Завьялова Виктория Андреевна

Руководитель _____ (подпись) Проскурина В.И.

Нормоконтролер _____ (подпись) Тигунова М.С.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 21.06.2022 № 18)

Заведующий кафедрой _____ (подпись) Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 30.06.2022 № 6)

Секретарь ГЭК _____ (подпись) Тигунова М.С.

Пенза 2022

Содержание

Введение 3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками 6
1.1 Понятие «толерантность к неопределенности» в психологической литературе 6
1.2. Понятие и сущность медитативных практик 13
1.3. Психологические особенности лиц, занимающихся медитативными практиками 20
Выводы по главе 1 25
Глава 2. Эмпирическое исследование толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками 28
2.1. Организация и методы исследования 28
2.2. Анализ и интерпритация результатов исследования 31
Выводы по главе 2 51
Заключение 53
Список используемых источников 56
Приложения 61

Введение

В современном мире одной из ключевых характеристик, определяющих психологическое здоровье человека, является толерантность к неопределенности. Это способность воспринимать окружающий мир во всем его многообразии, осознавать его непостоянство, быть готовым к переменам и видеть в них возможности для развития. Подобное требование к личности обусловлено большим количеством трансформаций, которые происходят в обществе и в мире каждый день, и являются источниками стресса. Толерантность к неопределенности в данном случае позволяет человеку стойко воспринимать те или иные перемены, независимо от их характера, и снижать их негативное влияние на свое психологическое и физическое состояние. Важно отметить, что толерантность к неопределенности является результатом развития и воспитания личности при необходимых для этого условиях.

Однако в большинстве случаев толерантность к неопределенности не является предметом целенаправленного воспитательного процесса. Это обусловливает наличие значительного количества взрослых людей, которые не способны противостоять возникшим изменениям, что отрицательно сказывается на качестве их жизни. Таким образом, возникает проблема поиска способов формирования толерантности к неопределенности у зрелых личностей.

Одним из вариантов решения обозначенной проблемы является использование различных психологических методик и практик медитативного характера, позволяющих развить у взрослых лиц необходимые жизненные установки и выработать соответствующие стратегии совладания с ситуацией неопределенности. Изучение толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками, позволит определить эффективность данной методики по

направлению формирования устойчивости личности в неопределённых условиях.

Понятие «толерантность к неопределенности» в психологической литературе представлено в работах самых различных авторов, среди которых можно выделить А.Г. Асмолова, А.М. Дорожкина, Е.Ю. Клепцову, Т.В. Корнилову, Д.А. Леонтьева, М.В. Сиротюк, А.С. Хабенкову и др. Понятие и сущность медитативных практик изучается Б.К. Акимовым, А.Н. Киселевой, М.Н. Лемешевской, А.В. Наркевич и др. Психологические особенности лиц, занимающихся медитативными практиками, изучаются в исследованиях С.В. Афанасьева, Т.А. Морозовой, Т.Н. Пальчик, Л.Н. Панули, А.Ф. Филатовой и др.

Несмотря на достаточно широкую освещенность различных аспектов изучения толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками, среди современных научных работ недостаточно исследований, посвященных обобщенному рассмотрению данного вопроса, что определяет актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования – изучение толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками.

Объект исследования – толерантность к неопределенности.

Предмет исследования – толерантность к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками.

Гипотеза исследования: лица, занимающиеся медитативными практиками, в отличие от лиц, не применяющих данные практики, характеризуются следующими качествами:

– высокий уровень толерантности к неопределенности;

– высокий уровень личностной готовности к переменам;

–использование продуктивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками.

2. Рассмотреть психологические особенности лиц, занимающихся медитативными практиками.

3. Провести эмпирическое исследование толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками.

4. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы.

Методы исследования:

1. Организационные: сравнительный метод.

2. Эмпирические: наблюдение, психодиагностический:

– методика «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой);

– методика «Личностная готовность к переменам» (А. Родник, С. Хезер, адаптация Н.А. Бажановой);

– методика «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.).

3. Методы обработки данных: количественный и качественный анализ данных; t-критерий Стьюдента.

База исследования: исследование проводилось на базе Центра Развития Здоровья Тамбовской области, г. Моршанска. Выборку составили две категорий лиц – лица, занимающиеся медитативными практиками, и лица, не использующие данные практики. Каждая группа включала 20 человек, из которых 16 человек – женщины и 4 человека – мужчины. Возраст испытуемых варьировался от 20 до 46 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками

1.1. Понятие «толерантность к неопределенности» в психологической литературе

Термины «толерантность» и «интолерантность» были введены в научный оборот Э. Френкель-Брунсвик (1948-1949 гг.), которая рассматривала их в контексте проблем этнических стереотипов и антисемитизма [4]. В своей публикации исследователь отметила, что предрассудки чаще проявляются в дихотомичных концепциях полоролевого поведения, взаимоотношений родителей и детей и межличностных отношениях в целом. Людей, склонных к предрассудкам, отличают тенденция к однозначной категоризации (слабый – сильный, чистый – грязный, моральный – аморальный) при оценке других людей, а также нежелание думать в контексте вероятностей, сравнительная неспособность отказываться от сложившихся установок при решении интеллектуальных задач, поиск авторитета и опора на его мнение.

Таким образом, непосредственно под толерантностью к неопределенности Э. Френкель-Брунсвик понимала вероятностную, динамически меняющуюся и противоречивую стимуляцию. В свою очередь, интолерантность определялась, как стремление принимать решения, основываясь на принципе «черное-белое», без учета многообразных явлений[4]. Исследователь также рассматривала вопрос, является ли интолерантность к неопределенности генеральной, базовой чертой личности или же она выступает в качестве специфичного, функционирующего в контексте восприятия лишь определенных социальных объектов конструктом. Дальнейшие исследования, согласно работе И.Н. Леонова, толерантность и интолерантность к неопределенности стали рассматриваться

как базовые черты личности, а именно, в качестве одной из характеристик, типичных для авторитарной личности и объясняющих ее поведение [23].

С. Баднер, являющийся создателем соответствующего опросника, согласно работе Т.В. Корниловой и М.А. Чумаковой, под интолерантностью к неопределенности понимал тенденцию воспринимать (интерпретировать) неопределенные ситуации как источник угрозы [20]. Ученым были выделены такие признаки неопределенной ситуации как: новизна (абсолютно новая ситуация, не встречавшаяся ранее в опыте); сложность (сложная ситуация с большим количеством переменных); неразрешимость (разные элементы ситуации порождают противоречивые интерпретации).

Кроме того, С. Баднер сформулировал 4 индикатора индивидуального восприятия угрозы, выступающие в качестве переживания угрозы (феноменологические реакции) или поведения в ситуации угрозы (оперативные реакции): феноменологическое подчинение (дискомфорт), феноменологическое отрицание (репрессия, подавление), оперативное подчинение (избегающее поведение) оперативное отрицание (деструктивное или реконструктивное поведение). Толерантность к неопределенности, ученый, таким образом, определили как «тенденцию воспринимать неопределенные ситуации как желаемые» [20, с. 48]. С. Баднер также отмечает, что непосредственно в поведении интолерантность к неопределенности не реализуется, не включает в себя конкретных форм активности, однако предпочтение тех или иных форм активности и социальных феноменов считается проявлением указанной характеристики [20]. Сама по себе интолерантность к неопределенности не является непосредственной причиной предпочтения, например, цензуры, однако предпочтение цензуры в большинстве ситуаций может быть рассмотрено как признак интолерантности к неопределенности.

Основываясь на взглядах С. Баднера, как отмечают Т.В. Корнилова и М.А. Чумакова, С. Бочнер пришел к выводу, что конструкт интолерантности к неопределенности несет в себе как минимум два значения [20]. Во-первых,

он выступает в качестве базового феномена, влияющего на протекание всех эмоциональных и когнитивных процессов, на когнитивные стили личности, убеждения и систему социальных установок, на межличностное и социальное поведение, а также на поведение в сложных ситуациях. Во-вторых, выступает в качестве характеристики «перцептивного аппарата» личности, так что интолерантные к неопределенности индивиды будут демонстрировать идентичное перцептивное поведение при восприятии объектов.

Исходя из этого, С. Бочнером были выделены следующие первичные и вторичные характеристики интолерантной к неопределенности личности [20]. К первичным характеристикам ученый отнес характеристики когнитивного стиля, а именно: ригидную дихотомизацию в фиксированные категории, назвав их «потребностью в категоризации»; поиск определенности, однозначности и избегание неопределенности, многозначности («потребность в определенности»); недопустимость сосуществования позитивных и негативных аспектов у одного и того же объекта (например, «плохих» и «хороших» черт у одного и того же человека); принятие ригидных установок, взглядов на жизнь по принципу «черное – белое»; предпочтение знакомого незнакомому; отвержение всего необычного и отличающегося от привычного; устойчивость первичного образа при восприятии изменяющихся объектов; принятие решения на ранних этапах и приверженность ему в перцептивно неопределенной ситуации; преждевременные выводы, умозаключения. К вторичным характеристикам С. Бочнер отнес: авторитаризм; догматизм; ригидность; закрытость новому опыту; наличие этнических предрассудков; низкая креативность; тревожность; экстрапунитивность; агрессивность.

Проведение дополнительных исследований в данном направлении позволили Р.В. Нортону выделить ряд категорий, отражающих содержание такого явления как «неопределенность»: множественность суждений; неточность, неполнота и фрагментированность; вероятность;

неструктурированность; дефицит информации; изменчивость; несовместимость и противоречивость; непонятность [23]. Толерантность к неопределенности, таким образом, может быть представлена как способность адекватно и без лишней эмоциональности воспринимать жизненные ситуации, включающие все или часть из указанных категорий.

К. Стойчева, в свою очередь, как отмечено в работе И.Н. Леонова, указывает, что понятие «толерантность к неопределенности» возникло на фоне необходимости дать объяснение особенностями поведения личности в неопределенных многозначных ситуациях, в частности – готовности личности принимать эти ситуации либо избегать их [23].

И.Н. Леонов, рассмотрев имеющиеся взгляды на термин «толерантность к неопределенности», определил следующие наиболее распространенные среди них [23]:

– толерантность к неопределенности как черта личности;

– толерантность к неопределенности как ситуационно-специфичная установка;

– толерантность к неопределенности как метакогнитивный процесс и навык.

И.Н. Леонов отмечает, что в большинстве исследований рассматриваемый феномен изучается в качестве черты личности [23]. При этом часть исследователей настаивает на необходимости изучения толерантности к неопределенности в контексте средовых факторов, где данное явление выступает в качестве конструкта, специфичного для той или иной области, но не переносимого на другую область. Иными словами, толерантность к неопределенности с данной позиции рассматривается как ситуационно-специфическая установка. Другие исследователи, согласно работе И.Н. Леонова, придерживаются того, что толерантность к неопределенности – это навык, метакогнитивный процесс, а не стабильная и слабо изменяемая черта личности, что позволяет им ставить вопрос о способах развития указанного феномена [23].

Среди отечественных исследователей исследованием толерантности к неопределенности плотно занимаются Т.В. Корнилова и М.А. Чумакова, которые связывают интолерантность к неопределенности с умственными способностями и характеристиками вербального и флюидного интеллекта, а толерантность к неопределенности – с эмоциональными отражением интеллектуальных особенностей [20]. Отдельно Т.В. Корнилова отмечает, что толерантность к неопределенности связана со склонностью человека осознавать неопределенные ситуации как желательные и воспринимать обстоятельства как оригинальный и новый подход. Интолерантность, по мнению исследователя, указывает на стремление игнорировать неопределенные ситуации и воспринимать их как стрессогенные [19].

На основе ряда исследований Т.В. Корниловой и М.А. Чумаковой был разработан опросник толерантности к неопределенности, в котором четко отражена взаимосвязь указанной характеристики с умственными и творческими способностями [20]. На данную взаимосвязь указывает и ряд других исследователей. В отечественных исследованиях в целом, достаточно часто поднимается вопрос взаимосвязанности толерантности к неопределенности как индивидуальной черты с родовым понятием «толерантность».

Так, М.С. Мириманова и А.С. Обухов относят толерантность к неопределенности к одному из аспектов толерантности, рассматривая указанный феномен как внутреннюю толерантность, а толерантность к другим как внешнюю толерантность [26]. Н.И. Петрова выделяет в толерантности три аспекта: толерантность к неопределенности, толерантность к окружающим, толерантность к окружающей среде [31]. Е.Г. Луковицкая предлагает взгляд на толерантность как социально-психологическую установку с ее трехкомпонентной структурой, поскольку она содержит в себе оценивание неопределенности, и эмоциональное реагирование и определенное поведенческое реагирование [24]. Подобная модель позволяет объяснить ситуативную специфичность актуализации

толерантность к неопределенности, а также несогласованность данных, получаемых при разных методиках измерения. Так, согласно Е.Г. Луковицкой, они измеряют разные аспекты данной социально-психологической установки.

О.С. Белявцева отмечает, что толерантность может рассматривать как с личностной, так и с социальной точек зрения [4]. На социальную разумность и способность к ведению социальной жизни указывает ряд характеристик, в частности вера и уважение базовых человеческих ценностей, к которым, в том числе относится и толерантность как способность объективно, открыто и непредвзято оценивать и относиться к представителям разных культур, к людям, имеющим иные мировоззрение и мировосприятие. Иными словами, толерантность здесь можно представить, как умение адекватно реагировать на новое, непонятное, непривычное в повседневной жизни. Данное умение обеспечивает включенность человека в социум, его способность действовать не в одиночку, а в обществе.

Естественно, толерантность не подразумевает согласие с новым, но она определяет способность адекватно взаимодействовать с людьми, даже при расхождении взглядов [40]. Применительно к социальной ситуации это подразумевает умение, сохраняя свою точку зрения, уважать и адекватно реагировать на другую точку зрения, способность реагировать на новое не с позиции эмоций, а с позиции рациональности. Толерантность к неопределенности, таким образом, можно представить, как умение адекватно реагировать и действовать при столкновении с непонятным, новым, непривычным, подстраиваться под обстоятельства, сохраняя свою позицию [4]. На личностном уровне, таким образом, толерантность к неопределенности проявляется в наличии характеристик, позволяющих успешно справляться с новыми ситуациями, независимо от их сложности и степени разрешимости.

О.С. Виндекер и М.В. Клименских связывают толерантность к неопределенности с таким явлением как антихрупкость – умение стойко

реагировать на стрессовые жизненные ситуации [8]. Ученые определили, что антихрупкость находится в прямой взаимосвязи с параметрами толерантности к неопределенности, которая, в свою очередь, оценивается ими как умение выдерживать большие нагрузки и стресс.

Н.И. Исаев и С.И. Маматова отмечают, что, несмотря на многообразие трактовок, задачи, решаемые авторами при разных подходах, близки: объяснить, как люди принимают и преодолевают неопределенность, неструктурированность, проявляющуюся в жизненных ситуациях; предложить модель феномена, позволяющую дифференцировать людей по их способности принимать неопределенность; раскрыть механизмы преодоления; описать возможные способы развития толерантности к неопределенности [14].

В целом, обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие основные выводы. Появление феномена «толерантность к неопределенности» связано с изучением проявлений нетерпимости по отношению к лицам другой национальности и вероисповедания. На этом основании было определено, что люди склонны реагировать на непривычное, неясное и необычное для них по-разному: отрицать, проявлять непримиримость с новым, прибегая при этом уже сложившимся установкам, или же реагировать благосклонно, воспринимая новое ни как угрозу собственному мировоззрению, а как часть жизни. Обзор существующих в научной литературе трактовок позволил выявить общее определение понятия толерантности к неопределенности: это способность адекватно воспринимать непривычные, неструктурированные и неясные ситуации, подстраиваться под них, сохраняя личные установки. Интолерантность к неопределенности, соответственно, является обратной характеристикой и проявляется в неготовности личности принимать такие ситуации и в стремлении избегать их.

Рассматриваемые конструкты изучаются с различных точек зрения: в качестве черты личности, ситуационно-специфичной установки или в

качестве метакогнитивного процесса. Изучение указанного феномена с данных позиций позволило определить его связь со способностью личности действовать в социуме, включаться в него и устанавливать адекватное взаимодействие с другими людьми и соответственно, с личностными характеристиками человека. Иными словами, показатели толерантности к неопределенности позволяют составить психологический и социальный портрет индивида.

Включенность человека в тот или иной вид деятельности формирует в нем определенные личностные характеристики, которые в свою очередь определяют его реакцию на непривычные, непредсказуемые и неясные ситуации. Это касается и лиц, занимающихся медитативными практиками. Таким образом, в следующей части работы будут рассмотрены понятие и сущность медитативных практик.

1.2. Понятие и сущность медитативных практик

Исторически медитация применялась для прикосновения к «потустороннему» с целью получения той или иной информации, недоступной обычным путем. Изначально круг лиц, способных к этому, был ограничен жрецами и некоторым количеством жертвователей, в связи с чем, данная духовная практика воспринималась исключительно как процесс прикосновения к чему-то высшему, божественному и оставалась уделом особой категории людей [2]. Многие древние техники в их видоизмененном состоянии присутствуют в современных медитативных практиках, но сам процесс медитации сегодня перестал носить сакральный характер и рассматривается в качестве объекта научных исследований. А.В. Наркевич отмечает, что в рамках психологии понятие медитации стало рассматриваться относительно недавно и в современных психологических словарях указанный термин представляется как «размышление, самоуглубление, самонаблюдение, созерцание» [27].

Понятие «медитация» происходит от латинского глагола «meditari», что в переводе означает «обдумывать», реже – «мысленно созерцать» [17]. В научной литературе представлено достаточно много определений термина «медитация» или «медитативные практики». Так, Х.Й. Виттевин в общем смысле под медитацией понимает искусство обращаться внутрь, переносить внимание с внешнего мира на внутренний [9]. Е.В. Шубина определяет медитацию как «процесс роста, дающий человеку новый опыт в интеллектуальной и философской сфере» [42, с. 11]. В словаре Н.Л. Жуковской медитация рассматривается как «внутреннее сосредоточение сознания на определенной идее, обычно подкрепляемое созерцанием соответствующего объекта и ведущее к успокоению, внутренней гармонии и предполагаемому прорыву на новый уровень понимания сущности бытия» [7, с. 179]. В работе Э. Конзе дается следующее определение медитации: «… благоговейное размышление о высочайших силах универсума»; «спокойное благостное рассмотрение смысла жизни и слушание голоса неба в душе» [18, с. 6].

Л. Каганов в свою очередь пишет, что медитативная практика представляет собой метод саморегулирования, основанный на управлении вниманием с целью изменения психических процессов, что в итоге позволяет достичь лучшего самочувствия и здоровья, а также расширить возможности по управлению сознанием и повысить уровень развития своей личности [16]. Б.К. Акимов рассматривая медитативные практики, пишет, что медитация подразумевает большее работу с воображением, чем с волей: «Медитация – это когда ваше тело, ум, чувства, дух – большой мир, который вы постигаете. И он становится вашим союзником, а не рабом» [1, с. 9].

М.Н. Лемешевская отмечает, что, несмотря на достаточно большое количество трактовок понятия «медитация» в научной литературе, в своем большинстве исследователи сходятся на мнении, что медитативные практики представляют собой метод, способствующий саморазвитию личности [22]. Опираясь на данную точку зрения, автор дает следующее определение

медитации - это своеобразная тренировка сознания, позволяющая наработать и развить уже имеющиеся у человека навыки и функции, в том числе умение управлять вниманием. Под управлением вниманием в данном случае понимается способность концертировать внимание на определенном объекте в течение продолжительного времени.

Говоря о концентрации в рамках медитативных практик, К. Эррике определял указанное качество как «полное осознание того, что именно происходит с вами здесь и сейчас» [44, с. 150]. Согласно работе М.Н. Лемешевской, тибетский деятель Дже Цонкапа выделил девять этапов концентрации внимания, которые и составляют основу медитации: закрепление мысли на объекте; продолженное закрепление; поправляемое закрепление; прочное закрепление; обуздание ума; успокоение; полное успокоение; однонаправленное сосредоточение; ровное сосредоточение (равновесие) [22].

Рассматривая влияние медитации на развитие личности, Б. Кхантипалло отмечает, что соответствующие практики являются способом успокоения ума, избавления от хаотичного движения мыслей в голове, постепенного просветления и достижения состояния нирваны. Автор пишет: «мы тщательно заботимся о том, чтобы питать тело три или четыре раза в день; но хорошую пищу должен получать и ум – для его питания необходимо какое-то полезное учение» [21, с. 13].

В работе К.К. Вон указывается, что в монастыре Шаолинь медитативным практикам отводится особое место, поскольку они считаются методом, позволяющим воспитать в личности необходимые для саморазвития качества. Автор пишет об этом следующим образом: «Одним из путей духовного роста является развитие способности к состраданию за счет декламации сутр; достижение иных добродетелей для обретения интуитивной мудрости во время медитации представляет собой другой путь. Поэтому чтение сутр и медитация являются необходимыми занятиями в дзэнских монастырях» [10, с. 405].

А.Ф. Филатова отмечает, что сегодня медитативные практики успешно применяются во многих странах мира для профилактики и лечения повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний [36]. Научно подтверждено, что занятия медитацией помогают избавиться от навязчивых состояний, тревожности, депрессии, повышенной агрессивности, улучшает концентрацию внимания. Кроме того, под ее влиянием возрастает способность использовать творческий потенциал и сделать свою жизнь целенаправленной и интересной.

На это обращают свое внимание и Д. Гоулман и В.С. Бойко, которые отмечают, что занятия медитативными практиками снижают уровень агрессии, улучшают концентрацию внимания, помогают избавляться от навязчивых состояний и депрессии [11; 6]. Достаточно часто медитацию используют для решения различных проблем, таких как преодоление кризиса, снижение неуверенности в себе, отсутствие жизненного тонуса и пр. Кроме того, медитативные практики позволяют повысить стрессоустойчивость и создают условия для интеллектуального развития личности.

По мнению А.Н. Киселевой, общие положения об этом термине можно свести в единое целое следующим образом: медитация представляет собой измененное состояние сознания, достигаемое намеренно, с целью входа в состояние внутреннего сосредоточения, которое ведет к освобождению [17]. Автор пишет, что достаточно распространенным является представление о медитации как об определенной форме созерцания, которая позволяет достичь измененного состояния, в результате чего происходит замедление всех процессов в организме человека и наступает его физическое и эмоциональное успокоение. Это связано с тем, что сосредотачиваясь на определенном выбранном образе, делая его единственной своей целью, человек перестает замечать окружающие звуки и образы, его мозг перестает получать входные сигналы, вследствие чего активность мозга снижается,

стирается грань между самоощущением и миром и остается только образ, заполняющий собой все пространство.

Стоит отметить, что медитативные практики используются в различных культурах и не всегда связаны с религией. В роли медитативной практики также может выступать ритуальный танец и шаманизм, основной идеей которого является вхождение шамана в медитативный транс для получения им запрашиваемой информации или достижения другой изначально поставленной цели. Еще одним примером медитации является танец дервишей, распространенный в суфизме и заключающийся в длительном кружении на одном месте, сопровождающемся произносимой про себя молитвой. Из более распространенных медитативных практик можно выделить цигун – практика сосредоточения внимания на дыхании [22].

Сегодня медитативные практики широко используются для достижения эмоционального успокоения. Э. Конзе отмечает, что современная психотерапия и буддистская практика медитации склоняются к тому, что данный метод является одним из эффективных не только для достижения психологического равновесия, но и с целью постижения смысла жизни [18]. М. Роджерс в данном отношении пишет, что, находясь в медитативном состоянии, человек способен реально воспринимать жизненные проблемы и в то же время отстраняться от них, с интересом наблюдать за ними со стороны [34]. Кроме того, медитативные практики широко используются для развития способности управлять различными сферами своей жизни, а также своим физическим самочувствием, исключая, тем самым, необходимость приема лекарственных средств.

Т. Фолконар обращает внимание на мнение Самдхонга Римпоша, главы Центра Высшего тибетского обучения, который считает, что в стремлении обрести хорошее самочувствие человек должен подчинять свои действия более высокой цели, а именно – формирование видения реальности, что во многом достигается за счет медитации [37].

Суть медитативных практик, как пишет М.Н. Лемешевская, состоит в «освобождении ума» от мыслей [22]. В буддизме существует две основные медитативные практики, позволяющие достичь указанного состояния: «самадха» и «випассана». Первая основывается на использовании статистических поз и дыхательных техник, на основе которых человек достигает «божественного начала и слияния с ним» [22, с. 105]. «Випассана» или «медитация прозрения» основывается на самонаблюдении, а именно на изучении собственного внутреннего мира с последующим избавлением от тревожных мыслей и эмоций. По предмету концентрации внимания медитативные практики разделяются на четыре типа [22]:

– Мантра. Данная практика подразумевает вхождение в медитативное состояние путем прочтения мантры – набора определенных звуков и слов, каждый из которых имеет свое значение. Считается, что мантра может оказывать воздействие на эмоциональное состояние произносящего ее человека, а также менять окружающую его действительность;

– Визуализация. Данная практика состоит в представлении определенного предмета или субъекта и концентрации внимания на нем, что и позволяет в итоге достичь медитативного состояния;

– Тратака. Данная практика отличается от визуализации тем, что в данном случае происходит концентрация внимания на реально существующем предмете или субъекте (пламя свечи, дым);

– Телесно-ориентированная медитация. Данная практика в основном подразумевает использование различных дыхательных техник, которые позволяют оказывать влияние на работу головного мозга, как на физиологическом, так и на эмоциональном уровнях. В этом случае медитативное состояние достигается за счет концентрации внимания на процессе вдыхания и выдыхания воздуха.

Как видно, каждая из медитативных практик, независимо от техники, на основе которой она реализуется, направлена на достижение человеком состояния эмоционального и физического спокойствия. Кроме того, как

указывает в своей работе А.В. Хайкин, психологический анализ медитации показывает, что ведущим моментом в данном процессе является выключение из комплекса психических процессов функции памяти [38]. Именно это объясняет происхождение психических явлений, которые возникают при медитации и после нее. Согласно исследованию Т.Н. Березиной, в процессе медитации уровень «собственных шумов» мозга становится предельно низким, что позволяет в наиболее полной мере использовать ассоциативные и интегративные процессы для решения определенных задач, сформулированных медитирующим [5]. Автор также указывает на предположение, что во время медитации включается обширная сфера, функция которой известная под названием интуиции.

Таким образом, на основании представленной информации, можно сделать следующие выводы. Под медитацией или медитативными практиками понимается процесс внутреннего сосредоточения сознания на определенной идее, обычно подкрепляемый созерцанием соответствующего объекта и ведущий к успокоению, внутренней гармонии и предполагаемому прорыву на новый уровень понимания сущности бытия. Данный процесс основан на управлении вниманием, что позволяет изменить психические процессы, регулярно задействованные человеком. Это приводит к состоянию не только психического, но и физического успокоения. Последнее также достигается за счет того, что медитация подразумевает нахождение в статической позе длительное время. За счет замедления психических и физических процессов, в том числе, снижается уровень тревожности и эмоциональности человека, повышается уровень ясности сознания, поскольку расширяются возможности для управления им.

Все это в своей совокупности создает условия для личностного развития и способности адекватно и ясно воспринимать реальность и реагировать на событиях, происходящие в ней. Медитативные практики не всегда связаны с религией и направлены, прежде всего, на очищение сознания за счет концентрации внимания на определенном объекте, в

результате чего достигается медитативное состояние. Регулярное занятие медитативными практиками, таким образом, развивают способность к саморегуляции, повышают нервно-психическую устойчивость и в целом, формируют мировоззрение, позволяющее менее эмоционально реагировать на стрессы, опираясь, прежде всего, на рациональную составляющую своего сознания.

Описание понятия и сущности медитативных практик позволяет перейти к изучению психологических особенностей лиц, занимающихся медитативными практиками в следующей части работы.

1.3. Психологические особенности лиц, занимающихся медитативными практиками

Занятия медитативными практиками, как уже было отмечено, оказывают существенное положительное влияние на личность человека. В научной литературе в данном направлении проведен целый ряд исследований. Так, А.В. Наркевичем было проведено исследование особенностей влияния занятий медитативными практиками на волевую саморегуляцию личности [29]. По результатам данного исследования было определено, что медитация действительно оказывает существенное влияние на волевую саморегуляцию личности, а именно, лица, занимающиеся медитативными практиками, показывают высокий уровень общей саморегуляции, а также настойчивости и самообладания. При этом длительность занятий оказывает положительное влияние на указанных характеристики: максимальный уровень саморегуляции, настойчивости и самообладания отмечен у испытуемых, занимающихся медитативными практиками свыше трех лет.

А.В. Наркевичем также было проведено исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками [27]. По результатам данного исследования было определено, что

указанная группа лиц обладает высоким уровнем волевой саморегуляции. При этом у занимающихся медитативными практиками более трех лет этот уровень выше, чем у тех, кто занимается ими меньше трех лет, что свидетельствует о позитивном влиянии медитативных практик на общую саморегуляцию, настойчивость и самообладание человека. Кроме того, лица, занимающиеся медитативными практиками, показывают высокие уровни самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, предварительном и текущем контроле, а также в социальном контроле. Это говорит о положительном влиянии медитативных практик на эмоциональную сферу, сферу деятельности и поведение человека.

Также в ходе исследования А.В. Наркевича было определено, что общей уровень жизни у лиц, занимающихся медитативными практиками, повышается по мере накопления ими опыта в данной деятельности [27]. Это положение касается общего показателя осмысленности и наличия целей в жизни, показателей удовлетворенности и эмоциональной насыщенности своей жизнью, результативности, самореализации, убежденности в том, что человек может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, а также нести ответственность за себя и происходящее вокруг. Кроме того, регулярное занятие медитацией повышает эмоциональную осведомленность, развивает эмпатию, способность к управлению своими эмоциями и распознаванию эмоций других людей, а также самомотивацию.

При этом при регулярном занятии медитативными практиками растет общий уровень осмысленности жизни, формируется правильная ориентации по времени, повышается уровень спонтанности, самопринятия и самоуважения, а также уровень контактности, развития познавательных процессов и креативности. В целом, исследование А.В. Наркевича показало, что занятия медитативными практиками оказывают положительное влияние на самоактуализацию (на осмысленность жизни), на отношение к личностному развитию, на позитивное восприятие себя и других, выбранной

профессии, рассмотрение ее как возможности реализовать в социуме собственные интересы и задатки; креативность; открытость к жизни, готовность учиться и самосовершенствоваться [27].

А.Ф. Филатова отмечает, что в процессе медитации происходит освобождение личности от присущих обществу стереотипов [36]. Автор пишет, что медитация «останавливает сознание», прерывая процесс вербальной категоризации. Измененное в ходе процесса медитации сознание приводит к изменению форм категоризации мира, себя и других людей. Процесс декатегоризации «Я» «как шелуху снимает стереотипы привычных форм осознания собственной персоны, значимости «Я»» [36, с. 73]. Иными словами, человек обретает способность смотреть на мир вне принятых в его социуме стереотипов, осознает, что существует масса самых различных мнений, справедливых каждый в своей мере, поскольку не существует абсолютно одинаковых и абсолютно правильных и правых людей. Отдельное значение имеет духовное развитие личности, занимающейся медитативными практиками. В работах В.П. Зинченко, В.В. Знакова, А.Ш. Тхостова и В.Д. Шадрикова отмечено, что поднимаясь по «духовной вертикали» благодаря медитации, человек осознает мимолетность собственного бытия, его значимость как звена рода, носителя национальной и общечеловеческой культуры [12; 13; 35; 41].

Ю.В. Шулым указывает, что занятия медитацией за счет отстранения человека в процессе ее проведения от себя, от своей жизни и определенных ситуаций, что позволяет ему обрести способность реально смотреть на вещи, не теряя при этом заинтересованности, формируют в человеке ряд положительных психологических характеристик, обеспечивающих его эффективное участие в социуме [43]. В частности, человек обретает способность к управлению собственным самочувствием, развивается его способность к здоровой рефлексии и выявления внутренних факторов, обуславливающих психическое и физическое состояние. Кроме того, повышается нервно-психическая устойчивость человека, развивается

способность к снятию психического напряжения, снижается уровень депрессивности, тревожности, а также вероятность развития панических атак. Также, лица, занимающиеся медитативными практиками, отличаются более развитыми эмоциональным интеллектом, когнитивными способностями, свойствами внимания, саморегулированием, способностью к стабилизации эмоционального состояния; более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, развития морального самосознания и способностью к принятию этических решений.

Дж.А. Марлатт, согласно работе Ю.В. Шулым, относит к центральным проявлениям лиц, регулярно занимающихся медитативными практиками, развитое самосознание, способность к осмыслению жизни, к пересмотру своих убеждений, опыта и привычек, а также паттернов поведения [43]. В связи с этим, медитативные практики достаточно широко применяются при необходимости коррекции аддиктивного поведения. О.А. Холина, Е.В. Казанцева и Е.Г. Петрова указывают, что в результате переосмысления, которое происходит в процессе медитации, формируются продуктивные копинг-стратегии, способствующие адаптации личности [39]. Иными словами, при регулярном занятии медитативными практиками в сознании человека разрабатываются новые установки и способы отношения к миру на основе более глубокого понимания ситуации. Это, в свою очередь, стабилизирует Я-концепцию и самоуважение человека. В связи с этим, медитация оценивается как эффективный инструмент саморегуляции, в особенности для тех, кто привык при переживании негативных чувств реагировать экспрессивно [33].

Дж. Кабат-Зинн отмечает, что лица, занимающиеся медитативными практиками, характеризуются более высоким уровнем осведомленности о себе и своих личностных качествах, что связано с высоким уровнем осознанности [15]. Кроме того, у них отмечается более ощущение себя – своего тела, своих мыслей, своих эмоций. Это проявляется в том, что они обладают способность отследить и осмыслить свое автоматическое

поведение и в дальнейшем снять данные автоматизмы или скорректировать их в необходимом направлении.

Т.Н. Пальчик, рассматривая индивидуальные особенности практикующих медитацию в гендерном аспекте, определила, что мужчины, занимающиеся медитативными практиками проявляют более высокий уровень эмоциональности и интуитивности, чем мужчины, которые не прибегают к медитации [30]. Что касается женщин, то им медитативные практики позволяют снизить уровень тревожности и, соответственно, повысить уровень спокойствия, не теряя при этом чувственности и способности к состраданию. В своей совокупности и мужчины, и женщины, занимающиеся медитативными практиками, отличаются более развитой интуицией, в связи с чем, они в большей степени склонны доверять своим ощущениям, чувствам и эмоциям.

В целом, можно заключить, что занятия медитативными практиками оказывают значимое положительное влияние на лиц, занимающихся ими. Прежде всего, данная группа характеризуется более высоким уровнем саморегуляции, что проявляется в развитой способности контролировать свое поведение и свои реакции, а также проявлять необходимые настойчивость и уровень самообладания. Кроме того, более высоким уровнем саморегуляции касается не только деятельности и текущего и социального контроля, но и эмоциональной сферы. В частности, лица, занимающиеся медитативными практиками, в большей степени удовлетворены жизнью, считают ее эмоционально насыщенной, у них наблюдается более высокий уровень самореализации и убежденности в способности контролировать собственную жизнь. Также данная группа лиц отличается способностью и готовностью нести ответственность за свои поступки и за то, что происходит с ними, у них более высокий уровень эмоциональной осведомленности, эмпатии, способности к управлению своими и чужими эмоциями, а также самомотивации.

Вместе с тем, рассматриваемая группа лиц отличается более высоким уровнем осмысленности жизни, адекватной ориентацией по времени, сформированной системой ценностей, способностью к самопринятию и самоуважению, а также к адекватному установлению контактов с окружающими, к постоянному познавательному развитию и развитию креативности. В целом, лица, занимающиеся медитативными практиками, показывают высокий уровень самоактуализации, они способны позитивно воспринимать себя и окружающих. Стоит также отметить, что занятия медитацией способствуют освобождению от стереотипов, ввиду чего рассматриваемая группа лиц отличается гибкостью мышления и умением адекватно воспринимать все новое, не избегая этого. Все это в своей совокупности создает условия для формирования у лиц, занимающихся медитативными практиками, продуктивных копинг-стратегий.

Выводы по главе 1

Теоретическое исследование, результаты которого представлены в первой главе работы, позволило сделать следующие выводы:

1. Изначально толерантность к неопределенности рассматривали в контексте изучения существующих в обществе стереотипов и представляли в качестве отражения уровня стереотипного отношения человека к действительности. После данную характеристику стали относить к базовым чертам личности и представлять как черту, типичную для авторитарной личности и объясняющую ее поведение. Последующие исследования позволили рассматривать толерантность к неопределенности как личностное качество позволяющее человеку адекватно воспринимать непонятные, неясные и плохо предсказуемые ситуации.

Таким образом, толерантность к неопределенности в целом можно определить, как способность адекватно воспринимать непривычные, неструктурированные и неясные ситуации, подстраиваться под них, сохраняя

личные установки. Интолерантность к неопределенности является обратной характеристикой и проявляется в неготовности личности принимать такие ситуации и в стремлении избегать их. Данные характеристики определяют способность личности действовать в социуме, включаться в него и устанавливать адекватное взаимодействие с другими людьми. Кроме того, они определяют специфику личностного реагирования человека на те или иные стрессовые ситуации, что позволяет выявить присущие ему психологические характеристики.

2. Медитативные практики основаны на управлении вниманием, в частности на концентрации внимания на определенном объекте, что позволяет замедлить психологические процессы и изменить их. Это создает условия, как для психического, так и для физического успокоения. Последнее также достигается за счет того, что медитация подразумевает нахождение в статической позе длительное время. За счет замедления психических и физических процессов, в том числе, снижается уровень тревожности и эмоциональности человека, повышается уровень ясности сознания, поскольку расширяются возможности для управления им. Таким образом, медитативные практики обеспечивают условия для личностного развития и развития способности адекватно и ясно воспринимать реальность и реагировать на события, происходящие в ней.

3. Лица, занимающиеся медитативными практиками, характеризуются более высоким уровнем саморегуляции, они в большей степени удовлетворены жизнью, у них наблюдается более высокий уровень самореализации и убежденности в способности контролировать собственную жизнь. Также данная группа лиц отличается способностью и готовностью нести ответственность за свои поступки, у них более высокий уровень эмоциональной осведомленности, эмпатии, способности к управлению своими и чужими эмоциями, а также самомотивации. Кроме того, у лиц, занимающихся медитативными практиками, более высокий уровень осмысленности жизни, а также способности к самопринятию, самоуважению,

установлению контактов с окружающими. Рассматриваемая группа лиц отличается гибкостью мышления и умением адекватно воспринимать все новое, что выступает в качестве условия для формирования у них продуктивных копинг-стратегий.

Глава 2. Эмпирическое исследование толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками

2.1. Организация и методы исследования

Для проверки сформулированной гипотезы было организовано эмпирическое исследование. Выборку исследования составили 40 человек: лица, занимающиеся медитативными практиками, и лица, не использующие данные практики. Каждая группа включала 20 человек, из которых 16 человек – женщины и 4 человека – мужчины. Возраст испытуемых варьировался от 20 до 46 лет.

Цель исследования заключалась в изучении толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками.

В ходе исследования для достижения его цели, решения задач и проверки гипотезы использовались следующие методики:

1. Методика «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой) [32]. Цель данной методики – определение уровня интолерантности к неопределенности у испытуемых. Под толерантностью указанные авторы понимают личностную черту, определяющую отношение индивида к неоднозначным, неопределенным, тревожащим ситуациям вне зависимости от эмоционального знака этой неопределенности. Личность, толерантная к неопределенности, рассматривает любую неясную ситуацию как возможность выбора, развития, приобретения нового опыта, не испытывает деструктивной тревоги в таких ситуациях, способна активно и продуктивно действовать в них.

В свою очередь, личность, интолерантная к неопределенности, имеет высокий уровень тревожности в неясных ситуациях или даже угрозы ее возникновения, даже если эта ситуация влечет за собой развитие и позитивное изменение в будущем. Интолерантные к неопределенности

личности склонны к жесткой регламентации всех сфер жизни, в том числе отношений и систем приобретения опыта.

Процедура проведения методики имеет стандартный характер: испытуемые заполняют опросник, содержащий утверждения, отражающие представления и мнения различных людей. Задача испытуемых состоит в том, чтобы выразить свое согласие или несогласие с данными утверждениями, выбрав один из вариантов ответов: «абсолютно не согласен», «не согласен», «скорее не согласен», «не знаю», «скорее согласен», «согласен», «абсолютно согласен». Регистрируемыми показателями методики выступают: общий показатель интолерантности к неопределенности, шкала «Новизна проблемы», шкала «Сложность проблемы» и шкала «Неразрешимость проблемы». Каждой шкале соответствуют определенные утверждения из бланка. Количество баллов по этим шкалам, сравнивается с ключом методики и определяется уровень выраженности каждой из них, что и указывает, с чем связаны проблемы с толерантностью у испытуемого.

2. Методика «Личностная готовность к переменам» (А. Родник, С. Хезер, адаптация Н.А. Бажановой) [3]. Цель: изучение личностной готовности испытуемых к переменам. Под личностной готовностью к переменам в данном случае понимается готовность к свершениям, достижениям, нововведениям, развитию, свободе. Структуру готовности к переменам, по мнению авторов, составляют такие личностные характеристики как: страстность, находчивость, оптимизм, смелость, предприимчивость, адаптивность, доверительность, толерантность к двусмысленности.

Процедура проведения методики имеет стандартный характер: испытуемые заполняют бланк методики, состоящий из 35 утверждений, каждое из которых им необходимо оценить по шкале от 1 до 6 баллов, где 1 балл – максимально не соответствует, а 6 баллов – максимально соответствует мнению испытуемых. Регистрируемыми показателями

методики выступают: шкала «Страстность», шкала «Находчивость», шкала «Оптимизм», шкала «Смелость», шкала «Адаптивность», шкала «Уверенность», шкала «Толерантность к двусмысленности». Каждой шкале соответствуют определенные утверждения из бланка. Количество баллов по этим шкалам, сравнивается с ключом методики и определяется уровень выраженности каждой из них, что и указывает, с чем связаны проблемы с толерантностью у испытуемого.

3. Методика «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.) [25]. Цель: изучение копинг-стратегий испытуемых. Под копинг-стратегиями авторы понимают способ взаимодействия личности с проблемной (стрессовой) или кризисной ситуацией.

Процедура проведения методики имеет стандартный характер: испытуемые заполняют бланк методики, состоящий из 50 утверждений, каждое из которых им необходимо оценить по шкале от 1 до 4 баллов, где 1 балл – никогда, а 4 балла – часто. Регистрируемыми показателями методики выступают: шкала «Конфронтация» (решение проблем через не всегда целенаправленную поведенческую активность), шкала «Дистанцирование» (преодоление негативных переживаний за счет снижения значимости проблемной ситуации), шкала «Самоконтроль» (преодоление сложностей за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций), шкала «Поиск социальной поддержки» (разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов), шкала «Принятие ответственности» (признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение), шкала «Бегство-избегание» (преодоление трудностей за счет уклонения от них, избегания их), шкала «Планирование решения проблемы» (преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения), шкала «Положительная переоценка» (преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее

положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста).

Каждой шкале соответствуют определенные утверждения из бланка. Количество баллов по этим шкалам, сравнивается с ключом методики и определяется уровень выраженности каждой из них, что и указывает, с чем связаны проблемы с толерантностью у испытуемого.

4. Статистический t-критерий Стьюдента. Критерий направлен на оценку различий величин средний значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Он может быть использован для сопоставления средних у связных и несвязных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

2.2. Анализ результатов исследования

Для изучения толерантности к неопределенности лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, был проведен комплекс диагностических методик.

Рассмотрим полученные результаты по методике «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой) (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты по методике «Толерантность к неопределенности»

Шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Заним. медитат.	Не заним.	Заним. медитат.	Не заним.	Заним. медитат.	Не заним.
Новизна проблемы	60%	25%	30%	45%	10%	30%
Сложность проблемы	60%	20%	30%	45%	10%	35%
Неразрешимость проблемы	55%	15%	35%	40%	10%	45%
Общий показатель	70%	10%	25%	55%	5%	35%

Анализ результатов по методике «Толерантность к неопределенности» позволил сделать следующие выводы. Среди лиц, занимающихся медитативными практиками, 5% показали высокий уровень интолерантности к неопределенности. Данная группа испытывает сильное беспокойство при столкновении с неструктурированной, неясной и непредсказуемой ситуацией. Испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, с высоким уровнем интолерантности больше – 35%.

У 25% лиц, занимающихся медитативными практиками, и 55% лиц, не занимающихся ими, выявлен средний уровень интолерантности к неопределенности, то есть у данной группы испытуемых неструктурированные, неясные и непредсказуемые ситуации вызывают беспокойство, но они не стремятся к их избеганию. Так, 70% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 10% испытуемых, не занимающихся ими, показали низкий уровень интолерантности к неопределенности. Это говорит о том, что данная группа испытуемых не проявляет никакого беспокойства при возникновении проблемы, независимо от ее сложности.

Для 10% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 30% испытуемых, не занимающихся ими, характерен высокий уровень интолерантности к новизне проблемы, то есть любая проблема, независимо от степени ее новизны, вызывает у испытуемых беспокойство, стремление избежать трудной ситуации. У 30% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 45% испытуемых, не занимающихся ими, диагностирован средний уровень интолерантности к новизне проблемы, то есть реакция данной группы на проблему зависит от ее новизны: чем выше уровень новизны проблемы, тем больше беспокойства она вызывает у испытуемых. Среди испытуемых, занимающихся медитативными практиками, у 60% и 20% испытуемых, не занимающихся ими, выявлен низкий уровень интолерантности к новизне проблемы. То есть при

столкновении с новой для них проблемой, данная группа лиц не испытывает стресса и легко включается в ее решение.

У 10% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 35% испытуемых, не занимающихся ими, зафиксирован высокий уровень интолерантности к сложности проблемы, то есть независимо от сложности возникших трудностей, данная группа испытуемых испытывает беспокойство и нежелание решать эти трудности. 35% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 45% испытуемых, не занимающихся ими, показали средний уровень интолерантности к сложности проблемы, то есть сложность проблемы определяет уровень беспокойства, которое она вызывает у испытуемых. У 60% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 20% испытуемых, не занимающихся ими, присутствует низкий уровень интолерантности к сложности проблемы. Это свидетельствует о том, сложность проблемы не оказывает негативного влияния на ее восприятие испытуемыми, которые не стремятся уйти от нее, а ищут способы ее разрешения.

По шкале «Неразрешимость проблемы» у 10% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, 45% испытуемых, не занимающихся ими, выявлен высокий уровень. Это говорит о том, что при столкновении с неразрешимой проблемой данная группа испытуемых проявляет сильное беспокойство и всячески стремится уйти от необходимости решать сложившуюся ситуацию. В то же время, 25% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, 40% испытуемых, не занимающихся, показали средний уровень интолерантности к неразрешимости проблемы, то есть, чем выше вероятность невозможности решить возникшую проблему, тем выше уровень беспокойства, который она вызывает. При этом данные реакции не мешают испытуемым рассматривать варианты для решения возникших трудностей. У 55% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 15% испытуемых, не занимающихся ими, диагностирован низкий уровень интолерантности к

неразрешимости проблемы, что говорит об их способности спокойно воспринимать ситуации, в которых решение возникшей трудности не представляется возможным.

Рассмотрим полученные результаты по методике «Личностная готовность к переменам» (А. Родник, С. Хезер, адаптация Н.А. Бажановой) (Табл.2).

Таблица 2

Результаты по методике «Личностная готовность к переменам»

Шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Заним. медитат.	Не занимающ.	Заним. медитат.	Не занимающ.	Заним. медитат.	Не занимающ.
Страстность	65%	40%	20%	30%	15%	30%
Находчивость	50%	50%	35%	35%	15%	15%
Оптимизм	5%	70%	70%	20%	25%	10%
Смелость	40%	55%	55%	35%	5%	10%
Адаптивность	15%	75%	75%	20%	10%	5%
Уверенность	25%	65%	75%	15%	0%	20%
Толерантность к двусмысленности	0%	65%	50%	35%	50%	0%

Анализ результатов по данной методике позволил сделать следующие выводы. У 50% лиц, занимающихся медитативными практиками, выявлен высокий уровень толерантности к двусмысленности, то есть данная группа проявляет выраженное спокойное отношение к отсутствию неясных ответов и высокий уровень самообладания при возникновении подобных ситуаций. Среди испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, ни один не показал высокий уровень толерантности к двусмысленности.

Средний уровень толерантности к двусмысленности характерен для 50% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 35% испытуемых, не занимающихся ими. Это говорит о том, что испытуемые способны спокойно относится к отсутствию ясных ответов и проявляют необходимое самообладание в подобных ситуациях, хотя и испытывают некоторое беспокойство, связанное с ними. Ни один из испытуемых, занимающихся медитативными практиками, не показал низкий уровень толерантности к двусмысленности. При этом 65% испытуемых, не

занимающихся медитативными практиками, показали низкий уровень толерантности к двусмысленности, то есть данная группа лиц проявляет выраженное беспокойство при отсутствии ясных ответов и низкий уровень самообладания при возникновении неопределенных ситуаций.

Высокий уровень страстности присутствует у 15% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 30% испытуемых, не занимающихся ими, то есть данная группа проявляет высокий уровень энергичности, неутомимости и жизненного тонуса, который может препятствовать принятию рациональных решений. У 30% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 30% испытуемых, не занимающихся ими, зафиксирован средний уровень страстности, то есть данная группа лиц, показывает оптимальный для принятия жизненных решений уровень энергичности. 65% лиц, занимающихся медитативными практиками, 40% лиц, не занимающихся ими, показали низкий уровень страстности. Это говорит о том, что у данной группы снижены энергичность и жизненный тонус.

Высокий уровень находчивости имеют 15% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 15% испытуемых, не занимающихся ими. Это говорит о том, что у данной группы хорошо развита способность к нахождению выходов из сложных ситуаций и стремление к использованию новых источников для этого. Для 35% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 35% испытуемых, не занимающихся ими, характерен средний уровень находчивости, то есть данная группа лиц, хоть и испытывает сложности при необходимо решать трудные ситуации, но все же способна к определению выхода из них. У половины испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 50% испытуемых, не занимающихся ими, выявлен низкий уровень находчивости, то есть данная группа испытывает существенные трудности при необходимости найти выход из сложной ситуации, и не готова обращаться к

новым источникам для решения проблем, что мешает им решать данные ситуации.

Для 25% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 10% испытуемых, не занимающихся ими, свойственен высокий уровень оптимизма, то есть данная группа лиц, проявляет чрезмерный оптимизм, что мешает им реалистично относиться к будущим возможным обстоятельствам и принимать рациональные жизненные решения. Средний уровень оптимизма показали 70% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 20% испытуемых, не занимающихся практиками. Это говорит о том, что данная группа проявляет здоровый оптимизм, то есть адекватно оценивает будущее, фокусируясь не на проблемах, а на возможностях их решения. У 5% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 70% испытуемых, не занимающихся ими, зафиксирован низкий уровень оптимизма, то есть данная группа ориентируется преимущественно не худший вариант развития событий и фокусируется в первую очередь на проблемах, а не на их решении.

Высоким уровнем смелости обладают 5% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 10% испытуемых, не занимающихся ими, то есть данная группа проявляет выраженную предприимчивость, тягу к новому и неизвестному при полном отказе от испытанного и надежного. Для 55% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 35% испытуемых, не занимающихся ими, характерен средний уровень смелости, то есть данная группа не испытывает выраженной тяги к новому и неизвестному, но и не стремится избегать этого, прибегая только к проверенному временем. У 40% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 55% испытуемых, не занимающихся ими, выявлен низкий уровень смелости, то есть данная группа испытуемых не способна к проявлению предприимчивости и к восприятию нового, строго при этом придерживаясь испытанного и надежного.

Высокий уровень адаптивности имеют 10% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 5% испытуемых, не занимающихся ими. Это говорит о том, что данная группа проявляет выраженное умение менять свои планы и решения и подстраиваться под новые жизненные условия. 75% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 20% испытуемых, не занимающихся ими, показали средний уровень адаптивности. Это говорит о том, что данная группа способна подстраиваться под изменившиеся обстоятельства, хоть и испытывает некоторые трудности в данном процессе. У 15% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 75% испытуемых, не занимающихся ими, продиагностирован низкий уровень адаптивности, то есть данная группа лиц не способна к быстрой смене планов и решения под сложившиеся обстоятельства, испытывает высокий уровень дискомфорта в подобных случаях.

Ни один из испытуемых, занимающихся медитативными практиками, не показал высокий уровень уверенности. Среди испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, высокий уровень уверенности в себе показали 20%, то есть данная группа лиц склонная к проявлениям самоуверенности, приводящей к принятию нерациональных решений и к неадекватному восприятию себя. Для 75% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, как и для 15% испытуемых, не занимающихся ими, характерен средний уровень уверенности, то есть данная группа проявляет адекватную уверенность в себе, не переходящую в самоуверенность и адекватно оценивает свои достоинства и возможности. 25% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 65% испытуемых, не занимающихся ими, показали низкий уровень уверенности. Это говорит о том, что данная группа неуверенна в себе, в своих силах и способностях.

Рассмотрим полученные результаты по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.) (Табл.3).

Таблица 3

Результаты по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях»

Шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Заним. медитат.	Не занимающ.	Заним. медитат.	Не занимающ.	Заним. медитат.	Не занимающ.
Конфронтация	95%	100%	5%	0%	0%	0%
Дистанцирование	55%	50%	25%	40%	20%	10%
Самоконтроль	25%	100%	65%	0%	10%	0%
Поиск социальной поддержки	55%	20%	40%	80%	5%	0%
Принятие социальной ответственности	65%	100%	35%	0%	0%	0%
Бегство-избегание	100%	15%	0%	85%	0%	0%
Планирование решения проблем	35%	100%	65%	0%	0%	0%
Положительная переоценка	5%	100%	95%	0%	0%	0%

Анализ результатов по данной методике позволил сделать следующие выводы. Ни один из лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, не показал высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии конфронтации. У 5% лиц, занимающихся медитативными практиками, выявлен средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии конфронтации. Это говорит о том, что данная группа может прибегнуть к решению проблем за счет конкретных активных действий. Ни один из испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, не показал средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии конфронтации. Однако, 95% лиц, занимающихся медитативными практиками, и 100% лиц, не занимающихся ими, показали низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии конфронтации. Это говорит о том, что данная группа не склонна к решению проблем за счет конкретных активных действий.

Высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии дистанцирования показали 20% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 10% лиц, не занимающихся ими. Это говорит о том, что данная группа в трудных ситуациях склонна устраняться от проблемы и необходимости ее решения. У 25% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 40% лиц, не занимающихся ими, зафиксирован средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии дистанцирования, то есть данная группа лиц, способна в сложных ситуациях устраниться от возникших проблем, а не прибегнуть к их решению. А у 55% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 50% испытуемых, не занимающихся ими, приутствует низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии дистанцирования, то есть данная группа не склонна к устранению от проблемы при ее возникновении.

Для 10% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, характерен высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии самоконтроля, то есть данная группа склонна справляться с трудностями за счет подавления эмоций, что позволяет ей перейти к разумным действиям. При этом, 65% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, показали средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии самоконтроля, то есть данная группа при решении проблем может предпринимать активные рациональные усилия по сохранению самообладания, активизации мыслительной деятельности и внимательности. Ни один из испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, не показал средний и высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии самоконтроля. 25% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 100% испытуемых, не занимающихся ими, показали низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии самоконтроля, то есть данная группа лиц не склонна справляться с трудностями за счет подавления эмоций, что не позволяет ей перейти к разумным действиям.

Для 5% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, свойственен высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Это говорит о том, что данная группа при возникновении трудностей склонна обращаться за помощью к близкому окружению. Среди лиц, занимающихся медитативными практиками, ни один не показал высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии поиска социальной поддержки. 40% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 80% испытуемых, не занимающихся ими, показали средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии поиска социальной поддержки, то есть данная группа лиц в сложных ситуациях может прибегнуть к помощи своего социального окружения. У 55% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 20% испытуемых, не занимающихся ими, зафиксирован низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Это говорит о том, что данная группа при возникновении проблемы не склонна обращаться за помощью по ее решению к ближнему окружению.

Ни один из лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, не показал высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии принятия социальной ответственности. Среди испытуемых, занимающихся медитативными практиками, 35% показали средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии принятия социальной ответственности, то есть данная группа при возникновении проблемы готова брать ответственность за происходящее на себя и решать ее самостоятельно. Среди испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, ни один не показал средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии принятия социальной ответственности. Низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии принятия социальной ответственности у 65% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 100%

испытуемых, не занимающихся ими, то есть данная группа в сложных ситуациях не склонна брать ответственность за происходящее на себя.

Ни один из лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, не показал высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии бегства-избегания. Также ни один из лиц, занимающихся медитативными практиками, не показал средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии бегства-избегания. Среди испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, 85% показали средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии бегства-избегания, то есть данная группа лиц, может стремиться к избеганию проблем при их возникновении. У 100% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и у 15% испытуемых, не занимающихся ими, выявлен низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии бегства-избегания. Это говорит о том, что данная группа не склонна к избеганию проблем при их возникновении.

Никто из испытуемых, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, не показали высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии планирования решения проблем. 65% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, показали средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии планирования решения проблем. Это говорит о том, что данная группа при столкновении с проблемой может определить проблему и найти альтернативы для ее решения. Среди испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, ни один не показал средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии планирование решения проблем. У 35% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 100% испытуемых, не занимающихся ими, низкий уровень склонности к использованию копинг-стратегии планирования решения проблем, то есть данная группа не склонна к составлению плана по решению проблем при возникновении сложных ситуаций.

Ни один из испытуемых, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, не показали высокий уровень склонности к использованию копинг-стратегии положительной переоценки. Для 95% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, характерен средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии положительной переоценки, то есть с проблемными ситуациями данная группа может справиться за счет переосмысления возникших трудностей. Среди испытуемых, не занимающихся медитативными практиками, ни один не показал средний уровень склонности к использованию копинг-стратегии положительной переоценки. Низким уровнем склонности к использованию копинг-стратегии положительной переоценки обладают 5% испытуемых, занимающихся медитативными практиками, и 100% испытуемых, не занимающихся. Это говорит о том, что данная группа не склонна к преодолению стрессовых ситуаций за счет положительного переосмысления возникших проблем.

Для сравнительного анализа полученных результатов были взяты средние показатели испытуемых по каждой из методик. В таблице 7 указаны средние значения результатов лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, полученные по методике «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой).

Таблица 7

Средние значения результатов лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, по методике «Толерантность к неопределенности»

Шкала	Лица, занимающиеся медитативными практиками	Лица, не занимающиеся медитативными практиками
Новизна проблемы	11,75	17,55
Сложность проблемы	22,75	32,85
Неразрешимость проблемы	9,7	14,45
Общий показатель	44,2	64,85

У лиц, занимающихся медитативными практиками, показатели толерантности к неопределенности выше, чем у лиц, данными практиками не занимающихся. Так, показатель по шкале «Новизна проблемы» в первой группе ниже, чем во второй на 5,8 баллов, показатель по шкале «Сложность проблемы» – на 10,1 балл, показатель по шкале «Неразрешимость проблемы» – на 4,65 баллов и общий показатель толерантности к неопределенности – на 20,65 баллов.

Общий показатель по данному аспекту среди испытуемых, занимающихся медитативными практиками, указывает на то, что эти лица более спокойно воспринимают неструктурированные, неясные или непредсказуемые ситуации, чем лица, не занимающиеся данными практиками. Последние, напротив, с большей нервозностью относятся к неопределенным обстоятельствам, трудно поддающимся контролю, и всячески стремятся избегать их, поддерживая строгие кодексы поведения и веру в абсолютные истины.

При этом и среди лиц, занимающихся медитативными практиками, и среди лиц, данными практиками не занимающихся, наибольшую трудность в преодолении стресса, обусловленного непредсказуемыми ситуациями, вызывает сложность проблемы, на что указывает преобладание баллов по данной шкале, по сравнению с баллами по другим шкалам. Это позволяет сделать вывод о том, что чем сложнее неопределенная ситуация, тем труднее испытуемым спокойно к ней относиться.

При этом новизна проблемы или ее неразрешимость не оказывают такого влияния на толерантность к неопределенности у испытуемых. Возможно, это обусловлено тем, что новые непредсказуемые ситуации чаще всего воспринимаются с большей долей оптимизма, чем неясные, но уже присутствующие в жизненном опыте испытуемых ситуации.

Далее было проведено сравнение средних значений результатов испытуемых по методике «Личностная готовность к переменам» (А. Родник, С. Хезер и др., адаптация Н.А. Бажановой) (табл. 8).

Таблица 8

Средние значения результатов лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, по методике «Личностная готовность к переменам»

Шкала	Лица, занимающиеся медитативными практиками	Лица, не занимающиеся медитативными практиками
Страстность	18,85	22
Находчивость	21,15	20,45
Оптимизм	25,05	19,3
Смелость	21,7	22,1
Адаптивность	22,9	17,05
Уверенность	22,6	20,55
Толерантность к двусмысленности	27,25	17,7

В результате были сделаны следующие выводы. Показатель страстности среди лиц, занимающихся медитативными практиками, ниже на 1,15 баллов. То есть в данной группе испытуемые менее энергичны, неутомимы и обладают не таким повышенным жизненным тонусом. При этом среди лиц, занимающихся медитативными практиками, на 0,7 баллов выше показатель находчивости. То есть данные лица в большей степени способны находить выход из сложных ситуаций, анализировать изменившиеся условия и выбирать наиболее оптимальное решение проблемы.

Что касается шкалы «Оптимизм», то в данном случае лица, занимающиеся медитативными практиками, также показывают более высокие результаты, чем лица, ими не занимающиеся (на 6,2 балла). Это означает, что испытуемые первой группы характеризуются большей верой в успех и надеждой на благополучное развитие событий, а также стремятся концентрироваться не на проблемах, а на возможностях их решения.

Вместе с тем, у лиц, не занимающихся медитативными практиками, более высокие показатели по критерию смелости (на 0,4 балла). То есть лица, не занимающиеся медитативными практиками, более предприимчивы, в большей степени тянуться к новому. Подобное может быть обусловлено

большей страстностью, энергичностью, неутомимостью, что и подталкивает их к включению в ситуации неопределенности. Но при этом не указывает на их общее более спокойное отношение к подобным ситуациям.

Это подтверждается и тем фактом, что у лиц, занимающихся медитативными практиками, выше показатели адаптивности (на 5,85 баллов). То есть лица, занимающиеся медитативными практиками, обладают более развитой способностью менять свои планы и решения, перестраиваться в новых ситуациях и демонстрировать более гибкое поведение. Иными словами, лица, занимающиеся медитативными практиками не склонны намеренно включать себя в ситуации неопределенности, хотя вполне способны адаптироваться к ним, если подобные ситуации все же возникают.

Подтверждением этому служат и более высокие показатели уверенности в себе у лиц, занимающиеся медитативными практиками (на 2,05 баллов). То есть данная группа лиц обладает большей верой в себя, в свои достоинства и силы. В связи с этим толерантность к двусмысленности у лиц, занимающихся медитативными практиками, существенно выше (на 9,55 баллов). Представители данной группы более спокойно относятся к отсутствию однозначных ответов, показывают более высокий уровень самообладания в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не понятен исход дела, а также, когда не определены цели и ожидания, когда начатое дело остается незавершенным.

В своей совокупности данные результаты позволяют сделать вывод о том, что лица, занимающиеся медитативными практиками, показывают более высокий уровень личностной готовности к переменам, чем лица, ими не занимающиеся.

Сравнение средних значений результатов испытуемых по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.) представлено в (табл.9).

Таблица 9

Средние результаты лиц, занимающихся и не занимающихся медитативными практиками, по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях»

Шкала	Лица, занимающиеся медитативными практиками	Лица, не занимающиеся медитативными практиками
Конфронтация	21,15	25,75
Дистанцирование	38,45	37,85
Самоконтроль	47,8	19,65
Поиск социальной поддержки	33,7	46,75
Принятие социальной ответственности	48,35	21,3
Бегство-избегание	19,55	49,6
Планирование решения проблем	41,7	23,4
Положительная переоценка	52,5	20,8

В результате были сделаны следующие выводы. Лица, занимающиеся медитативными практиками, чаще используют такие копинг-стратегии как «Положительная переоценка» (52,5 баллов), «Планирование решения проблем» (49,6 баллов), «Принятие социальной ответственности» (48,35 баллов), «Самоконтроль» (47,8 баллов) и «Дистанцирования» (38,45 баллов). Лица, не занимающиеся медитативными практиками, в свою очередь, чаще используют такие копинг-стратегии как «Бегство-избегание» (49,6 баллов), «Поиск социальной поддержки» (46,75 баллов) и «Конфронтация» (25,75 баллов).

При этом лица, занимающиеся медитативными практиками, в сложных жизненных ситуациях в большей степени склонны положительно переосмысливать происходящее, рассматривать трудности в качестве стимула для последующего личностного роста. То есть они подходят к осмыслению проблемной ситуации с философской точки зрения, включают ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. В меньшей степени указанная группа склонна к решению проблемных ситуаций через бегство-избегание.

Вместе с тем указанная копинг-стратегия в большей степени характерна для лиц, не занимающихся медитативными практиками, при их столкновении с проблемными ситуациями. То есть испытуемые указанной группы в стрессовых ситуациях чаще всего склонны преодолевать эмоциональное напряжение через отрицание проблемы, фантазирование, формирование неоправданных ожиданий, отвлечения и пр. Выбор данной копинг-стратегии в качестве приоритетной указывает на то, что лица, не занимающиеся медитативными практиками, склонны к неконструктивным формам поведения в стрессовых ситуациях. Они могут уклоняться от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, проявлять пассивность, нетерпение, раздражение, а также к различным формам зависимого поведения: алкоголизм, переедание, наркомания. Все это направлено на снижение мучительного эмоционального напряжения, вызванного проблемной ситуацией.

В меньше степени лица, не занимающиеся медитативными практиками, склонны к использованию такой копинг-стратегий как самоконтроль. То есть в трудных жизненных ситуациях эти испытуемые не способны к целенаправленному подавлению и сдерживанию эмоций, к минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, а также к высокому контролю над своим поведением и к самообладанию. Вместе с тем, низкая выраженность стратегии самоконтроля указывает на то, что лица, не занимающиеся медитативными практиками, в отличие от лиц, ими занимающихся (у которых данная копинг-стратегия является одной из наиболее часто выбираемых), не стремятся скрывать от окружающих свои переживания и побуждения, связанные с возникшими проблемами.

Лица, не занимающиеся медитативными практиками, также не бояться раскрыться перед другими, не характеризуются чрезмерной требовательность к себе, зачастую приводящей к сверхконтролю поведения. Лица, занимающиеся медитативными практиками, напротив, склонны к чрезмерному самоконтролю, что имеет как положительные, так и

отрицательные стороны, и не всегда положительно влияет на общее психологическое состояние человека в перспективе.

В целом же, исходя из полученных результатов, можно сказать, что лица, занимающиеся медитативными практиками, в сравнении с лицами, ими не занимающимися, в стрессовых ситуациях склонны к использованию более продуктивных копинг-стратегий.

Для подтверждения сделанных выводов полученные после прохождения испытуемыми результаты были проанализированы путем использования статистического t-критерия Стьюдента.

В таблице 10 представлены результаты статистического анализа результатов испытуемых, полученных после прохождения методики «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой). Как видно из таблицы 10, статистической значимости достигает расхождение между всеми показателями указанной методики, полученными испытуемыми.

Таблица 10

Результаты статистического анализа результатов испытуемых по методике «Толерантность к неопределенности»
(t-критерий Стьюдента)

Шкала	$T_{кр}$		$T_{эмп}$
	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	
Новизна проблемы	2,02	2,71	3,2*
Сложность проблемы	2,02	2,71	3,5*
Неразрешимость проблемы	2,02	2,71	3,2*
Общий показатель	2,02	2,71	4,5*

* - показатель, достигающий статистической значимости

Это подтверждает ранее сделанный вывод о том, что лица, занимающиеся медитативными практиками, в отличие от лиц, не занимающихся данными практиками, характеризуются более высоким уровнем толерантности к неопределенности, то есть они лучше справляются с неструктурированными, неясными и непредсказуемыми ситуациями и в

связи с этим не пытаются их избежать, хоть и не создают подобные ситуации намеренно.

В таблице 11 показаны результаты статистического анализа результатов испытуемых, полученных после прохождения методики «Личностная готовность к переменам» (А. Родник, С. Хезер и др., адаптация Н.А. Бажановой).

Таблица 11

Результаты статистического анализа результатов испытуемых по методике «Личностная готовность к переменам»

(t-критерий Стьюдента)

Шкала	$T_{кр}$		$T_{эмп}$
	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	
Страстность	2,02	2,71	1,4
Находчивость	2,02	2,71	0,4
Оптимизм	2,02	2,71	4,9*
Смелость	2,02	2,71	0,3
Адаптивность	2,02	2,71	3,8*
Уверенность	2,02	2,71	1,3
Толерантность к двусмысленности	2,02	2,71	7,1*

* - показатель, достигающий статистической значимости

Как видно из таблицы 11, статистической значимости достигает расхождение между такими показателями как оптимизм, адаптивность и толерантность к двусмысленности. Это позволяет сделать вывод о том, что лица, занимающиеся медитативными практиками, действительно обладают большей личностной готовностью к переменам, чем лица, не занимающиеся данными практиками, что обусловлено более высоким уровнем их оптимизма, адаптивности к изменчивым условиям окружающей действительности и сниженной чувствительности к неясными и непредсказуемым ситуациям и жизненным событиям.

В таблице 12 представлены результаты статистического анализа данных испытуемых, полученных по методике «Диагностика совладающего

поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.).

Таблица 12

Результаты статистического анализа данных испытуемых по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (t-критерий Стьюдента)

Шкала	$T_{кр}$		$T_{эмп}$
	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	
Конфронтация	2,02	2,71	2,3
Дистанцирование	2,02	2,71	0,1
Самоконтроль	2,02	2,71	7,8*
Поиск социальной поддержки	2,02	2,71	3,3*
Принятие социальной ответственности	2,02	2,71	5,3*
Бегство-избегание	2,02	2,71	11*
Планирование решения проблем	2,02	2,71	6,7*
Положительная переоценка	2,02	2,71	15,5*

* - показатель, достигающий статистической значимости

Опираясь на результаты математической обработки, можно заключить, что статистической значимости достигает расхождение между такими показателями как «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решение проблемы» и «Положительная переоценка». Данные результаты позволяют сделать вывод о том, что лица, занимающиеся медитативными практиками, в сравнении с лицами, не занимающиеся данными практиками, в стрессовых ситуациях склонны использовать более продуктивные копинг-стратегии. Они характеризуются высоким уровнем самоконтроля, не склонны к поиску социальной поддержки и к отрицанию проблемы, умеют принимать ответственность за сложившуюся ситуацию, планировать решение проблем и положительно переоценивать случившееся.

Выводы по главе 2

Результаты эмпирического исследования, представленного во второй главе работы, позволило сделать следующие выводы:

1. Лица, занимающиеся медитативными практиками, характеризуются более высокими показателями толерантности к неопределенности, что проявляется в их способности адекватно реагировать на неструктурированные, неясные или непредсказуемые ситуации и возникающие в связи с ними проблемы независимо от их сложности, новизны и неразрешимости. Вместе с тем, в преодолении стресса, обусловленного непредсказуемыми ситуациями, у лиц, занимающихся медитативными практиками, наибольшую трудность вызывает сложность проблемы.

2. Лица, занимающиеся медитативными практиками, характеризуются более низким уровнем энергичности, но при этом у них отмечаются более высокие показатели находчивости, то есть данные лица в большей степени способны находить выход из сложных ситуаций, анализировать изменившиеся условия и выбирать наиболее оптимальное решение проблемы. Кроме того, они обладают более высоким уровнем оптимизма, а также смелости, адаптивности и уверенности в себе. Это позволяет говорить о том, что данная группа характеризуется большей верой в успех и надеждой на благополучное развитие событий, они более предприимчивы, в большей степени тянуться к новому, а также обладают более развитой способностью менять свои планы и решения, перестраиваться в новых ситуациях и демонстрировать более гибкое поведение. Все это в своей совокупности обеспечивает им более высокий уровень личностной готовности к переменам.

3. Лица, занимающиеся медитативными практиками, в сложных жизненных ситуациях в большей степени склонны положительно переосмысливать происходящее, рассматривать трудности в качестве

стимула для последующего личностного роста. Кроме того, они склонны к чрезмерному самоконтролю, что имеет как положительные, так и отрицательные стороны, и не всегда положительно влияет на общее психологическое состояние человека в перспективе. В целом данная группа лиц в стрессовых ситуациях склонна к использованию более продуктивных копинг-стратегий, а именно: копинг-стратегий планирование решения проблемы, положительная переоценка, принятие социальной ответственности и самоконтроль.

4. Статистически доказано, что лица, занимающиеся медитативными практиками, характеризуются более высоким уровнем толерантности к неопределенности, обладают большей личностной готовностью к переменам и в стрессовых ситуациях действительно склонны использовать более продуктивные копинг-стратегии. Это подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

В данной работе было проведено исследование по проблеме толерантности к неопределенности у лиц, занимающихся медитативными практиками. В ходе изучения теоретической стороны данного вопроса был проведен анализ работ по избранной теме, на основании результатов которого сделаны следующие выводы:

1. Толерантность к неопределенности представляет собой способность адекватно воспринимать непривычные, неструктурированные и неясные ситуации, подстраиваться под них, сохраняя личные установки. Наличие данного качества обуславливает способность личности успешно действовать в постоянно меняющихся жизненных обстоятельствах, что указывает на наличие у человека соответствующих личностных качеств.

2. Медитативные практики направлены на выработку у человека равновесия в его физическом и психологическом состоянии, за счет длительного нахождения в неподвижном состоянии и достижения внутреннего умиротворения. Это позволяет говорить о медитативных практиках как о средстве личностного развития, в том числе развития способности адекватно реагировать на события, происходящие вокруг.

3. К личностным качествам лиц, занимающихся медитативными практиками, относят: высокий уровень саморегуляции, удовлетворенность жизнью, высокий уровень самореализации и убежденности в способности контролировать собственную жизнь, высокая интернальность, высокий уровень эмоционального интеллекта, самомотивации, осмысленности жизни, способности к самопринятию, самоуважению, установлению контактов с окружающими, гибкости мышления и умения адекватно воспринимать все новое, что создает условия для формирования у них продуктивных копинг-стратегий.

Эмпирическое исследование по теме работы включало тестирование испытуемых по ряду диагностических методик и последующий математико-

статистический анализ полученных данных. По результатам эмпирического исследования сделаны следующие выводы:

1. Лица, занимающиеся медитативными практиками, в отличие от лиц, не занимающихся ими, показывают высокий уровень толерантности к неопределенности, низкий уровень энергичности при высоких показателях находчивости, высокий уровень оптимизма, смелости, адаптивности и уверенности в себе, что обеспечивает им более высокий уровень личностной готовности к переменам. В сложных жизненных ситуациях данная группа лиц склонна положительно переосмысливать происходящее, рассматривать трудности в качестве стимула для последующего личностного роста, прибегать к чрезмерному самоконтролю. Хотя в целом в трудных жизненных ситуациях они используют продуктивные копинг-стратегии.

2. Статистически было подтверждено, что лица, занимающиеся медитативными практиками, характеризуются более высоким уровнем толерантности к неопределенности, обладают большей личностной готовностью к переменам и в стрессовых ситуациях действительно склонны использовать более продуктивные копинг-стратегии. Это подтвердило гипотезу исследования.

Таким образом, поставленные задачи были решены, а цель исследования – достигнута.

Новизна данного исследования состоит в детальном анализе личностных характеристик лиц, занимающихся медитативными практиками, что позволило составить полноценное представление о том, какие личностные качества обуславливают высокую толерантность к неопределенности. Определение данных качеств позволяет составить содержание психологической работы с клиентами, страдающими высоким уровнем тревожности и не способными к использованию продуктивных копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях.

В рамках дальнейшего раскрытия темы исследования возможно осуществление экспериментальной работы по изучению влияния занятия

медитативными практиками на лиц, страдающих различными тревожными расстройствами, обусловленными теми или иными обстоятельствами (серьезными заболеваниями, тяжелыми жизненными обстоятельствами, развитием посттравматического расстройства и т.д.).

Список используемых источников

1. Акимов Б.К. Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники. – М.: Амрита-Русь, 2014. – 96 с.
2. Архипов П.Е. Современные способы медитаций и практик // Пивоваровские чтения. Синтетическая парадигма: наука, философия, религоведение. сборник материалов конференции. Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина (Екатеринбург, 01-03 ноября 2018 г.). – Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 2019. – 150-151.
3. Бажанова Н.А. Личностная готовность к переменам в контексте исследования феномена «ожидания»: перевод и апробация опросника «Personal change-readiness survey» // Acta eruditorum: научные доклады и сообщения (Приложение к журналу «Вестник РХГА».). – 2005. – Т. 2. – С. 169-178.
4. Белявцева О.С. Толерантность и интолерантность к неопределенности в современной отечественной и зарубежной психологии // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2021. – № 2. – С. 107-111.
5. Березина Т.Н. Надсознательное как образование высшего порядка // Мир психологии. – 2014. – № 1. – С. 240-253.
6. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики. – Минск: Вида-Н, 2001. – 400 с.
7. Буддизм: Словарь / Л.Л. Абаева и др. – М.: Книга по требованию, 2002. – 285 с.
8. Виндекер О.С., Клименских М.В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост // Российский психологический журнал. – 2016. – № 13 (3). – С. 107-122.
9. Виттевин Х.Й. Бизнес и духовность. Суфизм в действии. – М.: Гаятри, 2007. – 168 с.

10. Вон К.К. Энциклопедия Шаолиня. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 440 с.

11. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Как с ними справляться? / пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2009. – 576 с.

12. Зинченко В.П. Мысль, слово, образ, действие, аффект: общее начало и пути развития // Методология и история психологии. – 2009. – Т. 4. – № 1. – С. 87-112.

13. Знаков В.В. Психология понимания: Проблемы и перспективы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 448 с.

14. Исаева Н.И., Маматова С.И. Толерантность к неопределенности и креативность: обзор зарубежных корреляционных исследований // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 69-5. – С. 102-109.

15. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / Пер. с англ. М. Белобородовой. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 2001. – 208 с.

16. Каганов Л. Медитация – путь к себе. – М.: Книга по требованию, 2010. – 54 с.

17. Киселева А.Н. Физиологические эффекты медитативных практик // Студенческий научный форум. – 2017. – Режим доступа: https://scienceforum.ru/2017/article/2017032195?.

18. Конзе Э. Буддийская медитация: благочестивые упражнения, внимательность, транс, мудрость. – М.: Изд-во МГУ, 2003. – 144с.

19. Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности к неопределенности // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 6. – С. 74-86.

20. Корнилова Т.В., Чумакова М.А. Шкалы Толерантности и Интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. – 2014. – № 41. – С. 46-54.

21. Кхантипалло Б. Секреты медитации: Спокойствие и прозрение. – М.: Беловодье, 2005. – 272 с.

22. Лемешевская М.Н. Медитация как психологоакмеологическая практика саморазвития личности // Акмеология. – 2015. – № 2. – С. 104-106.

23. Леонов И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – № 4. – С. 43-52.

24. Луковицкая Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 18 с.

25. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 38 с.

26. Мириманова М.С., Обухов А.С. Воспитание толерантности через социокультурное взаимодействие // Развитие исследовательской деятельности учащихся: метод, сб. / сост., ред. А.С. Обухов. – М.: Народное образование, 2001. – С. 88-98.

27. Наркевич А.В. Исследование социально-психологических свойств личности лиц, занимающихся медитативными практиками // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – № 2 (52). – С. 94-99.

28. Наркевич А.В. Медитативные практики: истоки и современные исследования // Вестник интегративной психологии: Журнал для психологов / гл. ред. В. В. Козлов. – Ярославль, 2018. – №. 17. – С. 117-120.

29. Наркевич А.В. Особенности влияния занятий медитативными практиками на волевую саморегуляцию личности // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 320-324.

30. Пальчик Т.Н. Индивидуальные особенности практикующих медитацию: гендерный аспект // Молодой ученый. – 2017. – № 7 (141). – С. 555-560.

31. Петрова Н.И. Толерантность самоактуализирующейся личности // Толерантность и проблема идентичности. Материалы междунар. науч.-практич. конф. Ежегодник Российского психологического общества. – 2002. – Т. 9 (4). – С. 254.

32. Почебут Л.Г. Взаимопонимание культур: методология и методы этнической и кросс-культурной психологии: психология межэтнической толерантности. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2005. – 279 с.

33. Пшеничная В.В. Использование медитации для снижения уровня тревожности студентов колледжа в ситуации экзамена // Психология и психотехника. – 2016. – № 2(89). – С. 124-129.

34. Роджерс М. Будь спокоен, мой разум: Книга медитаций. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.

35. Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

36. Филатова А.Ф. Медитация и личностное развитие // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2 (6). – С. 70-74.

37. Фолконар Т. Творческий интеллект и самоосвобождение: Корзыбский, неаристотелевское мышление и Восточное осознание. – М.: КСП+, 2003. – 208 с.

38. Хайкин А.В. К методологии медитативных и процессуальных практик саморегуляции // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2011. – Т. 1. – № 7. – С. 16-19.

39. Холина О.А., Казанцева Е.В., Петрова Е.Г. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением // Психология и Психотехника. – 2019. – № 3. – С. 15-28.

40. Чагова М.А. История и современное развитие проблемы толерантности к неопределенности в психологической науке // PEM: Psychology. Educology. Medicine. – 2014. – № 1. – С. 77-87.

41. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 1996. – 318 с.

42. Шубина Е.В. Медитация: путь к совершенству. – СПб.: ИД Весь, 2004. – 96с.

43. Шулым Ю.В. Психотерапевтический потенциал медитации // StudNet. – 2020. – № 9. – С. 1086-193.

44. Эррикер К. Буддизм. – М.: ФАИРПРЕСС, 2000. – 304 с.

Приложения

Приложение 1

Индивидуальные показатели по методике «Толерантности к неопределенности»
(С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой) лиц, занимающихся медитативным практиками

№ исп.	Шкалы			
	Новизна проблемы	Сложность проблемы	Неразрешимость проблемы	Общий показатель
1	4	9	4	17
2	12	28	9	49
3	5	10	4	19
4	4	9	3	16
5	9	20	7	36
6	8	16	7	31
7	12	21	9	42
8	20	30	10	60
9	13	27	9	49
10	15	20	13	48
11	12	29	9	50
12	21	36	21	78
13	20	37	9	66
14	12	38	10	60
15	13	28	21	62
16	8	28	10	46
17	14	20	10	44
18	21	20	10	51
19	5	15	10	30
20	7	14	9	30
Среднее	11,75	22,75	9,7	44,2

Индивидуальные показатели по методике «Толерантности к неопределенности»
(С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой) лиц, не занимающихся медитативными практиками

№ исп.	Шкалы			
	Новизна проблемы	Сложность проблемы	Неразрешимость проблемы	Общий показатель
1	13	10	28	51
2	20	36	10	66
3	12	37	10	59
4	20	44	16	80
5	10	34	16	60
6	15	22	11	48
7	12	27	13	52
8	9	28	9	46
9	12	35	18	65
10	21	29	11	61
11	14	50	17	81
12	16	25	15	56
13	25	29	17	71
14	25	40	21	86
15	20	37	9	66
16	25	29	10	64
17	26	30	17	73
18	13	37	9	59
19	15	50	16	81
20	28	28	16	72
Среднее	17,55	32,85	14,45	64,85

Индивидуальные показатели по методике «Диагностика личностной готовности к переменам» (А. Родник, С. Хезер и др., адаптация Н.А. Бажановой)

лиц, занимающихся медитативными практиками

№ исп.	Шкалы						
	Страстность	Находчивость	Оптимизм	Смелость	Адаптивность	Уверенность	Толерантность к двусмысленности
1	11	25	22	21	22	25	27
2	13	23	26	22	25	24	26
3	21	23	27	23	23	24	25
4	22	21	26	21	24	23	23
5	14	21	28	25	27	25	26
6	22	23	26	26	28	25	28
7	26	24	25	27	22	23	33
8	13	21	21	23	23	21	25
9	11	29	27	24	22	20	25
10	12	25	30	21	26	22	33
11	14	23	23	22	25	26	25
12	21	14	25	25	26	24	26
13	20	13	22	19	17	20	30
14	26	16	26	11	13	13	27
15	27	21	24	12	13	14	30
16	30	27	26	25	27	25	26
17	11	21	23	20	23	22	30
18	31	12	27	21	24	24	28
19	21	30	24	23	23	26	25
20	11	11	23	23	25	26	27
Среднее	18,85	21,15	25,05	21,7	22,9	22,6	27,25

Индивидуальные показатели по методике «Диагностика личностной готовности к переменам» (А. Родник, С. Хезер и др., адаптация Н.А. Бажановой)

лиц, не занимающихся медитативными практиками

№ исп.	Шкалы						
	Страстность	Находчивость	Оптимизм	Смелость	Адаптивность	Уверенность	Толерантность к двусмысленности
1	30	22	20	26	18	23	20
2	34	11	22	26	18	12	22
3	20	15	23	20	21	12	23
4	21	30	20	21	20	23	21
5	22	34	21	21	13	25	22
6	10	23	16	25	13	30	23
7	29	28	17	27	12	32	23
8	30	23	23	23	10	30	24
9	32	20	18	23	11	21	23
10	25	21	12	21	14	20	21
11	12	22	12	29	20	15	10
12	10	12	20	23	24	15	11
13	20	24	27	21	23	18	11
14	15	10	27	20	12	21	11
15	22	11	21	23	26	28	12
16	25	14	23	21	23	21	13
17	23	23	21	17	13	21	20
18	10	25	20	17	13	20	21
19	23	21	11	18	27	12	11
20	27	20	12	20	10	12	12
Среднее	22	20,45	19,3	22,1	17,05	20,55	17,7

Индивидуальные показатели по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.) лиц, занимающихся медитативными практиками

№ исп.	Шкалы							
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	22	55	60	44	44	24	44	60
2	23	32	65	34	44	23	55	56
3	41	55	43	44	56	14	50	55
4	22	12	44	45	34	23	50	56
5	23	15	45	44	34	34	56	54
6	19	34	60	24	35	23	45	56
7	21	20	11	38	45	21	45	54
8	24	58	12	44	60	23	56	57
9	22	61	45	34	56	24	52	59
10	21	23	46	11	54	23	33	56
11	11	12	60	14	34	21	34	60
12	12	45	55	11	32	22	41	55
13	13	67	57	23	23	10	21	53
14	28	45	58	45	23	11	23	34
15	23	67	45	48	35	11	34	56
16	29	34	43	12	34	11	45	55
17	21	21	28	23	232	12	43	40
18	20	66	66	24	22	24	56	43
19	15	21	55	45	34	12	23	45
20	13	26	58	67	36	25	28	46
Среднее	21,15	38,45	47,8	33,7	48,35	19,55	41,7	52,5

Индивидуальные показатели по методике «Диагностика совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях» (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.) лиц, не занимающихся медитативными практиками

№ исп.	Шкалы							
	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	34	44	20	60	34	44	22	20
2	34	44	12	54	32	45	23	21
3	21	67	12	55	10	34	30	20
4	20	58	23	57	11	34	21	11
5	21	60	20	58	10	47	22	12
6	23	61	16	40	21	60	23	14
7	21	45	15	34	20	58	24	27
8	24	56	17	45	23	54	30	28
9	23	45	23	46	34	56	23	21
10	21	30	20	56	20	45	26	23
11	23	34	21	40	32	50	32	24
12	26	23	25	43	23	56	21	25
13	23	10	20	43	23	59	23	12
14	21	12	21	40	12	50	18	10
15	23	13	23	38	15	60	20	23
16	27	25	26	39	18	55	21	25
17	21	60	26	34	28	60	23	27
18	40	21	21	50	19	59	22	28
19	34	23	20	43	20	43	22	22
20	35	26	12	60	21	23	22	23
Среднее	25,75	37,85	19,65	46,75	21,3	49,6	23,4	20,8

Приложение 2

Результаты статистического анализа данных испытуемых

1. Методика определения толерантности к неопределенности
(С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой)

1.1. Новизна проблемы

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	4	13	-7.75	-4.55	60.0625	20.7025
2	12	20	0.25	2.45	0.0625	6.0025
3	5	12	-6.75	-5.55	45.5625	30.8025
4	4	20	-7.75	2.45	60.0625	6.0025
5	9	10	-2.75	-7.55	7.5625	57.0025
6	8	15	-3.75	-2.55	14.0625	6.5025
7	12	12	0.25	-5.55	0.0625	30.8025
8	20	9	8.25	-8.55	68.0625	73.1025
9	13	12	1.25	-5.55	1.5625	30.8025
10	15	21	3.25	3.45	10.5625	11.9025
11	12	14	0.25	-3.55	0.0625	12.6025
12	21	16	9.25	-1.55	85.5625	2.4025
13	20	25	8.25	7.45	68.0625	55.5025
14	12	25	0.25	7.45	0.0625	55.5025
15	13	20	1.25	2.45	1.5625	6.0025
16	8	25	-3.75	7.45	14.0625	55.5025
17	14	26	2.25	8.45	5.0625	71.4025
18	21	13	9.25	-4.55	85.5625	20.7025
19	5	15	-6.75	-2.55	45.5625	6.5025
20	7	28	-4.75	10.45	22.5625	109.2025
Суммы:	235	351	0	-0	595.75	668.95
Среднее:	11.75	17.55				

Результат: $t_{Эмп} = 3.2$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

1.2. Сложность проблемы

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	9	10	-13.75	-22.85	189.0625	522.1225
2	28	36	5.25	3.15	27.5625	9.9225
3	10	37	-12.75	4.15	162.5625	17.2225
4	9	44	-13.75	11.15	189.0625	124.3225
5	20	34	-2.75	1.15	7.5625	1.3225
6	16	22	-6.75	-10.85	45.5625	117.7225
7	21	27	-1.75	-5.85	3.0625	34.2225
8	30	28	7.25	-4.85	52.5625	23.5225
9	27	35	4.25	2.15	18.0625	4.6225
10	20	29	-2.75	-3.85	7.5625	14.8225
11	29	50	6.25	17.15	39.0625	294.1225
12	36	25	13.25	-7.85	175.5625	61.6225
13	37	29	14.25	-3.85	203.0625	14.8225
14	38	40	15.25	7.15	232.5625	51.1225
15	28	37	5.25	4.15	27.5625	17.2225
16	28	29	5.25	-3.85	27.5625	14.8225
17	20	30	-2.75	-2.85	7.5625	8.1225
18	20	37	-2.75	4.15	7.5625	17.2225
19	15	50	-7.75	17.15	60.0625	294.1225
20	14	28	-8.75	-4.85	76.5625	23.5225
Суммы:	455	657	0	-0	1559.75	1666.55
Среднее:	22.75	32.85				

Результат: $t_{Эмп} = 3.5$

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

1.3. Неразрешимость проблемы

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	4	28	-5.7	13.55	32.49	183.6025
2	9	10	-0.7	-4.45	0.49	19.8025
3	4	10	-5.7	-4.45	32.49	19.8025
4	3	16	-6.7	1.55	44.89	2.4025
5	7	16	-2.7	1.55	7.29	2.4025
6	7	11	-2.7	-3.45	7.29	11.9025
7	9	13	-0.7	-1.45	0.49	2.1025
8	10	9	0.3	-5.45	0.09	29.7025
9	9	18	-0.7	3.55	0.49	12.6025
10	13	11	3.3	-3.45	10.89	11.9025
11	9	17	-0.7	2.55	0.49	6.5025
12	21	15	11.3	0.55	127.69	0.3025
13	9	17	-0.7	2.55	0.49	6.5025
14	10	21	0.3	6.55	0.09	42.9025
15	21	9	11.3	-5.45	127.69	29.7025
16	10	10	0.3	-4.45	0.09	19.8025
17	10	17	0.3	2.55	0.09	6.5025
18	10	9	0.3	-5.45	0.09	29.7025
19	10	16	0.3	1.55	0.09	2.4025
20	9	16	-0.7	1.55	0.49	2.4025
Суммы:	194	289	0	0	394.2	442.95
Среднее:	9.7	14.45				

Результат: $t_{Эмп} = 3.2$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

1.4. Общий показатель

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	17	51	-27.2	-13.85	739.84	191.8225
2	49	66	4.8	1.15	23.04	1.3225
3	19	59	-25.2	-5.85	635.04	34.2225
4	16	80	-28.2	15.15	795.24	229.5225
5	36	60	-8.2	-4.85	67.24	23.5225
6	31	48	-13.2	-16.85	174.24	283.9225
7	42	52	-2.2	-12.85	4.84	165.1225
8	60	46	15.8	-18.85	249.64	355.3225
9	49	65	4.8	0.15000000000001	23.04	0.0225
10	48	61	3.8	-3.85	14.44	14.8225
11	50	81	5.8	16.15	33.64	260.8225
12	78	56	33.8	-8.85	1142.44	78.3225
13	66	71	21.8	6.15	475.24	37.8225
14	60	86	15.8	21.15	249.64	447.3225
15	62	66	17.8	1.15	316.84	1.3225
16	46	64	1.8	-0.84999999999999	3.24	0.7225
17	44	73	-0.2	8.15	0.04	66.4225
18	51	59	6.8	-5.85	46.24	34.2225
19	30	81	-14.2	16.15	201.64	260.8225
20	30	72	-14.2	7.15	201.64	51.1225
Суммы:	884	1297	-0	0	5397.2	2538.55
Среднее:	44.2	64.85				

Результат: $t_{Эмп} = 4.5$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

2. Методика диагностики личностной готовности к переменам (А. Родник, С. Хезер и др., адаптация Н.А. Бажановой)

2.1. Страстность

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	11	30	-7.85	8	61.6225	64
2	13	34	-5.85	12	34.2225	144
3	21	20	2.15	-2	4.6225	4
4	22	21	3.15	-1	9.9225	1
5	14	22	-4.85	0	23.5225	0
6	22	10	3.15	-12	9.9225	144
7	26	29	7.15	7	51.1225	49
8	13	30	-5.85	8	34.2225	64
9	11	32	-7.85	10	61.6225	100
10	12	25	-6.85	3	46.9225	9
11	14	12	-4.85	-10	23.5225	100
12	21	10	2.15	-12	4.6225	144
13	20	20	1.15	-2	1.3225	4
14	26	15	7.15	-7	51.1225	49
15	27	22	8.15	0	66.4225	0
16	30	25	11.15	3	124.3225	9
17	11	23	-7.85	1	61.6225	1
18	31	10	12.15	-12	147.6225	144
19	21	23	2.15	1	4.6225	1
20	11	27	-7.85	5	61.6225	25
Суммы:	377	440	-0	0	884.55	1056
Среднее:	18.85	22				

Результат: $t_{Эмп}$ = 1.4

Критические значения

t_{Kp}	
p≤0.05	p≤0.01
2.02	**2.71**

2.2. Находчивость

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	25	22	3.85	1.55	14.8225	2.4025
2	23	11	1.85	-9.45	3.4225	89.3025
3	23	15	1.85	-5.45	3.4225	29.7025
4	21	30	-0.15	9.55	0.0225	91.2025
5	21	34	-0.15	13.55	0.0225	183.6025
6	23	23	1.85	2.55	3.4225	6.5025
7	24	28	2.85	7.55	8.1225	57.0025
8	21	23	-0.15	2.55	0.0225	6.5025
9	29	20	7.85	-0.45	61.6225	0.2025
10	25	21	3.85	0.55	14.8225	0.3025
11	23	22	1.85	1.55	3.4225	2.4025
12	14	12	-7.15	-8.45	51.1225	71.4025
13	13	24	-8.15	3.55	66.4225	12.6025
14	16	10	-5.15	-10.45	26.5225	109.2025
15	21	11	-0.15	-9.45	0.0225	89.3025
16	27	14	5.85	-6.45	34.2225	41.6025
17	21	23	-0.15	2.55	0.0225	6.5025
18	12	25	-9.15	4.55	83.7225	20.7025
19	30	21	8.85	0.55	78.3225	0.3025
20	11	20	-10.15	-0.45	103.0225	0.2025
Суммы:	423	409	0	0	556.55	820.95
Среднее:	21.15	20.45				

Результат: $t_{Эмп} = 0.4$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

2.3. Оптимизм

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	22	20	-3.05	0.7	9.3025	0.49
2	26	22	0.95	2.7	0.9025	7.29
3	27	23	1.95	3.7	3.8025	13.69
4	26	20	0.95	0.7	0.9025	0.49
5	28	21	2.95	1.7	8.7025	2.89
6	26	16	0.95	-3.3	0.9025	10.89
7	25	17	-0.050000000000001	-2.3	0.0025	5.29
8	21	23	-4.05	3.7	16.4025	13.69
9	27	18	1.95	-1.3	3.8025	1.69
10	30	12	4.95	-7.3	24.5025	53.29
11	23	12	-2.05	-7.3	4.2025	53.29
12	25	20	-0.050000000000001	0.7	0.0025	0.49
13	22	27	-3.05	7.7	9.3025	59.29
14	26	27	0.95	7.7	0.9025	59.29
15	24	21	-1.05	1.7	1.1025	2.89
16	26	23	0.95	3.7	0.9025	13.69
17	23	21	-2.05	1.7	4.2025	2.89
18	27	20	1.95	0.7	3.8025	0.49
19	24	11	-1.05	-8.3	1.1025	68.89
20	23	12	-2.05	-7.3	4.2025	53.29
Суммы:	501	386	-0	-0	98.95	424.2
Среднее:	25.05	19.3				

Результат: $t_{Эмп}$ = 4.9

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

2.4. Смелость

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	21	26	-0.7	3.9	0.49	15.21
2	22	26	0.3	3.9	0.09	15.21
3	23	20	1.3	-2.1	1.69	4.41
4	21	21	-0.7	-1.1	0.49	1.21
5	25	21	3.3	-1.1	10.89	1.21
6	26	25	4.3	2.9	18.49	8.41
7	27	27	5.3	4.9	28.09	24.01
8	23	23	1.3	0.9	1.69	0.81
9	24	23	2.3	0.9	5.29	0.81
10	21	21	-0.7	-1.1	0.49	1.21
11	22	29	0.3	6.9	0.09	47.61
12	25	23	3.3	0.9	10.89	0.81
13	19	21	-2.7	-1.1	7.29	1.21
14	11	20	-10.7	-2.1	114.49	4.41
15	12	23	-9.7	0.9	94.09	0.81
16	25	21	3.3	-1.1	10.89	1.21
17	20	17	-1.7	-5.1	2.89	26.01
18	21	17	-0.7	-5.1	0.49	26.01
19	23	18	1.3	-4.1	1.69	16.81
20	23	20	1.3	-2.1	1.69	4.41
Суммы:	434	442	0	-0	312.2	201.8
Среднее:	21.7	22.1				

Результат: $t_{Эмп} = 0.3$

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

2.5. Адаптивность

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	22	18	-0.9	0.95	0.81	0.9025
2	25	18	2.1	0.95	4.41	0.9025
3	23	21	0.1	3.95	0.01	15.6025
4	24	20	1.1	2.95	1.21	8.7025
5	27	13	4.1	-4.05	16.81	16.4025
6	28	13	5.1	-4.05	26.01	16.4025
7	22	12	-0.9	-5.05	0.81	25.5025
8	23	10	0.1	-7.05	0.01	49.7025
9	22	11	-0.9	-6.05	0.81	36.6025
10	26	14	3.1	-3.05	9.61	9.3025
11	25	20	2.1	2.95	4.41	8.7025
12	26	24	3.1	6.95	9.61	48.3025
13	17	23	-5.9	5.95	34.81	35.4025
14	13	12	-9.9	-5.05	98.01	25.5025
15	13	26	-9.9	8.95	98.01	80.1025
16	27	23	4.1	5.95	16.81	35.4025
17	23	13	0.1	-4.05	0.01	16.4025
18	24	13	1.1	-4.05	1.21	16.4025
19	23	27	0.1	9.95	0.01	99.0025
20	25	10	2.1	-7.05	4.41	49.7025
Суммы:	458	341	0	-0	327.8	594.95
Среднее:	22.9	17.05				

Результат: $t_{Эмп} = 3.8$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

2.6. Уверенность

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	25	23	2.4	2.45	5.76	6.0025
2	24	12	1.4	-8.55	1.96	73.1025
3	24	12	1.4	-8.55	1.96	73.1025
4	23	23	0.4	2.45	0.16	6.0025
5	25	25	2.4	4.45	5.76	19.8025
6	25	30	2.4	9.45	5.76	89.3025
7	23	32	0.4	11.45	0.16	131.1025
8	21	30	-1.6	9.45	2.56	89.3025
9	20	21	-2.6	0.45	6.76	0.2025
10	22	20	-0.6	-0.55	0.36	0.3025
11	26	15	3.4	-5.55	11.56	30.8025
12	24	15	1.4	-5.55	1.96	30.8025
13	20	18	-2.6	-2.55	6.76	6.5025
14	13	21	-9.6	0.45	92.16	0.2025
15	14	28	-8.6	7.45	73.96	55.5025
16	25	21	2.4	0.45	5.76	0.2025
17	22	21	-0.6	0.45	0.36	0.2025
18	24	20	1.4	-0.55	1.96	0.3025
19	26	12	3.4	-8.55	11.56	73.1025
20	26	12	3.4	-8.55	11.56	73.1025
Суммы:	452	411	-0	-0	248.8	758.95
Среднее:	22.6	20.55				

Результат: $t_{Эмп}$ = 1.3

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

2.7. Толерантность к двусмысленности

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	27	20	-0.25	2.3	0.0625	5.29
2	26	22	-1.25	4.3	1.5625	18.49
3	25	23	-2.25	5.3	5.0625	28.09
4	23	21	-4.25	3.3	18.0625	10.89
5	26	22	-1.25	4.3	1.5625	18.49
6	28	23	0.75	5.3	0.5625	28.09
7	33	23	5.75	5.3	33.0625	28.09
8	25	24	-2.25	6.3	5.0625	39.69
9	25	23	-2.25	5.3	5.0625	28.09
10	33	21	5.75	3.3	33.0625	10.89
11	25	10	-2.25	-7.7	5.0625	59.29
12	26	11	-1.25	-6.7	1.5625	44.89
13	30	11	2.75	-6.7	7.5625	44.89
14	27	11	-0.25	-6.7	0.0625	44.89
15	30	12	2.75	-5.7	7.5625	32.49
16	26	13	-1.25	-4.7	1.5625	22.09
17	30	20	2.75	2.3	7.5625	5.29
18	28	21	0.75	3.3	0.5625	10.89
19	25	11	-2.25	-6.7	5.0625	44.89
20	27	12	-0.25	-5.7	0.0625	32.49
Суммы:	545	354	0	0	139.75	558.2
Среднее:	27.25	17.7				

Результат: $t_{Эмп} = 7.1$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3. Методика диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях (Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев и др.)

3.1. Конфронтация

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	22	34	0.85	8.25	0.7225	68.0625
2	23	34	1.85	8.25	3.4225	68.0625
3	41	21	19.85	-4.75	394.0225	22.5625
4	22	20	0.85	-5.75	0.7225	33.0625
5	23	21	1.85	-4.75	3.4225	22.5625
6	19	23	-2.15	-2.75	4.6225	7.5625
7	21	21	-0.15	-4.75	0.0225	22.5625
8	24	24	2.85	-1.75	8.1225	3.0625
9	22	23	0.85	-2.75	0.7225	7.5625
10	21	21	-0.15	-4.75	0.0225	22.5625
11	11	23	-10.15	-2.75	103.0225	7.5625
12	12	26	-9.15	0.25	83.7225	0.0625
13	13	23	-8.15	-2.75	66.4225	7.5625
14	28	21	6.85	-4.75	46.9225	22.5625
15	23	23	1.85	-2.75	3.4225	7.5625
16	29	27	7.85	1.25	61.6225	1.5625
17	21	21	-0.15	-4.75	0.0225	22.5625
18	20	40	-1.15	14.25	1.3225	203.0625
19	15	34	-6.15	8.25	37.8225	68.0625
20	13	35	-8.15	9.25	66.4225	85.5625
Суммы:	423	515	0	0	886.55	703.75
Среднее:	21.15	25.75				

Результат: $t_{Эмп}$ = 2.3

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.2. Дистанцирование

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	55	44	16.55	6.15	273.9025	37.8225
2	32	44	-6.45	6.15	41.6025	37.8225
3	55	67	16.55	29.15	273.9025	849.7225
4	12	58	-26.45	20.15	699.6025	406.0225
5	15	60	-23.45	22.15	549.9025	490.6225
6	34	61	-4.45	23.15	19.8025	535.9225
7	20	45	-18.45	7.15	340.4025	51.1225
8	58	56	19.55	18.15	382.2025	329.4225
9	61	45	22.55	7.15	508.5025	51.1225
10	23	30	-15.45	-7.85	238.7025	61.6225
11	12	34	-26.45	-3.85	699.6025	14.8225
12	45	23	6.55	-14.85	42.9025	220.5225
13	67	10	28.55	-27.85	815.1025	775.6225
14	45	12	6.55	-25.85	42.9025	668.2225
15	67	13	28.55	-24.85	815.1025	617.5225
16	34	25	-4.45	-12.85	19.8025	165.1225
17	21	60	-17.45	22.15	304.5025	490.6225
18	66	21	27.55	-16.85	759.0025	283.9225
19	21	23	-17.45	-14.85	304.5025	220.5225
20	26	26	-12.45	-11.85	155.0025	140.4225
Суммы:	769	757	-0	0	7286.95	6448.55
Среднее:	38.45	37.85				

Результат: $t_{Эмп} = 0.1$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.3. Самоконтроль

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	60	20	12.2	0.35	148.84	0.1225
2	65	12	17.2	-7.65	295.84	58.5225
3	43	12	-4.8	-7.65	23.04	58.5225
4	44	23	-3.8	3.35	14.44	11.2225
5	45	20	-2.8	0.35	7.84	0.1225
6	60	16	12.2	-3.65	148.84	13.3225
7	11	15	-36.8	-4.65	1354.24	21.6225
8	12	17	-35.8	-2.65	1281.64	7.0225
9	45	23	-2.8	3.35	7.84	11.2225
10	46	20	-1.8	0.35	3.24	0.1225
11	60	21	12.2	1.35	148.84	1.8225
12	55	25	7.2	5.35	51.84	28.6225
13	57	20	9.2	0.35	84.64	0.1225
14	58	21	10.2	1.35	104.04	1.8225
15	45	23	-2.8	3.35	7.84	11.2225
16	43	26	-4.8	6.35	23.04	40.3225
17	28	26	-19.8	6.35	392.04	40.3225
18	66	21	18.2	1.35	331.24	1.8225
19	55	20	7.2	0.35	51.84	0.1225
20	58	12	10.2	-7.65	104.04	58.5225
Суммы:	956	393	0	0	4585.2	366.55
Среднее:	47.8	19.65				

Результат: $t_{Эмп} = 7.8$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.4. Поиск социальной поддержки

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	44	60	10.3	13.25	106.09	175.5625
2	34	54	0.3	7.25	0.09	52.5625
3	44	55	10.3	8.25	106.09	68.0625
4	45	57	11.3	10.25	127.69	105.0625
5	44	58	10.3	11.25	106.09	126.5625
6	24	40	-9.7	-6.75	94.09	45.5625
7	38	34	4.3	-12.75	18.49	162.5625
8	44	45	10.3	-1.75	106.09	3.0625
9	34	46	0.3	-0.75	0.09	0.5625
10	11	56	-22.7	9.25	515.29	85.5625
11	14	40	-19.7	-6.75	388.09	45.5625
12	11	43	-22.7	-3.75	515.29	14.0625
13	23	43	-10.7	-3.75	114.49	14.0625
14	45	40	11.3	-6.75	127.69	45.5625
15	48	38	14.3	-8.75	204.49	76.5625
16	12	39	-21.7	-7.75	470.89	60.0625
17	23	34	-10.7	-12.75	114.49	162.5625
18	24	50	-9.7	3.25	94.09	10.5625
19	45	43	11.3	-3.75	127.69	14.0625
20	67	60	33.3	13.25	1108.89	175.5625
Суммы:	674	935	-0	0	4446.2	1443.75
Среднее:	33.7	46.75				

Результат: $t_{Эмп} = 3.3$

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.5. Принятие ответственности

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	44	34	6.1	12.7	37.21	161.29
2	44	32	6.1	10.7	37.21	114.49
3	56	10	18.1	-11.3	327.61	127.69
4	34	11	-3.9	-10.3	15.21	106.09
5	34	10	-3.9	-11.3	15.21	127.69
6	35	21	-2.9	-0.3	8.41	0.09
7	45	20	7.1	-1.3	50.41	1.69
8	60	23	22.1	1.7	488.41	2.89
9	56	34	18.1	12.7	327.61	161.29
10	54	20	16.1	-1.3	259.21	1.69
11	34	32	-3.9	10.7	15.21	114.49
12	32	23	-5.9	1.7	34.81	2.89
13	23	23	-14.9	1.7	222.01	2.89
14	23	12	-14.9	-9.3	222.01	86.49
15	35	15	-2.9	-6.3	8.41	39.69
16	34	18	-3.9	-3.3	15.21	10.89
17	23	28	-14.9	6.7	222.01	44.89
18	22	19	-15.9	-2.3	252.81	5.29
19	34	20	-3.9	-1.3	15.21	1.69
20	36	21	-1.9	-0.3	3.61	0.09
Суммы:	758	426	0	-0	2577.8	1114.2
Среднее:	37.9	21.3				

Результат: $t_{Эмп} = 5.3$

Критические значения

t_{Kp}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.6. Бегство-избегание

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	24	44	4.45	-5.6	19.8025	31.36
2	23	45	3.45	-4.6	11.9025	21.16
3	14	34	-5.55	-15.6	30.8025	243.36
4	23	34	3.45	-15.6	11.9025	243.36
5	34	47	14.45	-2.6	208.8025	6.76
6	23	60	3.45	10.4	11.9025	108.16
7	21	58	1.45	8.4	2.1025	70.56
8	23	54	3.45	4.4	11.9025	19.36
9	24	56	4.45	6.4	19.8025	40.96
10	23	45	3.45	-4.6	11.9025	21.16
11	21	50	1.45	0.4	2.1025	0.16
12	22	56	2.45	6.4	6.0025	40.96
13	10	59	-9.55	9.4	91.2025	88.36
14	11	50	-8.55	0.4	73.1025	0.16
15	11	60	-8.55	10.4	73.1025	108.16
16	11	55	-8.55	5.4	73.1025	29.16
17	12	60	-7.55	10.4	57.0025	108.16
18	24	59	4.45	9.4	19.8025	88.36
19	12	43	-7.55	-6.6	57.0025	43.56
20	25	23	5.45	-26.6	29.7025	707.56
Суммы:	391	992	0	-0	822.95	2020.8
Среднее:	19.55	49.6				

Результат: $t_{Эмп} = 11$

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.7. Планирование решения проблемы

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	44	22	2.3	-1.4	5.29	1.96
2	55	23	13.3	-0.4	176.89	0.16
3	50	30	8.3	6.6	68.89	43.56
4	50	21	8.3	-2.4	68.89	5.76
5	56	22	14.3	-1.4	204.49	1.96
6	45	23	3.3	-0.4	10.89	0.16
7	45	24	3.3	0.6	10.89	0.36
8	56	30	14.3	6.6	204.49	43.56
9	52	23	10.3	-0.4	106.09	0.16
10	33	26	-8.7	2.6	75.69	6.76
11	34	32	-7.7	8.6	59.29	73.96
12	41	21	-0.7	-2.4	0.49	5.76
13	21	23	-20.7	-0.4	428.49	0.16
14	23	18	-18.7	-5.4	349.69	29.16
15	34	20	-7.7	-3.4	59.29	11.56
16	45	21	3.3	-2.4	10.89	5.76
17	43	23	1.3	-0.4	1.69	0.16
18	56	22	14.3	-1.4	204.49	1.96
19	23	22	-18.7	-1.4	349.69	1.96
20	28	22	-13.7	-1.4	187.69	1.96
Суммы:	834	468	-0	0	2584.2	236.8
Среднее:	41.7	23.4				

Результат: $t_{Эмп} = 6.7$

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**

3.8. Положительная переоценка

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	60	20	7.5	-0.8	56.25	0.64
2	56	21	3.5	0.2	12.25	0.04
3	55	20	2.5	-0.8	6.25	0.64
4	56	11	3.5	-9.8	12.25	96.04
5	54	12	1.5	-8.8	2.25	77.44
6	56	14	3.5	-6.8	12.25	46.24
7	54	27	1.5	6.2	2.25	38.44
8	57	28	4.5	7.2	20.25	51.84
9	59	21	6.5	0.2	42.25	0.04
10	56	23	3.5	2.2	12.25	4.84
11	60	24	7.5	3.2	56.25	10.24
12	55	25	2.5	4.2	6.25	17.64
13	53	12	0.5	-8.8	0.25	77.44
14	34	10	-18.5	-10.8	342.25	116.64
15	56	23	3.5	2.2	12.25	4.84
16	55	25	2.5	4.2	6.25	17.64
17	40	27	-12.5	6.2	156.25	38.44
18	43	28	-9.5	7.2	90.25	51.84
19	45	22	-7.5	1.2	56.25	1.44
20	46	23	-6.5	2.2	42.25	4.84
Суммы:	1050	416	0	-0	947	657.2
Среднее:	52.5	20.8				

Результат: $t_{Эмп}$ = 15.5

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	**2.71**