

УДК 37.015.3

DOI 10.37386/2413-4481-2023-2-77-82

Светлана Александровна Русина

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, d-u-sha@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи психологического благополучия и толерантности к неопределенности на примере студентов вуза. Толерантность к неопределенности определяется как психологическая характеристика личности. Ее функция заключается в сохранении внутреннего равновесия, стабильности психики в ситуации, когда необходимо удерживать напряжение, вызванное неопределенностью, и действовать в условиях новизны и неясности. Результаты исследования показывают разную направленность и значимость взаимосвязи компонентов психологического благополучия в зависимости от вида толерантности.

Ключевые слова: психологическое благополучие; толерантность к неопределенности; интолерантность; межличностная интолерантность.

Svetlana A. Rusina

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, d-u-sha@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND TOLERANCE TO UNCERTAINTY IN STUDENTS

Abstract. The paper studies the relationship between psychological well-being and tolerance to uncertainty as seen in university students. Tolerance to uncertainty is defined as a psychological characteristic of a person. Its function is to maintain internal balance, mental stability in a situation where it is necessary to maintain tension caused by uncertainty and act in conditions of novelty and ambiguity. The results of the study show a different orientation and significance of the relationship between the components of psychological well-being, depending on the type of tolerance.

Keywords: psychological well-being; tolerance to uncertainty; tolerance; interpersonal tolerance.

Обучение в вузе является важным периодом для личностного развития и профессионального становления человека. Вопросы, связанные с сохранением психического здоровья студентов, являются актуальными и инициируют исследования, результаты которых проясняют условия и факторы гармонизации их психологического благополучия. Ощущение благополучия имеет доминирующее значение для психического здоровья студентов, выступая его базовым феноменом. Отсутствие ощущения внутреннего удовлетворения может породить несогласованность в действиях, негативные эмоции, снижать успешность жизнедеятельности и являться причиной психосоматических расстройств. Одна из приоритетных задач системы образования напрямую связана с созданием условий для позитивного развития обучающихся с учетом непредсказуемости и динамичности современного мира. Психологическое благополучие (ПБ) как феномен не имеет однозначной трактовки в отечественной и зарубежной психологии. Определять этот феномен через категорию «отношение» к собственной жизни и себе характерно для таких авторов, как Р.М. Шамионов, Н. Бредбёрн, К. Рифф. Следующая авторская позиция представлена работами

А.В. Ворониной, С.А. Водяха и др., которым свойственно о ПБ рассуждать как об интегральной личностной характеристике. Результаты исследовательской деятельности П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, Л.В. Куликова и др. интерпретируют понятие посредством категории «переживание». Для реализации цели нашего исследования мы используем следующее положение: ПБ – это базовый субъективный конструкт, который выражает восприятие и оценку человеком своего функционирования с учетом потенциальных возможностей; это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [1, с. 102]. Его структура гармонично сочетает в себе такие аспекты позитивного функционирования человека, как личностный рост, принятие себя, способность быть автономным и конструктивно выстраивать отношения с другими, осмысленность жизни, наличие целей [2].

Формирование актуального уровня ПБ сопряжено с рядом условий и факторов, которые активно исследуются психологами. В психолого-

педагогической литературе описаны связи со следующими объективными параметрами: возраст и пол, состояние физического и психосоматического здоровья, генетические характеристики, культурная принадлежность, уровень материального дохода, образование, статус и т. д. Из категории личностных характеристик названы: высокая оценка значимости мира и своих возможностей, удовлетворение базовых психологических потребностей, средний уровень суверенности психологического пространства, самооффективность, самооценка, реальные отношения с миром и т. д. [1; 3]. Одним из актуальных, но недостаточно полно освещенных направлений изучения является его взаимосвязь с толерантностью к неопределенности (ТН) как личностной характеристикой студентов психолого-педагогического направления.

Впервые понятие «толерантность к неопределенности» было представлено в работах Э. Френкель-Брансвик. Автором описаны поведенческие диспозиции, которые связаны с низким уровнем ТН. Акцент сделан на эмоциональной и перцептивной переменных, которые определяют оценку возможных вариантов принятия решения и сопутствующий эмоциональный фон. По мнению Э. Френкель-Брансвик, есть ряд индивидуальных особенностей, посредством которых возможно проявление этого феномена. Они затрагивают особенности когнитивного стиля, систему убеждений, а также межличностное общение и социальное взаимодействие. Особенности поведения человека при решении проблем тоже зависят от уровня толерантности [4; 5]. Толерантность к неопределенности в отечественной и зарубежной литературе рассматривается, в первую очередь, как генерализованное личностное свойство. Это способность личности осознавать противоречие между исходными обстоятельствами и актуальными возможностями, которое порождается неопределенностью ситуации и необходимостью предпринимать действия в условиях новизны и неясности. S. Budner предложил рассматривать понятие интолерантности к неопределенности (ИТН) в качестве черты личности, «тенденцию воспринимать (интерпретировать) неопределенные ситуации как источник угрозы». Для ее диагностики был разработан опросник. Автор выделяет три характерных признака неопределенной ситуации: она отличается новизной, сложностью, неразрешимостью. В свою очередь, ТН была определена как тенденция воспринимать неопределенные ситуации как желаемые, как позитивный полюс переживания неопределенных ситу-

аций [6]. Отечественные теоретические подходы в исследовании ТН объединяет стремление трактовать ее как интегральную личностную характеристику. Как черта личности данный конструкт стабилен во времени и изменяется в силу нового опыта или целенаправленной активности самого человека. Этот феномен исследуется Е.Г. Луковицкой, которая характеризует его как социально-психологическую установку с ее трехкомпонентной структурой: аффективный компонент (эмоциональное отношение к непознаваемости мира); когнитивный (осознание непредсказуемости мира); поведенческий (особенности поведения в ситуации неопределенности). Показано, что у личности с низким уровнем ТН часто встречаются такие черты, как догматизм, тревожность, ригидность, авторитаризм, закрытость, низкая креативность. А.В. Карпов рассматривая ТН, определяет ее как интегральным способностям, включая в данную группу способности целеполагания, прогнозирования, принятия решений и самоконтроля. Автор утверждает, что эта способность может быть определена сочетанием когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденцией к восприятию неопределенных ситуаций, хотя и трудных, но не психотравмирующих [7].

В фокусе внимания большинства исследований феномена находятся его взаимосвязи с различными личностными факторами, среди которых ведущее место занимают адаптивность, оптимизм, особенности стилевой регуляции поведения и деятельности, когнитивные процессы и процессы принятия решений. Результаты исследования Т.В. Корниловой на российских выборах показали, что ТН не способствует высокой успешности продуктивной деятельности, тогда как ИТН как тенденция избегать неопределенные ситуации мешает проявлению креативного потенциала человека. Автор рассматривает ТН как «способность испытывать позитивные эмоции в новых, неструктурированных ситуациях и воспринимать их не как угрожающие, а содержащие в себе вызов». В своей авторской методике Т.В. Корнилова выделяет и обосновывает наличие шкал толерантности, интолерантности и межличностной толерантности к неопределенности [8; 9]. Малоизученной является проблема влияния этой характеристики личности на ПБ студентов психолого-педагогического направления, для которых толерантность является значимым профессионально-личностным качеством и определяет условия психологической безопасности специалиста напряженной профессиональ-

ной деятельности. Современная студенческая жизнь, предоставляя множество возможностей для профессионально-личностного становления, предполагает наличие у студентов способности принимать неопределенность, функционировать в системе неясных межличностных коммуникаций и действовать в условиях меняющихся обстоятельств. Доказанным считается факт того, что уровень развития этой характеристики влияет на качество жизни и удовлетворенность собой.

Стремительные, порой непредвиденные изменения в области политики, экономики, образования сопровождаются нарушением привычных социальных границ и традиционных форм жизни, приводят к резкому повышению тревоги у людей вследствие их дезориентации и растерянности в незнакомой социальной реальности. Самоизоляция, дистанционные формы обучения, интенсивное включение в цифровую информационную среду существенно повышают риск проявления психологического неблагополучия у студенческой молодежи. Стоит отметить, что количество обращений студентов за психологической поддержкой увеличилось. Актуальными стали запросы, в которых присутствуют жалобы на эмоциональное состояние (тревога/тревожность, страхи, панические атаки, чувство неприятия, растерянности), отмечаются особенности мыслительной деятельности (иррациональные убеждения/установки, которые обусловлены искажениями в восприятии реальности), присутствуют эпизоды деструктивных форм поведения. Описывая фрагменты своей жизни, студенты используют формулировки: «не успеваю за изменениями», «готовился совсем к другому развитию событий, не могу перестроиться», «потеряла контроль, несет течением событий», «меня пугает быстротечность изменений, я

не успеваю планировать» и др. Уровень ТН может предопределять воздействие на формирование ПБ личности [10, 11]. ПБ, прежде всего, представляется как целостное, субъективное переживание, как интегральный психический феномен, совокупность переживаний, отражающее успешное функционирование индивида в социальном кругу, с благоприятным эмоциональным фоном, психика и организм которого находится в функциональном состоянии, а также это позитивный взгляд на себя и на окружающий мир [12]. В исследовании нами выдвинуто предположение о взаимосвязи психологического благополучия студентов и толерантности к неопределенности.

Исследование проводилось на базе центра психологического и социального здоровья молодежи института психологии и педагогики АлтГПУ. В исследовании приняли участие 89 студентов в возрасте 19–20 лет.

Цель исследования – установление связи психологического благополучия и его компонентов с толерантностью/интолерантностью к неопределенности у студентов педагогического университета.

Для диагностики психологического благополучия использовалась методика «Шкалы психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) [1]. Виды толерантности определялись посредством методики Т.В. Корниловой «Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности» [9]. Для статистической верификации использовался критерий корреляции Пирсона. Полученные данные были математически обработаны в статистической программе SPSS.

Результаты методики «Шкалы психологического благополучия (Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) представлены на рисунке 1.

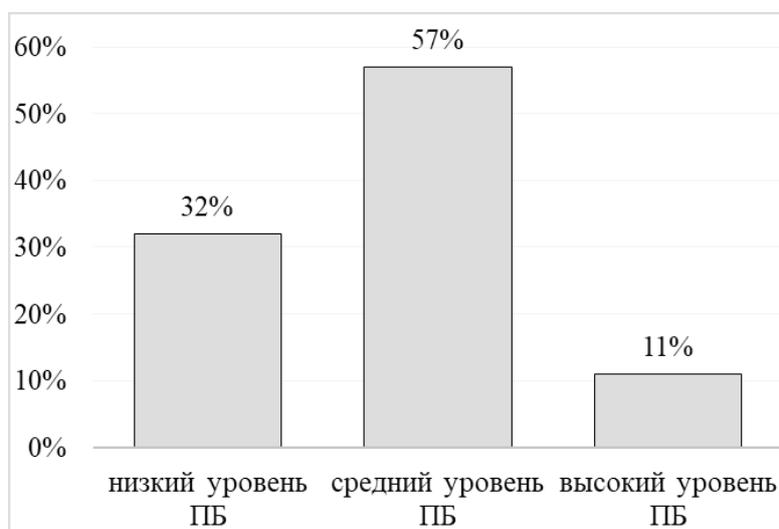


Рис. 1. Психологическое благополучие студентов (Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), %

Исходя из результатов диагностики ПБ, представленных на рисунке 1, почти половина студентов (57 % респондентов общей выборки) имеет средние показатели выраженности ПБ, у 32 % респондентов установлен низкий уровень благополучия и 11 % опрошиваемых студентов отличает высокий уровень ПБ. Каждый уровень отражает степень позитивного функционирования личности студентов и удовлетворенности собой и собственной жизнью. С опорой на мнение авторов методики можно отметить, что показатель выраженности ПБ рассматривается

как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [1].

Данные по диагностике ТН представлены на рисунке 2.

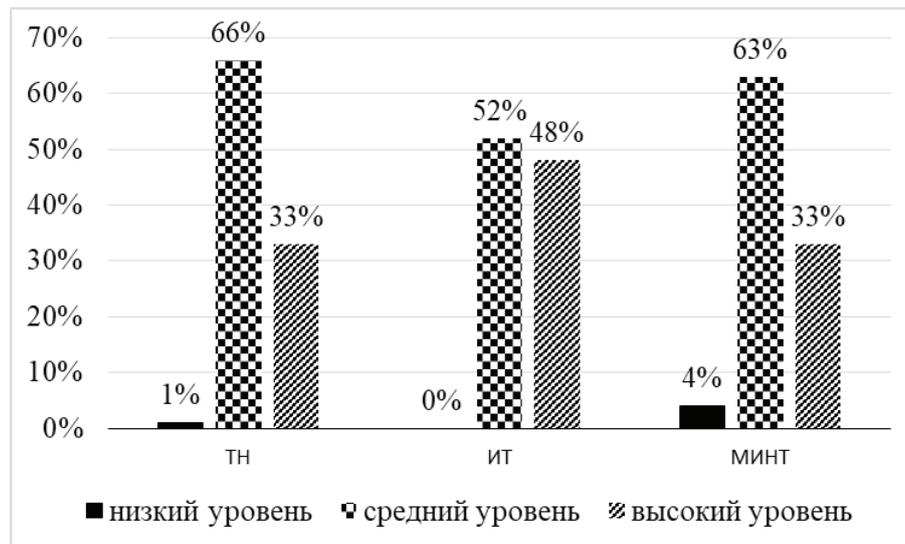


Рис. 2. Показатели выраженности толерантности к неопределенности (ТН), интолерантности (ИТ), межличностной интолерантности (МИТН), %

Анализ эмпирических данных ТН показал, что незначительное количество студентов (1 % респондентов) имеет низкий уровень ТН. Показатели среднего уровня ТН отмечены у большей части студентов (66 % респондентов) и третья часть выборки (33 % респондентов) транслирует низкий уровень. Толерантная личность студента может быть описана как приемлющая новизну и неопределенность ситуаций и способная продуктивно действовать в них. Испытуемые с высокой ТН легко уживаются с серостью повседневности, способны к пониманию многовариантности перспектив, способны видеть в неопределенности ситуации возможности нового позитивного опыта.

Показатели ИТН позволили разделить респондентов данной выборки на две относительно равные группы. Средний уровень ИТН диагностирован у 52 % опрошенных, высокий уровень – у 48 % студентов. ИТН порождает стремление к упорядоченности и ясности. Студентам с высокими показателями свойственно

избегать ситуаций неопределенности, в которых они испытывают дискомфорт, негативные эмоции и ригидность мышления. Для них важно наличие доминирующей роли правил и принципов, деление на правильные и неправильные способы действий.

Межличностная интолерантность к неопределенности (МИТН), показатели которой соотносятся с низким уровнем, отмечена всего у 4 % респондентов. Студентов, чей уровень МИТН соответствует среднему, оказалось 63 %, у оставшихся 33 % опрошенных зафиксирован высокий уровень развития МИТН. Человек может спокойно воспринимать и переносить неопределенность в различных сферах своей жизни (профессиональная, учебная деятельность и т. д.), тогда как именно неопределенность в отношениях с другими людьми является для него фактором стресса. В межличностных отношениях такой человек стремится к максимальной ясности, прозрачности и даже контролю. При этом можно предположить, что неопределенность в отноше-

ниях с другим человеком вызывает тем больший дискомфорт, чем выше степень значимости этих конкретных отношений для данной личности.

Для проверки выдвинутой гипотезы использовался метод корреляционного анализа (К. Пирсон). Данные этого анализа представлены в таблице.

Значения коэффициентов корреляции r-Пирсона между компонентами психологического благополучия и видами толерантности к неопределенности (N = 89)

Виды толерантности	Компоненты психологического благополучия									
	Позитивные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Психологическое благополучие
Толерантность к неопределенности	,095	,111	,200	,328**	,180	,069	-,092	,198	,327**	,171
Интолерантность к неопределенности	,066	,144	,188	,176	,230*	,278**	-,181	,241*	,163	,153
Межличностная интолерантность к неопределенности	-,303**	-,448**	-,504**	-,294**	-,334**	-,390**	,498**	-,346**	-,115	-,421**

Примечание. * - ($p \leq 0,05$), ** - ($p \leq 0,01$).

Анализ данных корреляционных связей между компонентами ПБ и видами ТН показал следующее:

1. Существует значимая положительная корреляционная связь между ТН и такими компонентами ПБ, как «личностный рост» и «человек как открытая система»: чем выше уровень развития способности принимать неопределенность, а при ее наличии сохранять устойчивость в состоянии дискомфорта, тем чаще студент открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Его отличает высокая способность усваивать новую информацию, более целостный, реалистичный взгляд на жизнь и непосредственность и естественность переживаний.

2. Значимая положительная корреляционная связь между ИТН и такими компонентами психологического благополучия, как «цель в жизни», «самопринятие», «осмысленность жизни», позволяет заключить, что студенты, которым свойственно чаще избегать ситуации неопределенности, действовать по установленным правилам и принципам, опираясь на дихотомическое разделение правильных и неправильных способов, мнений и ценностей, в большей степени осознают наличие перспектив и убеждений, определяющих смысл жизни; проявляют позитивное знание

и принятие различных качеств своей личности; оценивают себя как человека целеустремленного.

3. МИТН имеет значимую отрицательную корреляцию с такими компонентами психологического благополучия, как «позитивные отношения», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни», «самопринятие», «осмысленность в жизни». Студенты, которые в меньшей степени стремятся поддерживать межличностные отношения в формате полной ясности и контроля, в большей степени склонны выстраивать доверительные отношения с окружающими, проявлять самостоятельность и независимость суждений и поступков с опорой на собственные критерии, транслировать компетентность в управлении окружением, меняться в соответствии с собственными познаниями и достижениями, планировать цели на всю жизнь и позитивно относиться к себе. Отмечена значимая положительная связь с компонентом психологического благополучия «баланс аффекта»: студенты, в большей степени стремящиеся к ясности и контролю в межличностных отношениях, чаще переживают неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни, неверие в собственные силы, недооценивают свои способности преодолеть жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки. Отметим, что только с этим видом толерантности к неопределенности

существует значимая обратная корреляционная связь с общим показателем психологического благополучия. Студентов с высоким уровнем МИТН отличают более низкие показатели психологического благополучия.

Таким образом, результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что:

- большинство студентов выборки имеют средний уровень психологического благополучия, т. е. удовлетворены жизнью и собой;
- показатели толерантности, интолерантности, межличностной интолерантности к неопределенности в большинстве случаев соотносятся со средним уровнем выраженности; студенты прошли этап адаптации, в связи с чем большинство ситуаций неопределенности и стресса были преодолены, перешли в разряд повседневных студенческих событий;
- существует взаимосвязь между психологическим благополучием и толерантностью к неопределенности. Студенты с высоким уровнем развития способности принимать неопределенность в большей степени транслируют высокие показатели личностного роста и стремление получать новый опыт. С повышением уровня интолерантности к

неопределенности студенты в большей степени способны сознательно ставить жизненные цели, наделять жизнь смыслом и поддерживать позитивное самоотношение. Более низким показателям межличностной интолерантности к неопределенности соответствуют более высокие показатели способностей студентов самостоятельно и независимо выстраивать позитивные отношения с окружением, проявлять стремление к личностному росту, понимая смысл и цели жизни, поддерживать позитивное самоотношение. При этом они чаще остальных переживают неудовлетворенность собственной жизнью. Именно последней категории студентов свойственно переживание психологического неблагополучия. Наше предположение подтвердилось частично. Взаимосвязь (отрицательная) общего показателя ПБ обнаружена только МИТН. Также обнаружены взаимосвязи между видами толерантности и некоторыми компонентами ПБ.

Результаты эмпирического исследования позволяют определить вектор дальнейших исследований и наметить основные направления работы по формированию толерантности к неопределенности будущих специалистов.

Список источников

1. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
2. Бородовицына Т. О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. С. 1–10.
3. Русина С. А. Психологическое благополучие и ролевая самооценка студентов в период обучения в педагогическом университете // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2020. № 2 (43). С. 67–72.
4. Рябинкина А. Н. Толерантность студентов к неопределенности // Ученые записки ОГУ. Сер.: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 1 (78). С. 295–297.
5. Frenkel-Brunswick E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // Journal of Personality. 1949. Vol. 18, № 1. P. 108–143.
6. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable // Journ. of Personality. 1962. V. 30. P. 29–40.
7. Соловьева С. Л. Выживание в условиях неопределенности // Медицинская психология в России. 2020. № 2 (61).
8. Лифинцев Д. В., Серых А. Б., Лифинцева А. А. Толерантность к неопределенности в контексте социальной поддержки: гендерная специфика в юности // Национальный психологический журнал. 2017. № 2 (26). С. 98–105.
9. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 74–86.
10. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А. Г. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова и др. // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1. С. 29–48.
11. Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Вишневская О. Н. Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 4 (121). С. 88–96.
12. Вотинцева Т. С., Петренко В. Р. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности // Педагогика и психология образования. 2016. № 4. С. 145–149.

Статья поступила в редакцию 20.02.2023; одобрена после рецензирования 03.03.2023; принята к публикации 27.04.2023.

The article was submitted 20.02.2023; approved after reviewing 03.03.2023; accepted for publication 27.04.2023.