



## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ



Л. Б. Воронкина, В. А. Коляда

УДК 159.9

### ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ОБУЧАЮЩИХСЯ В КОНТЕКСТЕ ИХ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

**В**ведение. Современный мир и его реалии своеобразны и отличаются некой неопределенностью, обучающиеся находятся в непосредственном контакте с окружающей действительностью и социумом. В периоды жизни, когда человек находится на переходном этапе от одного уже организованного и привычного для него устройства общения, понимания и жизненного уклада в целом к неизвестному и новому, он сталкивается с неопределенностью, которая в свою очередь вызывает ряд не всегда приятных и конструктивных переживаний и чувств. Нередко эти чувства переплетены со стрессом и ощущаются очень болезненно личностью, могут быть причинами стресса, а также послужить причинами для возникновения фрустрации [5, с. 35]. В основном чувство фрустрации связано с лишениями – человек не может получить то, что получал всегда, или же получить что-то жизненно важное или необходимое лично для него. Сюда же можно отнести и лишения возможности добиться поставленных целей, барьеры, затрудняющие путь достижений. Переживания таких явлений часто вызывает отрицательные эмоции у человека – ярость, отчаяние, грусть. Для того чтобы эффективно проживать сложные периоды своей жизни, у человека должна быть развита хотя бы на удовлетворительном уровне фрустрационная толерантность, так как она является неотъемлемым и важнейшим компонентом стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности [1, с. 57].



Психологи на сегодняшний день проводят большое количество исследований на эту тему и видят перспективу в том, чтоб изучать взаимосвязь толерантности к неопределенности и адаптивных способностей человека как компонентов стрессоустойчивости [2, с. 69]. Особенно это стало актуально для тех, кто стоит перед необходимостью в ближайшем будущем выстраивать профессиональную и семейную жизнь. Студенческий возраст является наиболее сензитивным в этом плане. Интересно, что данный возрастной период характеризуется высоким уровнем тревожности в целом и низким уровнем психологического благополучия по сравнению с другими этапами онтогенеза. В изменяющемся мире неопределенности люди будут воспринимать ситуацию по-разному: адаптация к ситуации, стремление к безопасности и уходу от неопределенности, согласие на упрощенные жизненные перспективы, и наоборот, изучение и освоение неопределенности и сложности изменяющегося мира [18, с. 452–458].

Для того чтобы в полной мере разобраться вопрос фрустрационной толерантности для начала необходимо рассмотреть понятие фрустрация. Фрустрация – это чувство огорчения, когда человек сталкивается с трудностью или невозможностью достижения желаемой цели или необходимого результата. Причин, по которым происходит эта невозможность достижения или получения желаемого, может быть большое количество, они могут быть как внешнего характера – блокада или отсутствие желаемого, а также внутреннего – нехватка знаний или не продуманный эффективно план действий и так далее. Бывают ситуации, когда фрустрация является причиной агрессии, раздражения, а в крайних случаях вызывает депрессию.

Фрустрационная толерантность – это способность человека переносить фрустрацию и продолжать действовать, несмотря на неудачи и трудности [13, с. 65–68]. Это означает, что человек может сохранять спокойствие и контроль над своими эмоциями в трудных ситуациях и продолжать работать над достижением своих целей. Фрустрационная толерант-

ность является ключевым элементом стрессоустойчивости, поскольку она позволяет человеку лучше управлять своими эмоциями и реагировать на стресс более эффективно. В процессе обучения студентам необходимо демонстрировать данное качество, поскольку возникает ряд стрессовых ситуаций в учебной и личной жизни (экзамены, конфликты, стрессы и т. д.). Фрустрационная толерантность – это навык, который можно развить. Развитие фрустрационной толерантности может помочь людям достигнуть большего успеха в жизни и улучшить свое психологическое здоровье и благополучие [4, с. 28].

По своей сущности толерантность к неопределенности имеет влияние на многие сферы жизни человека: как на повседневную жизнь, общение с социумом, так и на эффективность труда и высокий уровень профессионализма. Адаптивность личности и стрессоустойчивость являются важными факторами, которые оказывают влияние на способность человека приспосабливаться к новым условиям и решать сложные проблемы в обществе. Люди, обладающие высоким уровнем адаптивности, проявляют большую гибкость в поведении и легче справляются со стрессом, что позволяет им быстрее адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Таким образом, эти качества могут стать определяющими для успешной социальной адаптации человека. Можно с уверенностью сказать, что адаптивность личности и стрессоустойчивость являются необходимыми качествами для достижения успеха в различных сферах жизни [16, с. 18; 17, с. 188–196].

Вопросом адаптации занимался О. Ф. Гелле, по его мнению, определяющим условием эффективной социальной адаптации человека является принятие личностью той роли, которую он исполняет в межличностных отношениях в коллективе или социуме. Неадекватное или видоизмененное представление о себе и своей роли может привести к дезадаптации [7, с. 113; 12 с. 46–52].

Цель статьи – изучить психологические особенности толерантности к неопределенности и адаптивных возможностей обучающихся



старших курсов различных направлений подготовки в ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет» (далее – ПГУ), а также разработать практические рекомендации. Нами было проведено эмпирическое исследование среди обучающихся ПГУ, общее количество респондентов составило 60 человек. Первая методика, которая была проведена – это методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд. Данная методика предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Стимульный материал представлен в 101 утверждении, сформулированном в третьем лице единственного числа без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы [10, с. 235; 20, с. 215–223].

Вторая методика – это шкала толерантности к неопределенности (Д. МакЛейн, адаптация Е. Н. Осина). Автор опросника определяет толерантность к неопределенности как спектр реакций (от отвержения до влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций. Методика представляет собой опросник, измеряющий склонность личности к жесткой регламентации жизни и полной известности происходящего либо открытости и неопределенности. Полученные данные свидетельствуют о том, что лица, сообщаемые о позитивном отношении к неопределенным ситуациям, более склонны воспринимать себя субъектом собственных действий и контролировать собственную жизнь; они более оптимистически оценивают собственные успехи и неудачи и более склонны ожидать успех в будущем [8, с. 2361–2366; 13, с. 65–68].

Критерием анализа был корреляционный анализ, произведенный с расчетом коэффициента рангового U-критерия Манна-Уитни. Результаты исследования представлены в рисунках и таблицах.

#### **Изложение основного материала статьи.**

По результатам диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда можно сделать следующие выводы: уровень интегрального показателя «Адаптация» ( $M=78,8$ ) демонстрирует, что способность адаптироваться у респондентов находится на среднем уровне. Также эти данные говорят о том, что все студенты адаптированы к среде, в которой они сейчас обучаются. Результаты по шкале «Самопринятие» ( $M=51,62$ ) указывают на то, что все респонденты воспринимают себя такими, какие они есть, и имеют нормальную самооценку. Средний показатель 51,62 говорит о том, что тестируемые имеют высокий уровень самопринятия, то есть удовлетворены своими личностными чертами и способностями. Для респондентов характерна адекватная самооценка, реалистичное представление о себе и своих возможностях. Уровень показателя по шкале «Принятие других» ( $M=48,35$ ) показывает, что в среднем студенты испытывают комфорт от нахождения в группе. Средний показатель 48,35 говорит о том, что студенты имеют средний уровень интернального показателя, а также это говорит о готовности принимать нормы и ценности группы. Уровень показателя по шкале «Эмоциональная комфортность» ( $M=51,6$ ) – средний, что говорит о том, что студенты имеют высокий уровень эмоциональной комфортности, чувствуют себя уверенно и спокойно в своем эмоциональном отношении к происходящей действительности. Уровень показателя по шкале «Интернальность» ( $M=45,7$ ). Средний показатель респондентов говорит о том, что обучающиеся имеют высокий уровень внутреннего контроля, то есть склонны объяснять свои успехи и неудачи своими личными качествами, способностями и усилиями. Респонденты с такими показателями обычно более самостоятельны, ответственные, активны



Таблица 1.

Средние значения по группам толерантности к неопределенности

Уровни толерантности к неопределенности	Высокий уровень ТН	Средний уровень ТН
Среднее количество баллов	136,5	99,5
Количество респондентов	22	38

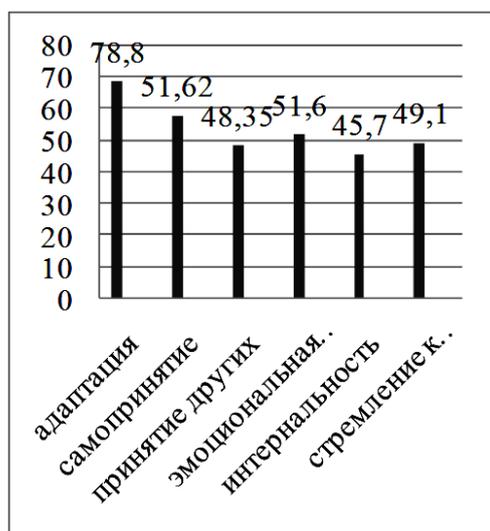


Рис. 1. Средние значение по интегральным показателям методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

и уверены в себе. Уровень показателя по шкале «Стремление к доминированию» ( $M=49,1$ ). Средний показатель говорит о том, что испытуемые имеют высокий уровень стремления к доминированию, то есть присутствует желание быть лидером, влиять на других людей, контролировать ситуации и ресурсы [9, с. 516; 11].

Средние значения по интегральным показателям методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда представлены на рисунке 1.

Далее нами была проведена методика диагностики по шкале толерантности к неопределенности Д. МакЛейна (адаптация Е. Н. Осина). Результаты исследования по данной методике демонстрируют, что толерантность к не-

определенности у испытуемых находится на среднем уровне ( $M=113$ ). Это говорит о том, что для большинства респондентов достаточно характерно принятие решений с учетом изменчивости ситуации и неопределенности будущего. В целом они понимают – если ситуация изменится, придется менять и решение. Однако есть и желание получать больше определенности в различных жизненных ситуациях [3, с. 54–58; 19, с. 516; 21, с. 295–297].

Респондентов можно разделить на две группы уровней толерантности к неопределенности – высокий находится в диапазоне от 120 до 154 баллов и средний – в диапазоне от 81 до 119 баллов. Средние значения и количество респондентов в каждой из групп представлены в таблице 1.

С целью исследования взаимосвязи толерантности к неопределенности и адаптивности студентов ПГУ нами был проведен корреляционный анализ с помощью U-критерия Манна-Уитни.

В рамках проведения данного анализа мы выявили взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и адаптивностью. Нами были сформулированы нулевая гипотеза – нет статистически значимых различий между двумя выборками, и альтернативная гипотеза – статистически значимые различия между двумя выборками есть. Решение о достоверности различий наблюдаемых признаков в рассматриваемых выборках принимают на основании сравнения полученных эмпирического (U) и критического ( $U_{кр}$ ) значений критерия Манна-Уитни [10, с. 235; 12, с. 46–52]. При сравнении эмпирически полученных значения U-критерия Манна-Уитни, с критическим значением, мы видим, что эмпирические значения попадают в зону значимости – это позволяет сделать вывод о том, что существуют статистически значимые различия.



Таблица 2.

**Результаты статистической обработки данных эмпирического исследования с помощью U-критерия Манна-Уитни**

Показатель	U <sub>эмп</sub>	U <sub>кр</sub>		Условия принятия гипотезы	Вывод о достоверности различий между уровнем признака в рассматриваемых выборках
		0,05	0,01		
Уровень адаптивности	267	1104	1008	$U_{\text{эмп}} \leq U_{\text{кр}}$	Различия являются статистически достоверными
Уровень толерантности к неопределенности	0	1104	1008	$U_{\text{эмп}} \leq U_{\text{кр}}$	Различия являются статистически достоверными

Результаты статистической обработки данных эмпирического исследования представлены в таблице 2.

Таким образом, у студентов ПГУ, участвовавших в исследовании, была выявлена взаимосвязь между адаптивностью и толерантностью к неопределенности.

**Выводы.**

По данным диагностики адаптивных возможностей у студентов ПГУ с помощью методики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд было выявлено, что такие интегральные показатели, как адаптация и принятие других, находятся на среднем уровне, а интернальность, самовосприятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию находятся на высоком уровне [15, с. 98–105; 22, с. 131–142].

В ходе исследования установлено, что в выборке преобладают испытуемые со средним уровнем толерантности к неопределенности (63,3 %), испытуемые с высоким уровнем толерантности составили (36,7 %) от общей выборки, низкого уровня толерантности к неопределенности не выявлено.

Адаптивность личности является важным качеством для человека в современном мире, которое помогает ему справляться с трудностями и достигать успеха в разных сферах жизни. Адаптивность личности зависит от личностных свойств человека и его ресурсов и может быть изучена и развита с помощью разных отраслей психологии и психофизио-

логии. Толерантность к неопределенности является одним из компонентов стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности, который определяет способность человека справляться с фрустрацией и сохранять психическое равновесие.

На основе полученных данных авторами планируется дальнейшая работа по разработке программы развития фрустрационной толерантности как психологического ресурса обучающихся в контексте их адаптивных возможностей с последующей апробацией и внедрением в деятельность психологических служб высших учебных заведений.

Как показал анализ исследований по данной проблеме, в ситуации неопределенности развитие субъекта образовательной деятельности – это не только внутреннее состояние, но и трансформация условий взаимодействия с источниками информации, прежде всего, с преподавателями. Важно отметить, что результатом внедрения программы нам видится принятие ожидаемого будущего как неопределенной ситуации, но в то же время как желаемого, и целенаправленное стремление реализовать открывающиеся в нем возможности, что является существенным фактором становления специалиста, а также формирования его деятельности [6, с. 15–19].

**АННОТАЦИЯ**

В статье рассмотрена проблема толерантности к неопределенности как психологического ресурса обучающихся, позволяющего



адаптироваться к возникающим неблагоприятным и неизбежным обстоятельствам. Отечественные ученые рассматривали толерантность к неопределенности как фактор преодоления стресса, психического здоровья, профессиональной и личностной зрелости. В статье проведен анализ понятий «толерантность к неопределенности», «адаптивные возможности». В исследовании приняли участие 60 студентов, обучающихся по различным направлениям подготовки в Пятигорском государственном университете. В анализе применялись следующие психодиагностические методики: методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, шкала толерантности к неопределенности (Д. МакЛейн, адаптация Е. Н. Осина). Критериями анализа был корреляционный анализ, произведенный с помощью U-критерия Манна-Уитни. Полученные эмпирические данные позволяют сделать вывод о наличии взаимосвязи между уровнем толерантности к неопределенности и адаптивностью, а также о важности дальнейшего исследования обозначенной проблематики.

**Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, адаптивные возможности, адаптивность, фрустрационная толерантность, фрустрация, корреляционный анализ, эмоциональная комфортность, интернальность, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность.

#### SUMMARY

The article considers the problem of tolerance to uncertainty as a psychological resource of students, allowing them to adapt to the emerging unfavorable and unavoidable circumstances. Domestic scientists have considered tolerance to uncertainty as a factor of overcoming stress, mental health, professional and personal maturity. The article analyzes the concepts of “tolerance to uncertainty”, “adaptive capabilities”. The study involved 60 students studying in different areas of training at Pyatigorsk State University. The following psychodiagnostic techniques were used in the analysis: the Rogers-Diamond method of diagnosing socio-psychological

adaptation, the uncertainty tolerance scale (D. McLain, adapted by E. N. Osin). The analysis criteria were: correlation analysis was performed using the Mann-Whitney U-criterion. The obtained empirical data allow us to conclude that there is a relationship between the level of tolerance to uncertainty and adaptability, as well as the importance of further research on the indicated problems.

**Key words:** tolerance to uncertainty, adaptive capabilities, adaptability, frustration tolerance, frustration, correlation analysis, emotional comfort, internality, stress tolerance, emotional stability.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Arquero J. L. [etc.]. Relationships between communication apprehension, ambiguity tolerance and learning styles in accounting students // *Revista de Contabilidad*. – 2017. – Vol. 20. – Iss. 1. – P. 13–24.
2. DeRoma V. M., Martin K. M., Kessler M. L. The Relationship between Tolerance for Ambiguity and Need for Course Structure // *Journal of Instructional Psychology*. – 2003. – Vol. 30. – Iss. 2. – P. 104–109.
3. Nizioł G. Legal content of environmental education // *Journal of Actual Problems of Jurisprudence*. – 2022. – Vol. 104. – № 4. – P. 63–69.
4. Sevenscan F., Yavuz C. I., Acar Vaizoglu S. Environmental consciousness of students from secondary and high schools in Bodrum, Turkey // *Environmental Science and Pollution Research*. – 2017. – Vol. 24. – № 3. – P. 3045–3053.
5. Smith K. N., Jaeger A. J., Thomas D. “Science olympiad is why I’m here”: The influence of an early STEM program on college and major choice // *Research in Science Education*. – 2021. – № 51. – P. 443–459.
6. Social and Information Space of Student Youth in a Situation of Uncertainty / N. M. Shvaleva [etc.] // *Education in the Asia-Pacific Region*. – 2022. – Vol. 65. – P. 251–258.
7. Авдони́на Н. С. Формирование профессиональной идентичности студентов-журналистов: монография. – Архангельск: САФУ, 2018. – 113 с.



8. Гречко А. А. Факторы развития профессиональной идентичности будущих психологов // *Инновации. Наука. Образование.* – 2021. – № 36. – С. 2361–2366.
9. Еникеев М. И., Кочетков О. Л. *Общая, социальная и юридическая психология: краткий энциклопедический словарь.* – М.: Мистост, 2012. – 516 с.
10. Ермолаев-Томин О. Ю. *Математические методы в психологии в 2 ч.* – М.: Юрайт, 2023. – Ч. 2. – 235 с.
11. Иванова С. П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям // *Образование и общество.* – 2009. – № 6.
12. Кондрашихина О. А., Тихомирова И. А. *Вербальная и невербальная креативность и толерантность к неопределенности студентов-психологов // Вестник Омского университета. Серия: Психология.* – 2020. – № 1. – С. 46–52.
13. Кузнецов А. А. *Толерантность к неопределенности в условиях пандемии // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования: сб. науч. тр. по матер. Междунар. науч.-практ. конф. (Белгород, 12 апреля 2021 г.).* – Белгород: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 65–68.
14. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. *Психопрофилактика стрессов.* – М.: МГУ, 2003. – 394 с.
15. 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.
16. Луковицкая Е. Г. *Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук.* – СПб., 1998. – 18 с.
17. Марченко Е. Е. *Толерантность к неопределенности как значимая характеристика личности обучающихся высшей школы // Вестник Брестского университета. Серия 3: Филология. Педагогика. Психология.* – 2018. – № 1. – С. 188–196.
18. Меньшикова Л. В., Лазюк И. В. *Толерантность к неопределенности у студентов вуза и ее развитие в современной информационной среде // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании.* – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – Вып. 3. – С. 452–458.
19. Павленко С. Н., Ходжяшова А. С., Воронкина Л. Б. *Личностные ресурсы как основа поддержания психологического благополучия личности в ситуации неопределенности // Современная психология личности в поликультурной среде: матер. Международно науч.-практ. конф. (Пятигорск, 27–29 октября 2022 г.).* – Пятигорск: Пятигорский гос. ун-т, 2022. – С. 163–168.
20. Павлова К. Н. *Развитие позитивной профессиональной идентичности у студентов психолого-педагогического направления посредством психологического тренинга // Психологопедагогическое образование в ЗабГУ: традиции и современность: сб матер. всеросс. науч.-практ. конф.* – Чита: Забайкальский гос. ун-т, 2021. – С. 215–223.
21. Рябинкина А. Н. *Толерантность студентов к неопределенности // Ученые записки Орловского государственного университета.* – 2018. – № 1 (78). – С. 295–297.
22. Титова О. И. *Толерантность к неопределенности как фактор отношения к деловому взаимодействию в контексте развития общекультурных компетенций студентов вуза // Сибирский психологический журнал.* – 2018. – № 68. – С. 131–142.

