

### РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ

### SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY

УДК 159.9

DOI: 10.25629/НС.2022.09.20

#### ВЛИЯНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Бонкало Т.И.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы

<sup>2</sup>Кубанский государственный университет

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования, целью которого стало выявление особенностей взаимосвязи толерантности к неопределенности, стрессоустойчивости и реакции на стресс старших подростков. В исследовании приняли участие 620 подростков в возрасте от 16 до 17 лет. Исследование проходило в онлайн-формате с помощью онлайн-тестов: опросника «Толерантность к неопределенности» (Т.В. Корнилова), теста на стрессоустойчивость (Ю.В. Щербатых), опросника «Реакции на стресс» (С. Хобфолл в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой). В результате статистической обработки эмпирических данных было выявлено, что как толерантность, так и интолерантность к неопределенности в значительной степени влияют на проявление стрессоустойчивости, определяя характер реагирования подростков на стрессовые ситуации. Интолерантность к неопределенности детерминирует устойчивость реакции на стресс: выбор конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций, ориентированных на социальную поддержку и четкое понимание границ своей ответственности. Толерантность к неопределенности позволяет подросткам выходить за пределы известных конструктивных способов совладания со стрессом и находить оптимальные пути выхода из трудной жизненной ситуации. Деструктивные стратегии преодоления стресса, как и низкий уровень стрессоустойчивости характерны для тех подростков, которые не обладают ни толерантностью, ни интолерантностью к неопределенности, что обуславливает актуализацию риска ухудшения их психического здоровья в ситуациях неопределенности.

**Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, интолерантность, стрессоустойчивость, реакция на стресс, старшие подростки.

#### Постановка проблемы

Многочисленные психологические исследования в настоящее время начинаются словами о том, что мы живем в стремительно меняющемся мире, к которому сложно адаптироваться, – настолько быстро происходят перемены, появляются новшества, возникают и забываются различные научные концепции. Это действительно так, мир меняется быстро, и адаптивные возможности психики обеспечивают адаптацию на когнитивном и регуляционном уровне для поддержания достаточно хорошей взаимосвязи между внутренними процессами личности и ее

предметно-социальным окружением. Современный мир – это пространство неопределенности, постоянно бросающее вызов адаптивным и регуляционным возможностям человека [10]. Особую остроту проблема адаптации к жизни в условиях неопределенности приобретает в отношении подростков, что связано с особенностями самого «переходного» и трудного, с точки зрения адаптационных возможностей, возраста. По данным современных исследований, уровень психического здоровья подростков, связанный с их депрессивными состояниями и общим психологическим дискомфортом, стремительно снижается [16].

Здесь одними из важных качеств для рассмотрения являются стрессоустойчивость, которая непосредственно предстает областью совладания с новым и сложным опытом, после чего индивид приобретает полезные навыки решения жизненных задач, и толерантность к неопределенности, которая создает пространство приобретения этого опыта. При этом толерантность к неопределенности является более общим и базовым качеством, обозначающим потенциальную готовность к восприятию новых фактов и опыта, а стрессоустойчивость – это более интуитивное качество, отвечающее за непосредственную оценку, принятие решений и действия в новых обстоятельствах.

Как взаимосвязаны эти два феномена и каким образом личность подростка может сделать более конструктивными свои возможности совладания со стрессом на основании более гибкого понимания действительности – это тот вопрос, который в настоящее время остается актуальным в психологических исследованиях.

### **Литературный обзор**

Проблемы стресса и стрессоустойчивости достаточно широко представлены в психологических исследованиях.

Открытие термина «стресс», как известное на сегодняшний день явление в физиологии человека, признается за канадским врачом-патолофизиологом Гансом Селье. Г. Селье и его последователи уделяли внимание в основном биологическим и физиологическим аспектам стресса.

Первым, кто пытался разграничить физиологический и психологический стресс, был Р. Лазарус. Физиологическим стрессом он считал стресс, связанный с реальным раздражителем, действующим на организм, а психическим (эмоциональным) – стресс, при котором человек самостоятельно, на основе своего опыта, оценивает ситуацию (прошедшую, настоящую или предстоящую) как трудную или угрожающую. В последние годы исследователи и авторы признают условность разделения психического и физиологического стрессов: в физиологическом стрессе всегда есть психические элементы и наоборот. Также в литературе встречаются такие понятия, как «психический стресс» и «эмоциональный стресс», которые в настоящее время признаются синонимами, равнозначными, поскольку большинство исследователей признает причиной психического (или психологического) стресса эмоциональное возбуждение.

К.В. Судаков отмечает, что «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефицита, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания» [12, С. 55].

В большинстве трудов стрессоустойчивость рассматривается как стабильность, равновесие [1; 7; 12]. М. Тышкова пишет, что стрессоустойчивость – это, прежде всего, характеристика личности, которая позволяет адекватно реагировать на фрустрирующее и стрессогенное воздействие жизненных ситуаций [15]. В других исследованиях феномен стрессоустойчивости определяется как психологическая устойчивость, позволяющая обеспечить человека в трудных кризисных ситуациях способностью противостоять к фрустрирующему и стрессогенному воздействию среды [12]. По мнению Е.П. Крупника, стрессоустойчивость – это некое подвижное равновесие всех структур личности, то есть его способность к самоорганизации и саморегуляции [7]. В работах В.М. Генковской стрессоустойчивость – это тот момент сопротивления к внешним воздействиям, который проявляет данная система в ответ на эти воздействия [4]. В медицинских науках стрессоустойчивость определяется как барьер психической адаптации,

способность сопротивляться стрессовым воздействиям, т.е. – адаптация к стрессу (стрессоустойчивость) [1].

Особенности поведения в стрессовых ситуациях связываются со многими качествами личности и, в частности, с толерантностью к неопределенности.

Как личностное качество толерантность к неопределенности одной из первых рассматривала Эльза Френкель-Брунвик. В ее работах показано, что толерантность или интолерантность к неопределенности может трактоваться как личностная переменная, которая проявляется в поведении и в индивидуальных особенностях человека и, соответственно, может обуславливать особенности его совладающего поведения [3].

Толерантность к неопределенности связывают со способностью к творческой деятельности и мышлению (К. Стойчева, Дж. Гилфорд), удовлетворенностью профессиональной деятельностью (К. Виттенберг), с эффективностью профессиональной деятельности (А. Вайсенштайн), с особенностями когнитивного стиля (С. Бохнер), рассматривают ее как социально-психологическую установку (Е.Г. Луковицкая), как интегральную способность личности (А.В. Карпов), как один из аспектов общей толерантности (А.С. Обухов, М.С. Мириманова), а в некоторых случаях даже как предиктора депрессии (С. Андерсон, С. Шварц). Большинство зарубежных и отечественных исследователей сходятся во мнении, что толерантность к неопределенности является личностной чертой, но считать ее базовой или инструментальной – мнения расходятся [8].

Результаты теоретического анализа позволяют говорить о том, что толерантность к неопределенности можно рассматривать как адаптивную личностную характеристику [5], с одной стороны, связанную с процессами саморегуляции [2], а с другой – с ценностно-смысловой сферой [10] и понятием субъектности [11], как целостными и базовыми конструктами [6], создающими мировоззрение и позволяющими обрабатывать новую информацию о реальности [14] и на ее основе строить новые адаптационные стратегии в стрессовых ситуациях [6; 13; 15].

В связи с этим, можно предположить, что высокая толерантность к неопределенности является важным фактором стрессоустойчивости личности. На верификацию данной гипотезы и было направлено эмпирическое исследование.

### Методы

Исследование включало в себя следующие этапы и задачи:

– с помощью опросника толерантности к неопределенности (автор – Т.В. Корнилова) были собраны данные о выраженности этого показателя; с помощью опросника «Тест на стрессоустойчивость» (Ю.В. Щератых) и опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) оценивались параметры стрессоустойчивости и особенности реагирования на стресс;

– по всем исследуемым показателям предварительно производилась оценка различий между мужской и женской подвыборками (было выявлено 1 значимое различие на 19 параметров, что не является достаточным для признания достоверности полоролевых различий, поэтому далее подростки-мальчики и подростки-девочки будут рассматриваться вместе);

– респонденты были распределены на подгруппы в соответствии с выраженностью толерантности к неопределенности и в подгруппах с высокой, низкой и средней толерантностью к неопределенности сопоставлялись показатели стрессоустойчивости и реагирования на стресс, оценивалась выраженность различий (с помощью критерия U Манна – Уитни), с помощью факторного анализа по методу главных компонент оценивалась степень влияния толерантности к неопределенности на комплекс показателей стрессоустойчивости;

– в подгруппах респондентов с высокой, низкой и средней толерантностью к неопределенности выявлялись взаимосвязи (корреляции) показателей стрессоустойчивости и реагирования на стресс (с помощью критерия  $\rho$  Спирмена).

Для определения вклада толерантности к неопределенности в разнообразные проявления стрессоустойчивости был проведен факторный анализ по методу выделения главных компонент, с варимакс-вращением с нормализацией Кайзера. Количество факторов не ограничивалось.

Выборку составили 620 старших подростков, из них 500 подростков женского пола и 120 – мужского. Сбор данных проводился дистанционно, с помощью онлайн-тестов и google-форм. Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2021 года с помощью метода дистанционного опроса в привычной для респондентов обстановке с согласия как самих подростков, так и их родителей (законных представителей).

**Результаты и их обсуждение**

По результатам изучения уровня толерантности к неопределенности, вся исследовательская выборка была разделена на три группы:

- 1) респонденты с интолерантностью к неопределенности, т.е. те, кто чаще проявляет общее неприятие неизвестности: 39% от выборки;
- 2) респонденты со средней толерантностью к неопределенности: 32% от выборки;
- 3) респонденты с толерантностью к неопределенности выше среднего: 29% от выборки.

В таблице 1 представлены результаты сравнительного анализа показателей толерантности к неопределенности респондентов трех исследовательских групп.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей толерантности к неопределенности респондентов трех исследовательских групп

Статистические показатели	Толерантность к неопределенности	Интолерантность к неопределенности	Межличностная толерантность к неопределенности
H Краскелла – Уоллеса	332,00	451,00	217,00
p – уровень значимости	0,00	0,02	0,03

По всем трем показателям отмечены статистически достоверные различия.

Далее представлены данные по анализу стратегий преодоления стрессовых ситуаций у респондентов с разным уровнем толерантности к неопределенности (рисунок 1).

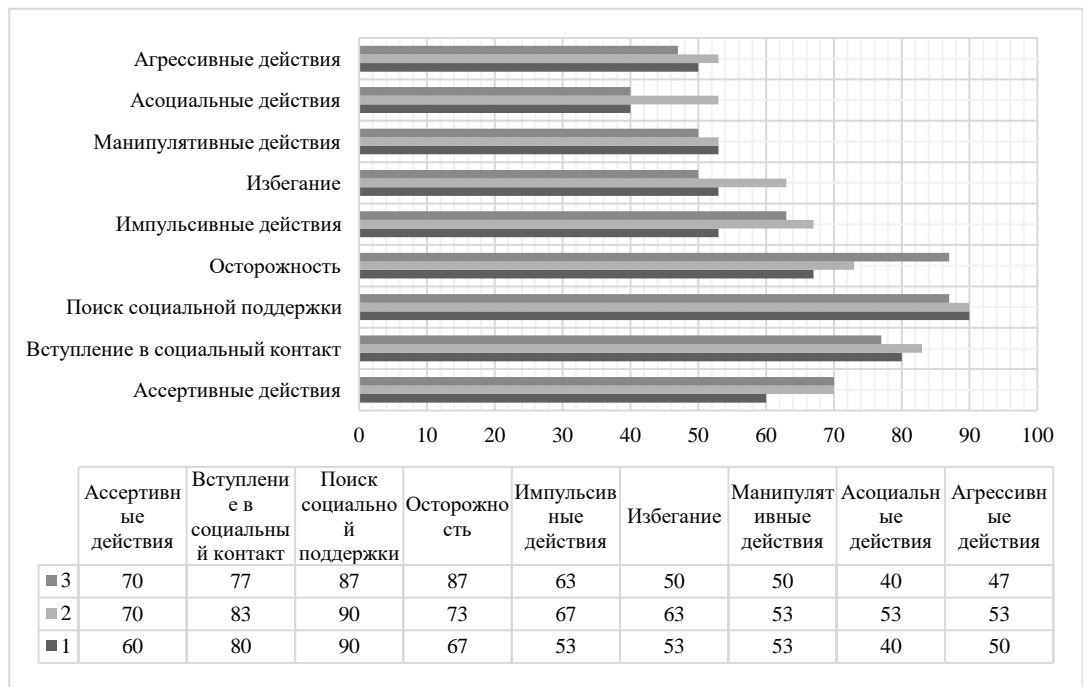


Рисунок 1 – Результаты исследования стратегий преодоления стрессовых ситуаций респондентов трех исследовательских групп (средний балл)

Толерантные к неопределенности подростки в первую очередь проявляют осторожность, ищут социальную поддержку и смело просят о помощи, вступая в социальные контакты. Также они проявляют ассертивность, показывая свое отношение к ситуации и обозначая свою решимость справиться с ней. В меньшей степени, на среднем уровне, они склонны к импульсивным действиям, и на среднем и чуть ниже среднего уровне у них проявляется стремление избегать, манипулировать, проявлять агрессию и идти против социальных норм.

Респонденты со средней толерантностью к неопределенности также в наибольшей степени в стрессовой ситуации полагаются на социальную поддержку и социальные контакты. В меньшей, но выраженной степени, им свойственна осторожность в стрессовой ситуации, и ассертивность. Однако они также способны на импульсивные действия, избегание, манипуляцию и даже агрессию, но в меньшей степени – на асоциальные поступки.

Респонденты с интолерантностью к неопределенности, предпочитающие полагаться на принципы и упорядоченность, в первую очередь в стрессовых ситуациях, ищут социальную поддержку. Также важным для них является любой другой вид социальных контактов, а следующая по выраженности стратегия – осторожность и ассертивные действия, желание четко показать свое отношение к ситуации. Эти способы поведения являются предпочтительными. Все остальные используются менее часто: импульсивность, избегание, манипуляции. В силу выраженной ориентации на структуру и правила, респондентам с интолерантностью к неопределенности мало свойственны асоциальные и агрессивные действия.

Статистический анализ с использованием критерия Н Краскелла – Уоллеса показал, что в отношении осторожности, избегания и асоциальных действий в стрессовых ситуациях между респондентами трех групп можно отметить значимые различия. Респонденты с высокой толерантностью склонны больше рисковать и не проявлять осторожность и избегание, а респонденты с высокой интолерантностью, напротив, воздерживаются от рисков, более осторожны и предпочитают проверенные способы действий. Также респонденты со средней толерантностью действительно больше представителей двух других подгрупп склонны иногда действовать асоциально для защиты своих интересов в стрессовых ситуациях.

Результаты факторного анализа, представленные в таблице 2, позволяют говорить о том, что толерантность к неопределенности является одним из факторов общей стрессоустойчивости и конструктивных способов преодоления стрессовых ситуаций.

Таблица 2 – Матрица факторных нагрузок

Переменные	Факторы			
	1 фактор	2 фактор	3 фактор	4 фактор
Толерантность к неопределенности	0,946		-0,216	
Ассертивные действия	0,884			
Общий индекс конструктивности	0,843	-0,361		
Деструктивное преодоление	-0,836	0,165	0,162	
Вступление в социальный контакт	0,832			-0,233
Конструктивное преодоление	0,774		0,131	0,079
Общая стрессоустойчивость		0,760	-0,267	
Предрасположенность к психосоматике	-0,753	0,565		
Склонность все усложнять	-0,690	0,194	-0,235	
Повышенная реакция на обстоятельства	-0,648	0,403	0,082	
Асоциальные действия	0,613		-0,599	0,307
Поиск социальной поддержки		0,833		
Осторожные действия	-0,222	0,738	0,230	
Манипулятивные действия		0,637	0,583	0,038
Интолерантность к неопределенности		0,848	0,248	
Межличностная толерантность к неопределенности	-0,478		0,778	
Избегание				0,837
Импульсивные действия	0,116		0,340	0,614
Деструктивные действия			-0,216	0,698

В анализе использовались все пункты опросников (19 пунктов). Оценивался процент дисперсии показателя толерантности к неопределенности в облако показателей стрессоустойчивости. В результате произведенных расчетов выделены четыре фактора и вошедшие в них переменные.

**Фактор 1:** толерантность к неопределенности, ассертивные действия, общий индекс конструктивности, деструктивное преодоление (отрицательная связь), вступление в социальный контакт, конструктивное преодоление, предрасположенность к психосоматике (отрицательная связь).

Такое сочетание переменных позволяет рассмотреть взаимосвязь толерантности к неопределенности в сочетании со способностью адекватно оценивать свое отношение к ситуации, способность к конструктивному ситуативному поведению, способность пользоваться имеющимися социальными связями – то есть, хорошие адаптивные способности противостояния стрессу на основе толерантности к неопределенности, поскольку у этого показателя среди прочих выявлена наибольшая факторная нагрузка.

**Фактор 2:** общая стрессоустойчивость, поиск социальной поддержки, осторожные действия, интолерантность к неопределенности.

Такое сочетание переменных указывает на то, что интолерантность к неопределенности, как переменная с наибольшей факторной нагрузкой из перечисленных, также является существенным фактором противостояния стрессу, но за счет ограниченного набора конструктивных стратегий – осторожности, понимания ответственности и поиска социальной поддержки.

**Фактор 3:** межличностная толерантность к неопределенности. Другие входящий в этот фактор переменные не имеют достаточно значимой факторной нагрузки. Как наиболее приближенные можно рассмотреть асоциальные (отрицательная связь) и манипулятивные действия, как проявления межличностной толерантности. Вероятно, это будет связано с особенностями ситуации.

**Фактор 4:** стратегия избегания стресса имеет наибольшую факторную нагрузку, и связана с импульсивными и деструктивными действиями, которые также попадают в диапазон неопределенности и могут применяться ситуативно для противостояния стрессу.

Проведенный факторный анализ и распределение показателей показывает, что толерантность и интолерантность к неопределенности действительно имеют существенное влияние на показатели чувствительности к стрессу и стрессоустойчивости, при этом можно выделить два наиболее существенных направления влияния: активное преодоление стресса за счет ассертивности (фактор 1), и более пассивное преодоление, основанное на осторожности и выполнении проверенных способов преодоления стрессов, существующих и общеизвестных правил поведения в трудной жизненной ситуации (фактор 2).

### **Заключение**

Толерантность и интолерантность к неопределенности в значительной степени влияют на проявление стрессоустойчивости. У респондентов, которые в большей степени полагаются на следование принципам и поддержание порядка, это влияние прослеживается в выборе конструктивных стратегий преодоления стресса, ориентированных на социальную поддержку и четкое понимание границ своей ответственности. У респондентов, толерантных к неопределенности, стратегии преодоления стресса, помимо указанной социальной ориентации, включают также умение выходить за рамки традиционного и известного. Деструктивные стратегии преодоления стресса, как и низкий уровень стрессоустойчивости характерны для тех подростков, которые не обладают ни толерантностью, ни интолерантностью к неопределенности, что обуславливает актуализацию риска ухудшения их психического здоровья в ситуациях неопределенности.

### **Библиография**

1. Александровский, Ю. А. Состояния психической напряженности и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М.: Слово, 2012. – 418 с.

2. Алишев, Б. С. Толерантность к неопределенности и смежные психологические конструкты когнитивной психологии / Б. С. Алишев, А. Г. Матушанская // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. - Т. 153. - № 5. – С. 25–33.

3. Белявцева, О.С. Толерантность и интолерантность к неопределенности в современной отечественной и зарубежной психологии / О.С. Белявцева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2021. - № XVII. – С. 107-111. – DOI 10.38163/978-5-6045317-3-0\_2021\_107.

4. Генковская, В.М. Особенности саморегуляции как форма психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. М. Генковская. – Киев, 1990. – 46 с.

5. Зинченко, В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2007. – №6. – С. 3–20.

6. Корнилова, Т.В. Принцип неопределенности: когнитивная и личностная регуляция предвосхищений, выбора и риска / Т. В. Корнилова // Mobilis in mobile: личность в эпоху перемен / под общ. ред. А. Асмолова. – М.: ЯСК, 2018. – С. 54–75.

7. Крупник, Е.П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория. – М., 2004. - 102 с.

8. Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта / И. Н. Леонов // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-k>.

9. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 330 с.

10. Панова, В. С. Взаимосвязь толерантности к неопределенности со смысложизненными и ценностными ориентациями / В. С. Панова // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021. – №1. – С. 292 - 297

11. Салихова, Н. Р. Особенности психических состояний в ситуациях наличия и отсутствия автономии субъекта при разном уровне толерантности личности к неопределенности / Н.Р. Салихова, А. Б. Салихова // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: сб. ст. III Международной науч. конф. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 142–151.

12. Судаков, К. В. Системные основы эмоционального стресса / К. В. Судаков, П. Е. Умрюхин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, – 2010. – 105 с.

13. Титова, О.И. Толерантность к неопределенности в социальном взаимодействии: анализ взаимосвязей и факторной структуры / О. И. Титова // Вестник МГОУ. – 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelyonnosti-v-sotsialnom-vzaimodeystvii-analiz-vzaimosvyazey-i-faktornoy-struktury>

14. Трубицына, Л. В. Субъективные представления о толерантности, интолерантности и их границах / Л. В. Трубицына, Р. Т. Нябиуллин // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnye-predstavleniya-o-tolerantnosti-intolerantnosti-i-ih-granitsah>.

15. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 27-33.

16. Bonkalo T.I., Senkevich L., Romanova A., Kovaleva M., Karpinsky A., Karpinskaya N. Social and psychological determinants of depressive states in high school students // Nuances: estudos sobre Educação. 2021. Т. 32. № 1. С. e 021019.

## IMPACT OF UNCERTAINTY TOLERANCE ON ADOLESCENTS' RESISTANCE AND MENTAL HEALTH

**Bonkalo T.I.**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Research Institute of Health Organization and Medical Management  
of the Moscow City Health Department

<sup>2</sup>Kuban State University

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study, the purpose of which was to identify the features of the relationship between tolerance for uncertainty, stress resistance and response to stress in older adolescents. The study involved 620 adolescents aged 16 to 17 years. The study was conducted in an online format using online tests: the questionnaire "Tolerance to Uncertainty" (T.V. Kornilova), the test for stress resistance (Yu.V. Shcherbatykh), the questionnaire "Reactions to Stress" (S. Hobfall, adapted by N.E. Vodopyanova and E.S. Starchenkova). As a result of statistical processing of empirical data, it was revealed that both tolerance and intolerance to uncertainty significantly affect the manifestation of stress resistance, determining the nature of adolescents' response to stressful situations. Intolerance to uncertainty determines the stability of the reaction to stress: the choice of constructive strategies for overcoming stressful situations, focused on social support and a clear understanding of the boundaries of one's responsibility. Tolerance to uncertainty allows teenagers to go beyond the known constructive ways of coping with stress and find the best ways out of a difficult life situation. Destructive coping strategies, as well as a low level of stress resistance, are typical for those adolescents who do not have either tolerance or intolerance to uncertainty, which leads to the actualization of the risk of deterioration in their mental health in situations of uncertainty.

**Key words:** tolerance for uncertainty, intolerance, stress resistance, reaction to stress, older adolescents.