

Мухина Светлана Еруслановна

Князева Юлия Сергеевна

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ К СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ
КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ ВЗРОСЛЫХ**

Аннотация. В статье ставится проблема толерантности к ситуации неопределенности как условия социально-психологической адаптации взрослых людей. Дается понятие ситуации неопределенности. Описываются теоретические аспекты понимания ситуации неопределенности, и толерантности к ней в отечественной и зарубежной литературе. Рассматриваются возрастные аспекты формирования толерантности к неопределенности. Излагается теория социально-психологической адаптации как приспособления индивида к условиям социальной среды, формирование адекватной системы отношений с социальными объектами. Анализируется проблема социально-психологической адаптации личности в взрослом возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи толерантности к ситуации неопределенности и социально-психологической адаптации у взрослых по психодиагностическим методикам: шкала толерантности к неопределенности (Д. МакЛейн, адаптация Е. Г. Луковицкой); методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд); тест жизнестойкости (Д. Леонтьев, Е. Рассказова). Результаты исследования позволили сделать следующие выводы: существуют тесные взаимосвязи между шкалой толерантности к неопределенности и шкалами адаптации: самопринятия, принятия других, эмоционального комфорта, вовлеченности. Вовлеченность взаимосвязана со шкалами адаптации, эмоционального комфорта, интернальности и контроля. Интернальность связана с показателями общей жизнестойкости. Шкала адаптации связана с принятием риска. Результаты исследования подтвердили, что существует взаимосвязь между толерантностью к ситуации неопределенности и успешной социально-психологической адаптацией у взрослых людей.

Ключевые слова: ситуация неопределенности; толерантность к неопределенности; социально-психологическая адаптация взрослых.

Мухина Светлана Еруслановна – канд. психол. наук, доц. кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, svetlanamukh@mail.ru, Новосибирск, Россия

Князева Юлия Сергеевна – зам. директора по воспитательной работе, ЧДОУ Культурно-образовательный центр «Свеча», 9036649@mail.ru, Новосибирск, Россия

Mukhina Svetlana Eruslanovna – Cand. of Sci. (Psychol.), Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, svetlanamukh@mail.ru, Novosibirsk, Russia

Knyazeva Julia Sergeevna – Deputy Director for educational work, PPEI Cultural and Educational Center "Svecha" 9036649@mail.ru, Novosibirsk, Russia

Mukhina Svetlana Eruslanovna**Knyazeva Julia Sergeevna****TOLERANCE TO THE SITUATION OF UNCERTAINTY AS A CONDITION OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADULTS**

Annotation. The article poses the problem of tolerance to a situation of uncertainty as a prerequisite for successful social and psychological adaptation of adults. The concept of a situation of uncertainty is given. The theoretical aspects of understanding tolerance in general, and tolerance to the situation of uncertainty in domestic and foreign literature are described. The age-related aspects of the formation of tolerance to uncertainty are considered. The theory of socio-psychological adaptation is presented as the adaptation of the individual to the conditions of the social environment, the formation of an adequate system of relations with social objects, the role-playing plasticity of behavior, the integration of the individual into social groups. The problem of social and psychological adaptation of the personality in the age aspect is analyzed. The results of an empirical study of the relationship of tolerance to a situation of uncertainty and socio-psychological adaptation in adults using psychodiagnostic methods are presented: the scale of tolerance to uncertainty (D. McLain, adaptation by E.G. Lukovitskaya); method of diagnostics of social and psychological adaptation (K. Rogers and R. Diamond); vitality test (D. Leontiev, E. Rasskazova). The results of the study allowed us to draw the following conclusions: there are close relationships between the scale of tolerance to uncertainty and the scales of adaptation, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, and involvement. Engagement is correlated with scales of adaptation, emotional comfort, internality, and control. Internality is associated with indicators of general resilience. The adaptation scale is associated with risk acceptance. The results of the study confirmed that there is a relationship between tolerance to a situation of uncertainty and the successful socio-psychological adaptation of adults.

Keywords: situation of uncertainty; tolerance to uncertainty; social and psychological adaptation of adults.

Введение.

В современном нестабильном мире каждый человек в той или иной степени сталкивается с проблемой неопределенности в окружающей его социальной действительности. Так, пандемия коронавируса COVID-19 наглядно показала спектр возникших психологических проблем, характерных для такой ситуации: это растерянность перед лицом неизвестной угрозы, неспособность поддерживать уровень психической устойчивости, отсутствие возможности составить точный перспективный прогноз своей жизни.

Состояние неопределенности в современной науке характеризуется как возникающее и длительно переживаемое состояние в период перехода от одного целостного представления в организации поведения к другому целостному представлению [3]. Можно выделить два вида неопределенности: объективную, выражающуюся в особенностях внешней ситуации, и субъективную, зависящую от уровня осведомленности человека о ситуации [10]. Неопределенность пронизывает все сферы нашей жизни: экономику, политику, экологию, социальную сферу, образование [9].

Значение толерантности в целом и толерантности к ситуации неопределенности в частности переоценить невозможно, как для отдельного индивида, так и для всего общества. Подобная черта является «собирающей характеристикой индивида, которая определяет его способность в различных проблемных и кризисных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой для восстановления своего

ПРОБЛЕМЫ И ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ РАЗВИТИЯ, ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ
нервно-психического равновесия, постановки успешной адаптации, недопущения конфронтации и развития позитивных взаимоотношений с собой и со всем окружающим миром» [5, с. 48].

Состояние проблемы исследования.

Термин «толерантность к неопределенности» возник в XX в. В 1948–1949 гг. Эльзе Френкель-Брунsvик ввела понятие «tolerance towards ambiguity», под которым понимала поведение человека по отношению к неоднозначной, быстро меняющейся, вероятностной и противоречивой ситуации. Понятие, противоположное толерантности, определялась ею как разделение мира на «черное и белое», не учитывающее сложные аспекты окружающего мира и потребностей других людей [27].

Т. Адорно обозначил толерантность к неопределенности как черту личности, помогающую справляться с быстро изменяющимися условиями жизни в современном мире, следовательно, это понятие возможно стало рассматривать как наполненное психологическим содержанием [13].

Наиболее часто неопределенность рассматривается как непредсказуемость, невозможность спрогнозировать развитие и вероятность события; невозможность влиять на событие и управлять им, противостоять неизвестности, неожиданности и предугадать их. Таким образом, неопределенность представляет собой недостаточный уровень информации об условиях, в которых будет протекать та или иная деятельность человека, вследствие чего наблюдается низкая предсказуемость итога совершаемых действий. Выделяют такие признаки неопределенности новизна, сложность и неразрешимость.

В современной психологии понятие толерантности к неопределенности определяют через способность человека к саморегуляции в условиях поливариатности выбора и невозможности применить типовой подход к ситуации. В сущности, толерантность к неопределенности проявляется в способности человека эффективно действовать в условиях неопределенности.

Зарубежные авторы под толерантностью к неопределенности понимают способность человека противостоять трудностям в ситуации двойственности, напряжения, противоречивых стимулов, принимать неизвестное [26].

В отечественных исследованиях существует большое количество подходов к объяснению такого конструкта, как толерантность к неопределенности. Так, исследуется вопрос о связи толерантности к неопределенности как индивидуальной черты человека и непосредственно родового понятия «толерантность». Например, А. С. Обухов и М. С. Миниманова предлагают рассматривать толерантность к неопределенности как внутреннюю толерантность, а толерантность в общении с другими людьми как внешнюю толерантность [14].

Также толерантность к неопределенности рассматривается как социально-психологическая установка со своим содержанием, где выделяются следующие компоненты: аффективный – эмоциональное отношение к неизвестному окружающему миру; когнитивный – осознание этой неизвестности; поведенческий – особенности поведенческого паттернов в условиях неизвестности [4].

Е. Г. Луковицкая считает, что такая модель может объяснить ситуативную специфичность актуализации толерантности к неопределенности, объясняя при этом несогласованные и разные данные при проведении методик измерения толерантности к неопределенности [11].

Л. М. Королев считает, что толерантность к неопределенности необходимо относить к интегральным способностям человека, которые располагаются между об-

щими и специфическими, куда также можно включить и способности к прогнозированию, выбор и принятие решения, целеполагание. Он определяет толерантность к неопределенности как «устойчивость к действию фактора неопределенности внешней и внутренней среды, которая является одним из основных профессионально важных качеств руководителя, определяется сочетанием когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденцией к восприятию неопределенных ситуаций, хотя и трудных, но не психотравмирующих» [7, с. 162].

Толерантность к неопределенности является фактором психологического здоровья личности, ее адаптивности и гибкости. В целом, люди, обладающие высокой степенью толерантности к неопределенности, как правило, способны видеть и ценить множество мнений и поэтому не спешат с высказыванием своего собственного; они задают больше вопросов и рассматривают больше возможностей, пытаются решить сложные проблемы. Толерантность к неопределенности часто указывает на способность человека к творчеству и критическому мышлению [22]. Нарастающая и чрезвычайно противоречивая динамика происходящих в мире событий и перемен, требующая формирования такого качества, как толерантность к неопределенности, на первый план выдвигает проблему человека как субъекта активности [24].

Степень неопределенности может значительно варьироваться и, как правило, связана со спецификой ситуации, вызывающей ту самую неопределенность, в частности, это зависит от геополитических особенностей, национальных, государственных, и потому отношение людей к проблемным, неопределенным ситуациям различается в зависимости от этих факторов [25].

Уровень толерантности к неопределенности у каждого человека свой. При этом, по мнению некоторых исследователей, склонность к толерантности к неопределенности у части людей является врожденной чертой личности, она развивается с течением времени через приобретение образования и опыта. В большинстве случаев он крайне низок и проявляется в росте тревоги и внутреннего напряжения, дезорганизации деятельности, эмоциональном дискомфорте и т. д. Однако у некоторых людей толерантность к ситуации неопределенности, даже при наличии соответствующего опыта, развивается слабо, вместо этого они стремятся просто устранить и не допускать неопределенность в своей жизни.

Внутренний мир человека и его представление о внешнем мире начинают формироваться в период раннего детства под влиянием внешних и внутренних факторов. Эти представления имеют достаточно высокий уровень постоянства, константны, но способны меняться в связи с изменениями, происходящими во внешнем мире и личности человека. В процессе этих изменений важную роль играет толерантность к неопределенности [19].

Отношение к ситуации неопределенности связано с возникновением эмоций. Чаще у людей возникают отрицательные эмоции (тревога, страх, ненависть). В исследовании Н. И. Петровой, у людей определенного психотипа неопределенность вызывает положительные эмоции, и люди стремятся к ней, чтобы испытать позитивные эмоции [16].

По мнению Э. Френкель-Брунsvик, «личность, толерантная к неопределенности, рассматривает любую неопределенную ситуацию как возможность выбора, развития, приобретения нового опыта, не испытывает деструктивной тревоги в неопределенных ситуациях, способна активно и продуктивно действовать в них. В свою очередь, личность, интолерантная к неопределенности, имеет высокий уровень тревожности в ситуациях неопределенности или даже угрозы ее возникновения, даже

если эта неопределенность означает развитие и позитивное изменение в будущем» [27, с. 268].

М. Р. Плотницкая выделила качества групп людей с высоким и низким уровнями толерантности к ситуации неопределенности. Она описывает следующие характеристики образа мира взрослых респондентов, высокотолерантных и низкотолерантных к ситуации неопределенности (табл. 1) [19].

Таблица 1

Характеристики образа мира респондентов, высокотолерантных и низкотолерантных к ситуации неопределенности по М. Р. Плотницкой [12]

Образ мира высокотолерантной к ситуации неопределенности взрослой личности	Образ мира низкотолерантной к ситуации неопределенности взрослой личности
1) мир характеризуется как позитивный и интересный, создающий условия для борьбы и достижения целей; 2) мир характеризуется изменчивостью и динамичностью; 3) одной из доминант мира является вовлеченность в социальные контакты; 4) мир «как среда обитания» приносит удовольствие, в частности, в виде материальных благ, выступающих целями, и средствами.	1) мир жесток и полон опасностей; 2) мир красив и способен вызывать эстетическое удовольствие; 3) важными составляющими образа мира являются природа, дом и семья; 4) мир стабилен и однообразен; 5) мир вселяет надежду, существование в нем связано с верой в позитивные преобразования.

Главная особенность низкой толерантности к неопределенности состоит в том, что принятие ригидных, нетворческих решений в условиях случайности и неясности создает ощущение псевдобезопасности, приносит лишь небольшую психологическую выгоду и эмоциональный комфорт в краткосрочной перспективе. Люди же с высокой толерантностью находят такие ситуации желаемыми.

Д. А. Леонтьев, опираясь на идею неустранимой неопределенности, акцентирует внимание на сущности экзистенциального мировоззрения, позволяющего не только терпеть, но и справляться с непредсказуемостью: «Суть экзистенциального мировоззрения состоит в отношении к жизни как к тотальной неопределенности, единственным источником внесения в которую определенности выступает сам субъект, при условии, что он не считает свою картину мира априори истинной и вступает в диалог с миром и другими людьми для верификации этой картины» [10, с. 3]. Таким образом, толерантность к неопределенности предстает как один из регуляторов субъектной активности личности, проявляющей особенности не только отношения субъекта к миру, но и способности приспособиться к тому миру.

Таким образом, толерантность к ситуации неопределенности является важным и сложным явлением, требующим более точного и последовательного определения. Устойчивость к неопределенности имеет решающее значение во многих сферах жизни. В процессе жизненного самоопределения толерантность к ситуации неопределенности является критическим навыком для принятия высококачественных комплексных решений.

Психологами ведется поиск факторов, связанных с толерантностью к неопределенности, как способствующих ее повышению, так и зависящих от нее. Перспективным направлением является исследования влияния толерантности к неопределенности на успех социально-психологической адаптации людей.

В наиболее общем смысле под адаптацией понимается «явление, характеризующее наиболее оптимальное приспособление психики человека к условиям среды, жизнедеятельности и частным условиям» [20, с. 47].

Интересным, с нашей точки зрения, представляется рассмотрение адаптации как процесса, результата и основания для формирования новообразований (психических качеств).

М. И. Еникеев и О. Л. Кочетков определяют социальную адаптацию как явление, предполагающее «приспособление индивида к условиям социальной среды, формирование адекватной системы отношений с социальными объектами, ролевую пластичность поведения, интеграцию личности в социальные группы» [16, с. 6]. При этом личность остается субъектом деятельности, общения и отношений, не только адаптируется, но и оказывает влияние на себя и свою жизнь [6].

С точки зрения О. Ф. Гефеле, важным аспектом социальной адаптации является принятие индивидом социальной роли, а эффективность адаптации зависит от того, насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные связи: «искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям адаптации» [4, с. 319].

В контексте нашего исследования важна идея Ф. Б. Березина о протекании адаптационного процесса в системе «индивид–среда», что позволяет рассматривать адаптацию как процесс, обеспечивающий соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды. По существу, это «диалектическое единство двух сложных процессов: активного приспособления к существующим условиям и реализации полученного опыта» [1, с. 23].

Жан Пиаже раскрыл механизм адаптации человека к изменениям окружающей среды, состоящий из двух противоположных процессов – ассимиляции и аккомодации. Ассимиляция представляет собой интеллектуальные механизмы, включающие новые факторы среды в уже имеющиеся когнитивные схемы. Аккомодация представляет собой противоположный «процесс воздействия среды на субъект, когда он направляет собственную активность на изменение уже сформировавшихся когнитивных структур, изменяет действия и представления в соответствии с новыми обстоятельствами» [18, с. 68]. Эти процессы, взаимно дополняя друг друга, обеспечивают весь процесс адаптации.

Понятие «социально-психологическая адаптация» подразумевает приспособленность человека к жизни в обществе, где человек, с одной стороны, соответствует требованиям социума; с другой – собственным потребностям, интересам, мотивам. Личность, которая имеет нарушения адаптации, не в состоянии адекватно соответствовать требованиям, которые предъявляет к ней социальная среда и собственная социальная роль. В процессе социально психологической адаптации, по мнению К. Роджерса, Р. Даймонда, человек овладевает новыми формами поведения, формирует новые приспособительные механизмы, которые ориентированы на поддержание баланса между личностью и средой. На процесс социально-психологической адаптации влияют индивидуально-психологические характеристики личности [28].

В последние годы понятие адаптации изучается в соответствии с системным подходом в связи с другими личностными структурами. Так, А. А. Смирнова связала процесс адаптации с оптимальным уровнем активности личности, которая создает различные уровни адаптированности личности, что является субъективной характеристикой. Наряду с этим она выделила объективные показатели адаптации – социальная адекватность и продуктивность деятельности [21].

Проблема социально-психологической адаптации имеет особую важность применительно к взрослым людям. Интерес ученых к проблеме адаптации взрослых увеличился по причине кардинальных изменений экономических, политических

и социальных условий жизни россиян на рубеже XX и XXI вв., повлекших за собой очевидные изменения в жизни взрослого населения и сопутствующие им психологические проблемы. Наша страна в последние годы переживает кардинальные политические, экономические, культурные и социальные преобразования, тем самым оказывая влияние на всех членов общества, меняя их нормы, принципы, жизненные цели и нравственные идеалы. При деформации системы терминальных ценностей и смысло-жизненных ориентаций существует риск возникновения ноогенных невротозов, причин для которых в современном мире достаточно много, в их числе: историческое наследие; разрушение старых традиций и нравственных социокультурных установок в отсутствие новых; невероятно быстрые темпы развития прогресса, которые вынуждают человека непрерывно приспосабливаться к новым условиям жизни; огромный и разнообразный объем информации; отождествление профессиональной деятельности с жизненным призванием, а также стремление к карьерному росту [15].

Один из важных аспектов социально-психологической адаптации взрослых – формирование адаптивной готовности личности к изменениям. Эта область включает: необходимость оперативного решения возникающих проблем в ситуации достаточно высокой степени неопределенности социального мира и индивидуальной судьбы человека; широкий спектр внешних и внутренних условий социализации человека; способность человека изменять свое поведение и деятельность в связи с изменяющимися обстоятельствами; сохранение и защиту определенных личностных ценностей.

Адаптивная готовность в узком смысле связана с взаимодействием человека с другими субъектами общения, а в широком включает готовность к изменению, либо принятию характеристик внешнего мира (физических, пространственно-временных, экологических и т. д.). Адаптивная готовность личности будет иметь специфику той деятельности, которой человек занят (трудовой, учебной, игровой), следовательно, в процессе адаптации будут задействованы структурные элементы деятельности (мотивы, действия, эмоции) [23].

Психологи называют адаптацию взрослого человека главной основой его социализации. В частности, Г. Крайг считает важной составной частью социализации приспособление к меняющимся обстоятельствам [8].

А. В. Петровский в анализ адаптации включает не только внутреннюю готовность личности к изменениям, но и особенности самой ситуации изменений, которая имеет специфику, заключающуюся в степени продуктивности решения ситуации имеющимися средствами в виде моделей поведения, ролевых или сценарных обстоятельств. [17].

А. Г. Маклаков выделил ряд способностей взрослых людей, которые можно назвать адаптационными: свойства нервной системы (прежде всего, устойчивость, пластичность, уравновешенность); референтность; конфликтность; коммуникативные навыки; морально-нравственные детерминанты; ориентация на требования ближайшего окружения (личностные детерминанты); гибкость и чувствительность к изменениям; имеющийся адаптационный опыт [12].

За счет социально-возрастных изменений эти подсистемы могут в определенной мере компенсировать друг друга и тем самым создавать предпосылки для сохранения адаптационной готовности продолжительное время. При этом на разных этапах социализации могут доминировать разные компоненты.

А. А. Вихман выявил взаимосвязь между толерантностью к неопределенности в период эпидемии. Респонденты, которые переоценивают риск эпидемии, характеризуются высокой агрессивностью, неорганизованностью, нетерпимостью к мнению других, но в то же время любознательностью и открытостью к опыту. Для респондентов, которые восприимчивы к фреймовому эффекту в ситуации выбора стратегии борьбы с эпидемией, характерны физическая агрессия и гнев, они более экстравертированы [2].

Таким образом, понятие социально-психологической адаптации подразумевает способность человека приспособиться к существованию в обществе в соответствии с его требованиями, а также собственными потребностями, мотивами, интересами. Социально-психологическая адаптация выражается в следующем: возможность выполнять социальные функции, успешно строить отношения с социальным окружением; способность к продуктивному обучению и труду, к самообслуживанию, к полноценному отдыху; адекватность в восприятии окружающей действительности, в восприятии самого себя в отношениях с окружающими; соответствие между целями, действиями и реально достижимыми результатами, между самооценкой и оценкой окружающих; изменчивости поведения в соответствии с требованиями ситуации и ролевыми ожиданиями.

Результаты исследования.

Было проведено эмпирическое исследование с целью выявления взаимосвязи толерантности к ситуации неопределенности и социально-психологической адаптации у взрослых. В исследовании были применены следующие психодиагностические методики: шкала толерантности к неопределенности (Д. МакЛейн, адаптация Е. Г. Луковицкой); методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонд); тест жизнестойкости (Д. Леонтьев, Е. Рассказова); методы математической статистики.

База исследования: ЧДОУ КОЦ «Свеча», г. Новосибирск. Выборку составили 60 человек в возрасте от 25 до 35 лет, родители воспитанников, из них 38 женщин и 22 мужчины.

Результаты исследования по методике диагностики по шкале толерантности к неопределенности Д. МакЛейна показывают, что толерантность к неопределенности находится на среднем уровне ($M=28,800$). Из чего можно сделать вывод, 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.

Результаты исследования по средним показателям методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда представлены на рисунке 1.

Уровень показателя по шкале «Эмоциональная комфортность» ($M=51,672$) показывает, что эмоциональное отношение к окружающей действительности находится скорее на нейтральном уровне. Вероятно, нельзя сказать, что большинство родителей испытывают позитивные эмоции, но и эмоционального дискомфорта в основном не ощущают.



Рис. 1. Графический профиль по результатам диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, средние баллы

Уровень показателя по шкале «Интернальность» ($M=48,088$) показывает, что в группе достаточно респондентов как с преобладающим внутренним контролем, так и с преобладающим внешним контролем, т. е. кто-то из родителей склонен самостоятельно нести ответственность и принимать решения, а кто-то, напротив, стремиться переложить это на чужие плечи.

Уровень показателя по шкале «Стремление к доминированию» ($M=49,088$) показывает, что в группе респондентов не так много людей, которые бы стремились к безусловному лидерству.

Результаты исследования по тесту жизнестойкости Д. Леонтьева и Е. Рассказовой представлены на рисунке 2.

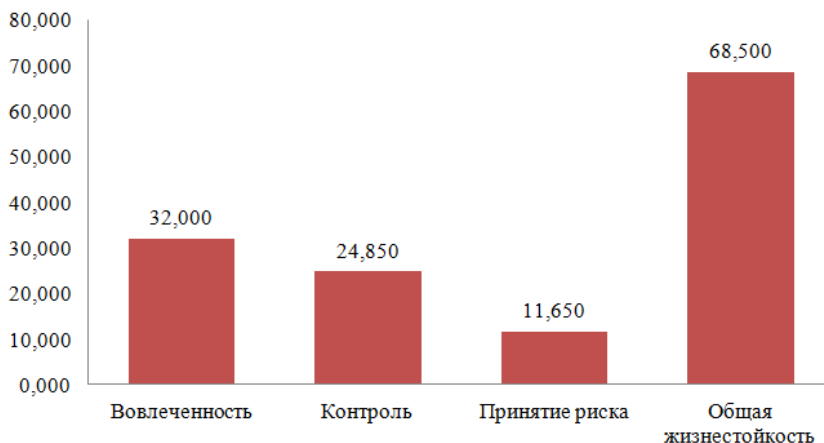


Рис. 2. Сравнение графических профилей по результатам диагностики по тесту жизнестойкости Д. Леонтьева и Е. Рассказовой, средние баллы

Уровень показателя по шкале «Вовлеченность» ($M=32,000$) несколько ниже нормативных значений, из чего можно сделать вывод, что далеко не все респонденты получают удовольствие от собственной деятельности и не слишком уверенно себя чувствуют.

Уровень показателя по шкале «Контроль» ($M=24,850$) также ниже нормативного. Это значит, что достаточно большое количество респондентов не уверены, что могут повлиять на изменения в своей жизни и довольно часто ощущают чувство некоторой беспомощности.

Уровень показателя по шкале «Принятие риска» ($M=11,650$) показывает, что далеко не все респонденты склонны воспринимать все происходящее с ними как получение определенного опыта и готовы действовать, даже если отсутствуют гарантии в успешности задуманного. Напротив, большинство из них стремится к безопасности и комфорту.

Возможно, что результаты этого теста в целом ниже нормативных, связано с тем, что диагностирование проходило в период пандемии, что наложило отпечаток на психологическое самочувствие многих респондентов.

Соответственно, уровень показателей по обобщенной шкале «Жизнестойкость» ($M=68,50$) также имеет значения ниже нормативных и говорит о наличии внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

На втором этапе по результатам был проведен анализ взаимосвязи толерантности к ситуации неопределенности и социально-психологической адаптации у взрослых с использованием корреляционного анализа и критерия оценки достоверности различий при помощи расчета критерия Rs-Спирмена. Корреляционная плеяда представлена на рисунке 3.



Рис. 3. Анализ взаимосвязи показателей по методике толерантности к неопределенности Д. МакЛейна и по методикам диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и тесту жизнестойкости Д. Леонтьева и Е. Рассказовой

Значение критерия Rs-Спирмена в корреляционной взаимосвязи: * – на уровне $p \leq 0,05$, ** – на уровне $p \leq 0,01$; *** – на уровне $p \leq 0,001$

Как видно из результатов исследования, выявлено достаточно большое количество взаимосвязей. Так, была выявлена взаимосвязь между шкалой толерантности к неопределенности и шкалой адаптации ($r=0,560$, $p \leq 0,001$), из чего можно сделать вывод, что чем лучше человек принимает условия неопределенности, чем больше он готов продуктивно функционировать в таких условиях, тем лучше он адаптируется в любой ситуации.

Выявлена прямая взаимосвязь между шкалой толерантности к неопределенности и шкалой самопринятия ($r=0,392$, $p\leq 0,002$), что говорит о том, что чем лучше человек принимает себя как личность и индивидуальность, тем лучше он готов действовать вне каких-то рамок и будет опираться на какие-то постоянные внешние факторы, а в состоянии неопределенности будет ориентироваться на себя, стремясь извлечь из любой ситуации что-то новое, получить новый опыт.

Выявленная прямая взаимосвязь между шкалой толерантности к неопределенности и шкалой принятия других ($r=0,441$, $p\leq 0,001$), из чего можно сделать вывод, что чем больше человек готов действовать в состоянии неопределенности, тем больше этот человек признает, что другие люди могут иметь отличное от его собственного мнение, а также что другие люди не подконтрольны и независимы, и, соответственно, соблюдают границы в отношениях.

Была выявлена прямая взаимосвязь между шкалой толерантности к неопределенности и шкалой эмоционального комфорта ($r=0,347$, $p\leq 0,007$), из чего можно сделать вывод, что чем свободнее человек действует в ситуации неопределенности, тем выше его эмоциональный комфорт, тем лучше он определен в своем эмоциональном отношении к окружающей действительности, тем комфортнее себя в ней чувствует и тем позитивнее относится к окружающим его людям, предметам и событиям.

Тесная прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой толерантности к неопределенности и шкалой вовлеченности ($r=0,388$, $p\leq 0,002$), из чего можно сделать вывод, что чем толерантнее человек к неопределенности, тем больше удовольствия он получает от любой деятельности. Такие люди готовы принимать решения с учетом изменчивости обстановки, они способны учитывать влияние различных факторов, более открыты для творчества и импровизации.

Кроме того, была выявлена прямая взаимосвязь между шкалой вовлеченности и шкалой эмоционального комфорта ($r=0,278$, $p\leq 0,031$), т. е. чем больше человек вовлечен в свою деятельность, чем больше получает от нее удовольствия, тем выше его эмоциональный комфорт, тем больше он уверен в своих действиях, тем больше получает удовольствия от деятельности и окружающей действительности.

Прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой вовлеченности и шкалой адаптации и ($r=0,355$, $p\leq 0,005$), из чего можно сделать вывод, что чем больше человек вовлечен в ситуацию или какую-либо деятельность, тем лучше и быстрее он адаптируется, более того, сам процесс непосредственной адаптации проходит для него легче.

Между шкалой адаптации была выявлена прямая взаимосвязь со шкалой принятия риска ($r= 0,277$, $p\leq 0,032$), что позволяет сделать вывод, что более толерантный к неопределенности человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, он готов действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, в основе его жизненной позиции лежит идея личностного развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Прямая взаимосвязь была выявлена между шкалой интернальности и шкалой контроля ($r=0,424$, $p\leq 0,001$), из чего можно сделать вывод, что чем лучше человек сам себя контролирует, тем в большей мере им принимаются на себя обязательства и ответственность за происходящее, тем он более склонен объяснять результаты деятельности своим собственным поведением, характером, имеющимся опытом и способностями, а также эффективностью их использования.

Между шкалой интернальности была выявлена прямая взаимосвязь со шкалой жизнестойкости ($r=0,284$, $p\leq 0,028$), т. е. чем больше у человека развит внутренний контроль, чем в большей мере им принимаются на себя обязательства и ответственность за происходящее, тем он более жизнестойкий, тем адекватнее он ведет себя в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, использования копинг-стратегий со стрессами и восприятия стрессов как менее значимых.

Выводы.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что в основном взрослые довольно успешно адаптируются в обществе в соответствии с собственной мотивацией и интересами, они хорошо принимают себя и других, у большинства хорошо сформирована потребность в общении, при этом эмоциональный фон отношения к окружающей среде скорее нейтрален, к лидерству склонно малое количество респондентов.

В результате исследования были сделаны следующие выводы.

Чем лучше человек принимает условия неопределенности, чем больше он готов продуктивно функционировать в таких условиях, тем лучше он адаптируется в любой ситуации; чем лучше человек принимает себя как личность и индивидуальность, тем лучше он готов действовать вне каких-то рамок, и будет опираться на какие-то постоянные внешние факторы, а в состоянии неопределенности будет ориентироваться на себя, стремясь извлечь из любой ситуации что-то новое для себя, получить новый опыт.

Если человек готов действовать в состоянии неопределенности, этот человек признает, что другие люди могут иметь отличное от его собственного мнение, а также то, что другие люди неподконтрольны и независимы, и, соответственно, соблюдают границы в отношениях.

Чем свободнее человек действует в ситуации неопределенности, тем выше его эмоциональный комфорт, тем лучше он определен в своем эмоциональном отношении к окружающей действительности, тем комфортнее себя в ней чувствует и тем позитивнее относится к окружающим его людям, предметам и событиям.

Чем выше толерантность человека к неопределенности, тем больше удовольствия он получает от любой своей деятельности. Такие люди готовы принимать решения с учетом изменчивости обстановки, они способны учитывать влияние различных факторов, более открыты для творчества и импровизации; чем больше человек получает от нее удовольствия, тем выше его эмоциональный комфорт, тем больше он уверен в своих действиях, тем больше получает удовольствия от деятельности и окружающей действительности.

Человек с высокой вовлеченностью в ситуацию или какую-либо деятельность лучше и быстрее адаптируется, более того, сам процесс непосредственной адаптации проходит для него легче; более толерантный к неопределенности человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, он готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, в основе его жизненной позиции лежит идея личностного развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Чем лучше человек сам себя контролирует, тем в большей мере им принимаются на себя обязательства и ответственность за происходящее; он более склонен объяснять результаты деятельности своим собственным поведением, характером, имеющимся опытом и способностями, а также эффективностью их использования; чем больше у человека развит внутренний контроль, чем в большей мере им при-

нимаются на себя обязательства и ответственность за происходящее, тем более он жизнестойкий, тем адекватнее он ведет себя в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, использования копинг-стратегий со стрессами и восприятия стрессов как менее значимых.

Результаты исследования показали, что далеко не все респонденты получают удовольствие от собственной деятельности и не слишком уверенно себя чувствуют, многие родители не уверены, что могут повлиять на изменения в своей жизни и довольно часто ощущают чувство некоторой беспомощности. Также далеко не все респонденты склонны воспринимать все происходящее с ними как получение определенного опыта и готовы действовать, даже если отсутствуют гарантии в успешности задуманного. Напротив, большинство из них стремится к безопасности и комфорту. Возможно, что результаты этого теста в целом ниже нормативных связано с тем, что диагностирование проходило в период пандемии, что наложило отпечаток на психологическое самочувствие многих респондентов.

Список литературы

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988. 270 с.

2. Вихман А. А. Личность и агрессивность студентов, восприимчивых к когнитивным искажениям, в ситуации анализа риска возникновения эпидемии и выбора стратегии ее преодоления // Развитие человека в современном мире. 2020. № 3. С. 61–66.

3. Галкин А. Л. Состояния неопределенности и вдохновения в творческом поведении человека // Человек в условиях неопределенности: сборник материалов Всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ, 2015. С. 77–82.

4. Гефеле О. Ф. Социальная адаптация личности в ситуациях неопределенности // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (25–28 июня 2003 г.): в 8 т. СПб., 2013. Т. 2. С. 319–321.

5. Гурьева Е. Д. Развитие толерантности у подростков в условиях средней образовательной школы // Молодой ученый. 2019. № 36. С. 48–50.

6. Еникеев М. И., Кочетков О. Л. Общая, социальная и юридическая психология: краткий энциклопедический словарь. М.: Минюст, 2012. 516 с.

7. Королев Л. М. Социальная психология. М.: Дашков и Ко, 2019. 208 с.

8. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2012. 992 с.

9. Кригер Е. Э. Неопределенность в социализации и образовании личности // Психология формирования личности и коллектива в мире неопределенности: коллективная монография. М.: РГГУ, 2018, С. 9–25.

10. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html> (дата обращения: 04.01.2021).

11. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 173 с.

12. Маклаков А. Г., Сидорова А. А. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Вестник ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2011. Т. 5. № 4. С. 41–51.

13. Медведева И. А., Москвина О. И. Психологические исследования проблемы толерантности к ситуации неопределенности // Социальные практики в информационном обществе: сборник научных статей по материалам научно-практической конференции. Пенза: Пензенский государственный университет, 2020. С. 113–117.

14. Мириманова М. С., Обухов А. С. Воспитание толерантности через социокультурное взаимодействие // Развитие исследовательской деятельности учащихся: сборник статей. М.: Народное образование, 2017. С. 88–98.

15. *Мухина С. Е., Логинова М. Б.* Особенности терминальных ценностей и смысло-жизненных ориентаций взрослых в современном российском обществе // Развитие человека в современном мире. 2019. № 1. С. 64–70.
16. *Петрова Н. И.* Толерантность самоактуализирующейся личности // Толерантность и проблема идентичности: материалы Международной научно-практической конференции. 2016. Т. 9 (4). С. 254.
17. *Петровский В. А.* Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов н/Д.: Феникс, 2014. 272 с.
18. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М.: Академия, 2012. 680 с.
19. *Плотницкая М. Р.* Толерантность к неопределенности как фактор формирования образа мира личности // Вестник Камчатского государственного технического университета. 2014. № 28. С. 105–115.
20. Словарь психолога-практика / сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 2019. 800 с.
21. *Смирнова А. А.* Самооценка психических состояний у взрослых с разным уровнем социально-психологической адаптации // Ступени роста-2018: сборник статей. Кострома: Костромской государственной университет, 2018. С. 356.
22. *Тарасова Л. В., Шнайдер А. А., Тастин Е.* Толерантность к неопределенности и образ будущего личности // Стратегии обеспечения психологической безопасности в условиях неопределенности: сборник статей V Международного симпозиума. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2014. С. 96–101.
23. *Хаустова А. И.* Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. 2016. № 26 (130). С. 614–617.
24. *Шамшикова О. А., Галюк Н. А., Александрова А. А.* К вопросу о структурных компонентах интеллектуальной активности личности в период юности // Развитие человека в современном мире. 2019. № 4. С. 34–43.
25. *Юшкова Л. А.* Анализ представлений современной российской молодежи о России // Наука вчера, сегодня, завтра: сборник статей по материалам XLV Международной научно-практической конференции. Новосибирск: СибАК, 2017. № 4 (38). С. 41–45.
26. *Budner S.* Intolerance of ambiguity as a personality variable // Journal of personality. 1962. Vol. 30 (1). P. 29–50.
27. *Frenkel-Brunswick E.* Tolerance towards ambiguity as a personality variable // The American Psychologist. 1948. № 3. P. 268.

