

*Белашина Т.В.,
доцент кафедры общей психологии
и истории психологии
Новосибирский государственный педагогический университет
Россия, г. Новосибирск
Грибанова А.П.,
студент 2 курс, факультет психологии
Новосибирский государственный педагогический университет
Россия, г. Новосибирск*

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ
И ПРОЯВЛЕНИЙ ГНЕВА (НА МАТЕРИАЛЕ ВЫБОРКИ СТУДЕНТОВ
НАПРАВЛЕНИЯ «ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»)**

***Аннотация:** В рамках статьи представлено исследование проблемы толерантности к неопределенности и проявлений гнева. С целью выявления взаимосвязи изучаемых параметров было проведено эмпирическое исследование на выборке студентов факультета психологии (N=42). Показано, что для испытуемых свойственны различные проявления гнева в ситуациях неопределенности и отсутствия четких ориентиров.*

***Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, проявления гнева, самоорганизация, деятельность.*

***Annotation:** The article represents a study of the problem of tolerance for uncertainty and manifestations of anger. In order to identify the relationship of the studied parameters, an empirical study was conducted on a sample of students of the Faculty of Psychology (N = 42). Represented that there are various manifestations of anger in situations of uncertainty and the lack of clear guidelines for the subjects.*

***Key words:** tolerance for uncertainty, manifestations of anger, self-organization, activity.*

Современная социокультурная ситуация предъявляет к человеку все больше требований и, зачастую, ставит его перед необходимостью принятия решений в обстоятельствах неопределенности, неизвестности, неуверенности в отношении будущего. Вместе с тем, ряд исследователей рассматривают подобные ситуации как возможность проявить свои лучшие качества, использовать свой потенциал креативности и мобильности, другие, при этом, переживают ситуацию фрустрации и испытывают существенные сложности на пути принятия верного решения. Специфической особенностью современного общества является то, что ситуации неопределенности возникают намного чаще, чем на более ранних этапах его развития. Так, согласно представлениям А. Г. Асмолова, «в любом социально-историческом образе жизни существует зона неопределенности, в которой проявляются индивидуальные качества личности» [1, с. 319].

При этом, восприятие той или иной ситуации как неопределенно-тревожной обусловлено индивидуальными особенностями человека, а также его предшествующим жизненным опытом. Переживание ситуаций неопределенности является комфортным для существенно небольшого числа людей, которых часто относят к категории «креативных», «творческих», «незаурядных», т.е. тех, кто привык жить вне установленных социумом шаблонов и рамок. Для большинства людей переживание неопределенности является дискомфортным состоянием и связано с чувством тревоги и опасности.

Впервые понятие «толерантность к неопределенности» приобретает четкие формулировки в работах Э. Френкель-Брунsvик и определяется как отношение к двусмысленной, динамично изменяющейся, вероятностной и противоречивой ситуации (стимуляции) [10]. В работах современных авторов данный термин трактуется, как «описание процессов личностной саморегуляции, в условиях, когда нет возможности воспользоваться «готовыми» решениями и клише» [7, 9]. При этом, толерантность к неопределенности раскрывается с двух сторон: во-первых, это принятие неопределенности и готовность продуктивно существовать в ней, во-вторых – избегание условий

неопределенности и, как следствие, сопровождающих ее стрессовых ситуаций в новых условиях.

Согласно этому, одновременно с понятием «толерантность к неопределенности» Э. Френкель-Брунвик, было введено понятие «интолерантность», т.е. тенденция принимать решения, стремясь во всем к ясности и определенности, нетерпимость к тому, что разрушает определенность [8]. Обладая толерантностью к неопределенности, человек ищет способы решения той или иной задачи, принимает решения с учетом изменившихся обстоятельств, и неопределенное будущее воспринимает, как возможность развития и получения нового опыта. Человека же с интолерантностью к неопределенности подобные ситуации ставят в «тупик» и будущее воспринимается как устрашающее и тревожное. Восприятие жизни в целом также осложнено тем, что оно не вписывается в заданную модель.

Люди с высоким уровнем толерантности к неопределенности способны гибко перестраиваться и находить различные модели поведения в зависимости от ситуации и условий (многофакторные), что определяет их готовность к экспериментированию и творчеству. Они не нуждаются в готовых алгоритмах решения тех или иных задач, а каждое решение – лишь предположение вероятностных действий с априори высокой готовностью пересмотреть выбранную стратегию.

Для людей с интолерантностью к неопределенности принятие решений – это каждый раз переломный момент, не подразумевающий «пути назад», как в сфере деловой коммуникации, так и в межличностных отношениях. При этом, с одной стороны, они стремятся к тому, чтобы признать автономию и независимость другого человека, соблюдать границы в отношениях. А с другой – испытывают колоссальную потребность знать о другом как можно больше, достигать в отношениях максимальной ясности и, таким образом, контролировать ситуацию, снижая для себя риск переживания стресса.

Ситуации неопределенности сопровождаются целым спектром эмоциональных переживаний, среди которых тревога, интерес, удивление, гнев

и др. Особое место в этом ряду занимает проявление гнева. Так, обнаружена обратная связь между толерантностью и проявлением гнева, что свидетельствует о невозможности быть достаточно терпимым по отношению к людям и/или ситуациям в состоянии гнева.

Согласно Л. Берковицу, гнев – это «состояние, включающее в себя чувства, различающиеся по интенсивности (от легкого раздражения до ярости) и возникающее обычно в ответ на провокацию или несправедливость» [3, с. 57]. Исследованию гнева посвящен ряд работ Л. Кларка [6], Х. Кохута [7], Н.Д. Линде [9] и др. Ряд исследователей рассматривают гнев как эмоцию, направленную на разрушение или сопротивление, раскрывая его деструктивное значение как неуправляемого состояния человека, другие, наоборот, отмечают, что гнев является защитной эмоциональной реакцией, мотивирующей человека на преодоление препятствий. В ситуациях переживания несправедливости гнев выступает как защита морально-нравственных представлений человека [2].

В ситуациях переживания неопределенности проявления гнева могут быть различны. Так, в тех случаях, когда человек находится в состоянии отсутствия ясности и четких ориентиров в отношении будущего, возможно проявление ситуативной гневной экспрессии в форме раздражительности, вербального или физического проявлений гнева. Если само восприятие жизни в целом для человека определяется как хронически и постоянно переживаемая ситуация неопределенности, то гнев может перейти в черту характера, при этом, само «непринятие» реальности, маскируется отвержением того, что не вписывается в жестко заданную модель.

В рамках обозначенной проблемы нами было проведено эмпирическое исследование на базе факультета психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет». Выборку исследования оставили студенты, обучающиеся по специальности «Психология служебной деятельности». Всего в исследовании приняли участие 42 человека в возрасте от 19 до 24 лет.

Для исследования толерантности к неопределенности нами была использована методика «Диагностика толерантности к неопределенности» (Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Г. Луковицкой) [8]; проявления гнева измерялись опросником «Оценка проявлений гнева» Ч.Д. Спилбергера, в адаптации О.А. Шамшиковой, Т.В. Белашиной [12]. Также, в исследовании был использован «Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД) М.К. Мандриковой [11].

На *первом* этапе исследования была проведена диагностика исследуемой выборки отобранном банком психодиагностических методик. На *втором* этапе осуществлялась обработка полученных данных, их анализ и интерпретация.

С целью определения наиболее выраженного параметра, характеризующего выборку, нами была осуществлена оценка центральной тенденции с расчетом средних значений по исследуемым переменным. Анализ полученных результатов по методике «Диагностика толерантности к неопределенности» (Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Г. Луковицкой) показал, что наиболее выраженными являются следующие параметры – *предпочтение неопределенности и толерантность к неопределенности*. Это указывает на то, что потенциально испытуемые готовы к реагированию в неопределенной ситуации, способны мобильно определить стратегию своих действий.

Результаты по методике «Оценка проявлений гнева» Ч.Д. Спилбергера, в адаптации О.А. Шамшиковой, Т.В. Белашиной показали, что наиболее характерными для данной выборки являются следующие проявления гнева: *гнев как личностная черта, подавление гнева и контроль проявлений гнева вовне*. Можно сказать, что испытуемым свойственно испытывать гневные переживания в широком спектре ситуаций, при этом они стремятся блокировать внешние проявления гневной экспрессии посредством подавления и выработки механизмов самоконтроля.

Результаты по методике «Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД) М.К. Мандриковой показали, что для испытуемых наиболее характерен такой параметр, как *целеустремленность*. Это свидетельствует о том, что в широком спектре ситуаций испытуемые склонны ставить перед собой

конкретные цели, искать наиболее оптимальные решения и способы их достижения.

С целью установления характера взаимосвязей между исследуемыми переменными (параметрами толерантности к неопределенности, самоорганизации деятельности и проявлениями гнева) нам был применен корреляционный анализ r_s -Спирмена, визуализация полученных данных в соответствии с матрицей интеркорреляций. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Значимые связи между переменными толерантности к неопределенности, самоорганизации деятельности и проявлениями гнева

Взаимосвязанные переменные	r	p
Отношение к неопределенным ситуациям & Вербальное выражение гнева	0,377	0,05
Отношение к неопределенным ситуациям & Физическое выражение гнева	0,536	0,01
Отношение к неопределенным ситуациям & Гнев как способ реагирования	0,522	0,01
Планомерность & Выражение гнева вовне	0,431	0,01
Толерантность к неопределенности & Фиксация	0,422	0,01
Отношение к новизне & Ориентация на настоящее	0,410	0,01
Самоорганизация & Подавление гнева	-0,396	0,01

Анализ полученных результатов показал наличие значимых взаимосвязей между рядом параметров:

Взаимосвязь между переменными *отношение к неопределенной ситуации – физическое выражение гнева* ($r=0,536$ при $p=0,01$) указывает на тенденцию к проявлению деструктивного поведения по отношению к внешним объектам и людям в ситуациях с размытой структурой действий и инструкций. Вероятно, в том случае, когда испытуемые не могут найти для себя чётких ориентиров в

отношении поставленной задачи, они склонны к проявлению спонтанной гневной экспрессии.

Взаимосвязь между параметрами *отношение к неопределенной ситуации – гнев как способ реагирования* ($r=0,522$ при $p=0,01$) характеризует склонность испытуемых в ситуациях, связанных с фрустрацией или негативной оценкой испытывать гневные переживания. Необходимо отметить, что ситуации, вызывающие переживание фрустрации, уже включают характеристики неопределенности и отсутствие четких ориентиров в отношении каких-либо действий, что определяет поведение испытуемых.

Взаимосвязь между переменными *толерантность к неопределенности – фиксация* ($r=0,422$ при $p=0,01$) свидетельствует о том, что испытуемые даже в неопределенных ситуациях, изменяя стратегию поведения, стремятся выполнять определенные обязательства.

Взаимосвязь между параметрами *отношение к новизне – ориентация на настоящее* ($r=0,410$ при $p=0,01$) свидетельствует о том, что у испытуемых наблюдается позитивное отношение к будущему, к чему-то новому через настоящее.

Взаимосвязь между переменными *планомерность - выражение гнева вовне* ($r=0,431$ при $p=0,01$) говорит о том, что нарушение выработанного алгоритма действий или отсутствие четкого плана в ситуациях неопределенности провоцирует реагирование гневом.

Взаимосвязь между параметрами *отношение к неопределенной ситуации – вербальное выражение гнева* ($r=0,377$ при $p=0,05$) указывает на то, что в случае возникновения затруднений, вызванных ситуацией неопределенности, испытуемые склонны к проявлению тревоги и напряжения через вербальную гневную экспрессию (например, повышение голоса, крик и т.д.).

Отрицательная взаимосвязь между переменными *самоорганизация – подавление гнева* ($r=-0,396$ при $p=0,01$) может свидетельствовать о том, что в ситуации упорядочивания внешнего пространства, организации четкой структуры в различных аспектах собственной жизни обуславливает снижение

возникновения ситуаций, вызывающих напряжение, раздражение и провоцирующих гнев.

Таким образом, проведённое эмпирическое исследование показало, что существует взаимосвязь толерантности к неопределённости и проявлениями гнева. Согласно полученным результатам испытуемым характерна потенциальная готовность к деятельности в ситуации неопределённости, при этом, отсутствие четких ориентиров вызывает спектр негативных эмоций и провоцирует реакции гнева.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2010. – 373 с.

2. Белашина, Т.В. Исследование возрастных различий в проявлении гнева в разновозрастных группах / Т.В. Белашина // Антология Российской психотерапии и психологии. Материалы Международного Конгресса. – 2018. – С. 19-21.

3. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.

4. Изард, К. Эмоции человека / Изард К. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 954 с.

5. Кассинов, Г. Психотерапия гнева: полное практическое руководство / Г. Кассинов, Р. Тафрейт. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. – 477 с.

6. Кларк, Л. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Л. Кларк; пер. с англ. М. Колесниковой. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 301 с.

7. Кохут, Х. Анализ самости: системный подход к лечению нарциссических нарушений личности / Х. Кохут. – М.: «Когито-Центр», 2003. – 308 с.

8. Леонтьев, Д.А. Диагностика толерантности к неопределенности. Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая. – М.: «Смысл», 2016. – 60 с.
9. Линде, Н.Д. Эмоционально-образная терапия / Н.Д. Линде. – М., 2004. – 153 с.
10. Луковицкая, Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Е.Г. Луковицкая. –СПб., 1998. – 173 с.
11. Мандрикова, Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е.Ю. Мандрикова // Психологическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 59-83.
12. Шамшикова, О.А. Психометрический анализ опросника «Оценка проявлений гнева» (СТАХИ-2) Ч.Д. Спилбергера / О.А. Шамшикова, Т.В. Белашина // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №6 (55). – С. 269-273.