

DOI: 10.17805/trudy.2023.6.7

ПСИХОЛОГИЯ

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*С.А. Лернер**Московский гуманитарный университет*

Аннотация: В статье проведен анализ современных представлений о толерантности к неопределенности и экзистенциальных ресурсах личности. Рассмотрены актуальные работы, посвященные их взаимосвязи, обозначена перспективность исследования изучаемых феноменов для теории и практики.

Ключевые слова: неопределенность; толерантность к неопределенности; осмысленность; экзистенциальная исполненность; экзистенциальные ресурсы; средний возраст

TOLERANCE OF AMBIGUITY AND EXISTENTIAL RESOURCES OF MIDDLE-AGED PERSONS

*S.A. Lerner**Moscow University for the Humanities*

Abstract: The article analyzes modern ideas about tolerance to uncertainty and existential resources of personality. The current works devoted to their interrelation are considered, the prospects of studying the studied phenomena for theory and practice are indicated.

Keywords: uncertainty; tolerance of ambiguity; ambiguity tolerance meaningfulness; uncertainty tolerance; existential fulfillment; existential resources; middle age

Неопределенность – характерную особенность современного мира. Это обусловлено высоким темпом социальных и политических изменений, трансформацией культурных норм и ценностей, адаптация к которым представляет важную проблем для современного человека. При этом, если на первых этапах развития человек воспринимает окружающий мир в достаточно упрощенной форме, то по мере взросления его отношение к действительности усложняется, и одним из качеств, необходимых для полноценного функционирования взрослого человека в обществе, является толерантность к неопределенности. При низкой толерантности к неопределенности человек живет в постоянной тревоге, негативно реагирует на различные изменения и с трудом вовлекается в новые виды деятельности, в то время как высокая толерантность к неопределенности позволяет ему конструктивно реагировать на сложные и неоднозначные ситуации, творчески преобразовывать их, получая от этого процесса удовлетворенность.

Неопределенность современного мира предстает в двух контекстах: с одной стороны, в качестве объективного феномена она является отражением внешнего окружения, для которого характерна некоторая доля хаотичности и непредсказуемости, с другой – как субъективный феномен она основана на восприятии ситуации человеком. При этом, если неопределенность как внешняя характеристика

действительности неустраима, то субъективный аспект неопределенности может проявляться как в виде ситуативной, так и в виде устойчивой личностной характеристики (Любачевская, 2013).

Вызовы, связанные с неопределенностью окружающего мира, ставят перед человеком задачи структурирования собственной системы жизненных смыслов и ценностей, осознания глобального смысла жизни и принятия неопределенности как его неотъемлемой части. Важными в этом контексте являются внутренние экзистенциальные ресурсы человека, создающие основу для успешного приспособления и полноценной самореализации личности. В среднем возрасте, связанном с большим количеством различных смысложизненных противоречий, экзистенциальные ресурсы могут играть ключевую роль в формировании толерантности к неопределенности, создавая основу для успешного разрешения кризиса.

Толерантность к неопределенности в отличие от других видов толерантности относится не к этическим аспектам взаимодействия людей, а к совершению операций с информацией, познанию и творческому проявлению личности. Как предмет исследований толерантность к неопределенности вошла в психологическую науку в середине XX в. Первоначально Э. Френкель-Брунsvик предлагала рассматривать её как эмоциональную и перцептивную характеристику, которая позволяет оценивать вероятный результат принятых решений и обуславливает эмоциональный фон этих решений, таким образом, в толерантности к неопределенности подчеркивалось значение когнитивных аспектов (Рябинкина, 2018).

Автор анализирует феномен толерантности к неопределенности через раскрытие противоположного явления – интолерантности к неопределенности, т.е. к стремлению к ясности, упорядоченности во всем и неприятию неопределенности, предположению о главенствующей роли правил и принципов, дихотомическому разделению правильных и неправильных способов, мнений и ценностей. Понятие противоположное по значению понятию толерантность к неопределенности. Интолерантность к неопределенности считается одним из основных источников проблем человека. Признаками интолерантной к неопределенности личности являются различные перцептивные и познавательные особенности: такие, как ригидность и конкретность восприятия, а также личностные качества – чрезмерная авторитарность, агрессивность, личностная ригидность, наличие стереотипов восприятия, низкая креативность и высокая тревожность (Юртаева, 2010).

Более поздние исследования сосредотачиваются на изучении личности человека с высокой толерантностью к неопределенности. Так, Д.Л. МакЛейн, рассматривающий толерантность к неопределенности как личностную черту, отражающую различные реакции человека на ситуации взаимодействия со сложными неоднозначными стимулами, выделил три основных аспекта данной характеристики:

- отношение к новым, сложным и неопределенным стимулам как к угрожающим;

- наличие тесной связи толерантности к неопределенности с авторитарностью и предрассудками;
- отрицание неопределенности ситуаций, нежелание выносить суждение о последствиях события в случае недостаточной для личности осведомленности об условиях, сопровождающих их (Леонов, 2015).

Согласно Г. Олпорту, для личности с высокой толерантностью к неопределенности характерна выраженная эмпатия, оптимизм, стрессоустойчивость, конструктивные реакции в конфликтах, устойчивость к агрессии и девиантному поведению и интернальный локус контроля, под последним понимают характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним факторам.

Неопределенные стимулы рассматриваются такой личностью в позитивном ключе, как факторы, позволяющие раскрывать внутренний потенциал, они не связаны с реакциями избегания и тревоги (Оконешникова, 2004).

Таким образом, если первоначальные определения толерантности к неопределенности подчеркивали её когнитивную составляющую, отмечая важность восприятия ситуаций внешнего мира как неопределенных, то в более поздних исследованиях существует тенденция к пониманию её как личностной черты. Однако, как указывает И.Н. Леонов, на настоящий момент существуют определенные трудности в трактовке понятия толерантности к неопределенности, и в исследованиях она предстает в трех основных контекстах:

- как черта личности, сформировавшаяся в процессе развития человека;
- как ситуативно-специфичная установка – особенность, специфичная для определенных внешних условий, но не проявляющаяся в контексте изменения окружения;
- как навык, или метакогнитивная характеристика, которая может быть развита в процессе деятельности целенаправленными усилиями (Леонов, 2015).

Т.е., можно сказать, что толерантность к неопределенности представляет собой устойчивую личностную черту, обусловленную специфическими особенностями восприятия и индивидуальными характеристиками. Высокий уровень толерантности к неопределенности является основой успешной самореализации человека в мире, позволяя ему принимать на себя ответственность за свой выбор и реализовывать свой потенциал в деятельности.

Продуктивность личностной самореализации в среднем возрасте связана с возможностью человека жить в соответствии с личностными ценностями, успешно решать задачи развития, использовать возможности, которые даёт окружающий мир и свободно выражать себя в пространстве жизни. В этом контексте встаёт проблема внутренних экзистенциальных ресурсов человека как важнейших составляющих его самореализации. Экзистенциальные проблемы, основанные на переживании таких данностей, как смерть, свобода, одиночество и смысл, встают перед человеком на всех этапах его развития, и представляют собой важнейший фактор регуляции его жизни. Взросление выводит человека на новый

уровень проживания экзистенциальных проблем, что становится источником глубоких личностных изменений (Мохов, Бабушкина, 2022).

А. Лэнгле придает особое значение проблеме экзистенциальных ресурсов. Им было разработано понятие экзистенциальной исполненности, которая представляется важнейшим отражением качества жизни, основанным на возможности человека реализовывать свои личные смыслы и ценности. Отметим, что экзистенциальная исполненность – понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более привычному (в частности, принятому в психоанализе) понятию счастья.

Реализация экзистенциальной исполненности осуществляется на основе экзистенциальных способностей, или компонентов экзистенциальной исполненности:

1. Самодистанцирование – связано со способностью человека выдерживать дистанцию в отношении себя, получать целостное представление о себе и окружающем мире, выходя из-под влияния личных стереотипов и установок;

2. Самоотрансценденция – подразумевает умение человека контактировать со значимыми ценностями окружающего мира, ощущать включенность в жизни и экзистенциальное значение происходящих событий;

3. Свобода – отражает умение человека принимать личные решения, обусловленные его собственной системой ценностей;

4. Ответственность – связана с направленностью личности на действия по достижению целей, поставленных на основе индивидуальных ценностей (Кривцова, Лэнгле, Орглер, 2009).

В рамках отечественной психологии также уделяется существенное внимание проблеме экзистенциальных ресурсов, которая рассматривается в контексте комплексного анализа ценностно-смысловой сферы человека. Важным отражением экзистенциальных ресурсов, согласно Д.А. Леонтьеву, являются смысло-жизненные ориентации, представляющие собой конструкты, основанные на осознании личностью своих ценностей и смысла жизни, проявляющиеся в виде удовлетворенности прошлым, включенности в настоящее, наличии осмысленных целей в будущем и представления о возможности контроля жизненных событий (Леонтьев, 2000).

Итак, экзистенциальные ресурсы представляют собой внутренние характеристики личности, основанные на её системе ценностей и смыслов. Полноценная экзистенциальная самореализация связана с высоким уровнем осмысленности жизни, пониманием жизненных ценностей, свободой и ответственностью при принятии решений. Анализ значения экзистенциальных ресурсов для жизни человека показывает, что они во многом могут обуславливать его отношение к различным аспектам жизни. В частности, система жизненных смыслов может стать основой адекватного реагирования на ситуации неопределенности, признания их неотъемлемой частью жизни, без которых невозможно полноценное развитие.

А.Б. Салихова, анализируя роль экзистенциальных ресурсов в формировании отношения к сложным и неоднозначным ситуациям указывает, что адаптивное поведение, связанное с успешной ориентацией в новых условиях, проявляется у людей с высоким уровнем осмысленности жизни и наличием целей в будущем. Автор предполагает, что к основным факторам формирования толерантности к неопределенности могут относиться ценностно-смысловые переменные, основа которых задается индивидуальными ценностями личности. Именно система ценностей позволяет человеку уверенно чувствовать себя в изменчивых условиях среды, однако, связь особенностей ценностно-смысловой сферы и толерантности к неопределенности исследована недостаточно. Подтверждением наличия такой связи могут являться сопряженность толерантности к неопределенности с такими чертами, как открытость новому, направленность на творчество, позитивное отношение к другим людям, отсутствие предрассудков и доброжелательность (Салихова, 2020), которые, по нашему мнению, тесно связаны с экзистенциальными ресурсами и основываются на ценностях личности.

Ценностные основания толерантности к неопределенности также изучались в работе М.Р. Плотницкой. Автором были выявлены различия в особенностях ценностей толерантных и нетолерантных к неопределенности субъектов. Так, для толерантных к неопределенности была характерна опора на ценности уверенности в себе, свободы и активности, что сочеталось с убеждением в собственных способностях контролировать свою жизнь. При этом нетолерантных к неопределенности индивидов отличала направленность на ценности любви, духовного и физического единения с другими людьми, красоты природы и искусства (Плотницкая, 2014).

Согласно И.В. Абакумовой, М.В. Годунову и В.М. Голубовой, особенности переживания неопределенности человеком влияют на интегральную картину его саморазвития. По их мнению, переживание неопределенности влияет на развитие личности с различных сторон: оно вызывает трудности с полноценным осмыслением познаваемых объектов; затрудняет структурирование познавательного опыта, определение методов познания и критериев истины; обуславливает нехватку жизненных смыслов и при отсутствии направленности на внутреннее развитие негативно сказывается на осмысленности жизни, являясь фактором невротических и депрессивных расстройств; затрудняет процессы самопознания и выстраивание осмысленных отношений в изменяющихся условиях среды (Абакумова, Годунов, Голубова, 2019).

В.А. Мохов и С.Л. Бабушкина предполагают, что позитивное отношение к неопределенности связано с такими особенностями, как высокая жизнестойкость, осмысленность жизни и оптимизм. Исследование авторов показало, что высокая толерантность к неопределенности связана с такими аспектами внутренних ресурсов личности, как высокие интегральный уровень экзистенциальной исполненности и субъективного благополучия, доброжелательность окружа-

ющего мира, жизнестойкость и низкая личностная тревожность (Мохов, Бабушкина, 2022). При этом данные взаимосвязи могут трактоваться с разных сторон: с одной стороны, мы можем предположить, что позитивное отношение к неопределенности является неотъемлемой составляющей экзистенциальных ресурсов, и первичным в этом процессе является экзистенциальная самореализация, высокий уровень осмысленности жизни, на основе чего развивается принятие неопределенности и позитивное отношение к ней. Однако, высокая толерантность к неопределенности может также являться одной из детерминант экзистенциальной самореализации, представляя собой стержневую характеристику, обуславливающую наличие личностных свойств, необходимых для развития экзистенциальных ресурсов.

Согласно Т.С. Вотинцевой и В.Р. Петренко, толерантность к неопределенности может вносить вклад в психологическое благополучие, которое понимается в качестве субъективной характеристики, отражающей успешное функционирование личности в социальном контексте, сопровождаемое благоприятным эмоциональным фоном, позитивным взглядом на себя и на жизнь. По своей сущности психологическое благополучие тесно связано с экзистенциальными аспектами самореализации человека. В своем исследовании авторы выявили прямую взаимосвязь между этими показателями, при этом среди компонентов психологического благополучия прямые взаимосвязи с толерантностью к неопределенности обнаруживают высокий уровень автономии, возможность управлять средой и направленность на личностный рост (Вотинцева, Петренко, 2016).

Таким образом, понимая толерантность к неопределенности как личностную черту, выраженную в способности преодолевать неоднозначность и хаотичность окружающего мира, следует принимать неопределенность как норму и творчески преобразовать реальность, добавляя в неё определенность. Мы предполагаем, что эта черта обеспечивает целостность личности, позволяет человеку чувствовать стабильность в настоящем и даёт возможность двигаться к будущему на основе личных ценностей и мотивов.

Исследования толерантности к неопределенности и экзистенциальных ресурсов актуализировались в последние годы, но материала по этой теме на настоящий момент недостаточно. В большинстве работ авторы предполагают, что толерантность к неопределенности является важнейшей характеристикой, которая детерминирует высокий уровень осмысленности жизни и психологического благополучия, определяет успешность самореализации человека. С другой стороны, существует представление о том, что высокий уровень осмысленности жизни, представляющий собой отражение экзистенциальных ресурсов, позволяет индивиду принять ситуации неопределенности и найти смысл в их преодолении. Мы предполагаем, что связь этих феноменов должна пониматься в комплексном контексте: толерантность к неопределенности может рассматриваться и в качестве фактора развития экзистенциальных ресурсов, и в качестве черты, основанной на

высокой осмысленности жизни. Это подчеркивает сложность и многозначность изучаемой проблематики.

Изучение толерантности к неопределенности и экзистенциальных ресурсов у лиц среднего возраста практически не отражено в современной науке, и рассмотрение данной темы может внести вклад в представления о факторах формирования толерантности к неопределенности и её роли в процессе экзистенциальной самореализации во взрослом возрасте. На основе этого могут быть разработаны программы психологической помощи, сосредоточенные на развитии конструктивного отношения к ситуациям неопределенности для полноценной реализации внутреннего потенциала личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Абакумова И.В., Годунов М.В., Голубова В.М. (2019) Теоретические подходы к изучению эффектов неопределенности в процессах смысловой регуляции развития личности // Российский психологический журнал. № 3. С. 59–71.

Вотинцева Т.С., Петренко В.Р. (2016) Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности // Педагогика и психология образования. №4. С.145–149.

Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. (2009). Шкала экзистенции (Existenzskala) // Экзистенциальный анализ. 1. С. 141–170.

Леонов И.Н. (2015) Влияние толерантности к неопределенности на профессионально важные качества руководителя. автореф...дисс...канд.психол. наук. Ярославль. 24 с.

Леонтьев Д.А. (2000) Тест смысложизненных ориентации (СЖО) // М.: Смысл. 18 с.

Любачевская Е.А. (2013) Толерантность к неопределенности как личностный феномен // Акмеология. №3 (47). С.78–80.

Мохов В.А., Бабушкина С.Л. (2022) Роль экзистенциального опыта в переживании ситуации неопределенности // Вестник РГГУ. (Психология. Педагогика. Образование). № 2. С.26–42.

Оконешникова Н.Л. (2004) Проблема толерантности личности в современной зарубежной психологии. Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность // Материалы Сибирского психологического форума, 16–18 сентября Томск: ТГУ, С. 215–221.

Плотницкая М.Р. (2014) Толерантность к неопределенности как фактор формирования образа мира личности // Вестник КамчатГТУ. № 28. С. 105–114.

Рябинкина А.Н. (2018) Толерантность студентов к неопределенности // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. №1 (78). С. 295–297.

Салихова А.Б. (2020) Ценностные основания толерантности личности к неопределенности // Вестник ВятГУ. №2. С.132–141.

Юртаева М.Н. (2010) Исследование когнитивных и личностных особенностей толерантности к неопределенности // Образование и наука. №8. С. 71–78.

Лернер Светлана Александровна – магистрант 2-го курса кафедры общей, социальной психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Научный руководитель – Баринова О.В., кандидат психологических наук, профессор кафедры общей, социальной психологии и истории психологии МосГУ. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-74-59. Эл. адрес: k_opsy@mail.ru

Lerner Svetlana Alexandrovna is a 2nd year undergraduate student at the Department of General, Social Psychology and the History of Psychology at Moscow University for the Humanities. The scientific supervisor is O.V. Barinova, Candidate of Psychological Sciences, Professor of the Department of General, Social Psychology and History of Psychology at Moscow University for the Humanities. Address: 5 Yunosti str., Moscow, 111395, Russia. Tel.: +7 (499) 374-74-59. Email: k_opsy@mail.ru

Для цитирования:

Лернер С.А. Толерантность к неопределенности и экзистенциальные ресурсы лиц среднего возраста. 2023. № 6. С. 49–56. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2023.6.7>