

Научная статья

УДК 159.9.075

<https://doi.org/10.24158/spp.2021.12.29>

Динамика психологического благополучия и толерантности личности к неопределенности в период пандемии COVID-19

Юлия Ивановна Попова¹, Елена Николаевна Фоменко²

^{1,2}Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

¹jeis@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3570-9194>

²e.fomenko.kubsu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6593-884X>

Аннотация. Изменение взаимосвязи личностной активности с окружающей действительностью в период пандемии COVID-19 ставит вопрос об оценке адаптивного потенциала личности, в особенности для лиц, ориентированных на оценку происходящего в связи с профессиональным выбором и позицией, в чью задачу входят сохранение психологической устойчивости и помощь другим людям в ее нахождении и поддержке. В качестве комплекса личностных качеств, обеспечивающих решение этой задачи, рассматриваются психологическое благополучие и толерантность к неопределенности, которые оценивались на начальном этапе пандемии и спустя год после ее возникновения. Произведены сбор данных и анализ динамики показателей психологического благополучия у респондентов с разным уровнем толерантности к неопределенности во время пандемии. Исследование позволило выделить ряд особенностей саморегуляции лиц с различной выраженностью толерантности к неопределенности. Установлено, что снижение возможности воспринимать события собственной жизни как доступные для контроля вызывает ограничение автономии, направленности к людям, способности к доверительному общению и целеполаганию. В значительной степени данная особенность обусловлена высокой интолерантностью к неопределенности.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, психологическое благополучие, статистический анализ, адаптивность, пандемия, COVID-19

Для цитирования: Попова Ю.И., Фоменко Е.Н. Динамика психологического благополучия и толерантности личности к неопределенности в период пандемии COVID-19 // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 12. С. 198–203. <https://doi.org/10.24158/spp.2021.12.29>.

Original article

Dynamics of psychological well-being and personality tolerance for uncertainty during the COVID-19 pandemic

Yulia I. Popova¹, Elena N. Fomenko²

^{1,2}Kuban State University, Krasnodar, Russia

¹jeis@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3570-9194>

²e.fomenko.kubsu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6593-884X>

Abstract. The changing interaction of personal activity with the world around us during the COVID-19 pandemic raises the question of assessing the adaptive capacity of the individual, especially for those who are oriented to assess what is happening in relation to their professional choices and attitudes, whose task is to maintain psychological resilience and help others to find and maintain it. Psychological well-being and tolerance for uncertainty were assessed at the initial stage of the pandemic, and one year after its occurrence, as a set of personality traits that met this challenge. Psychological well-being data were collected and analysed for respondents with different levels of tolerance for uncertainty during the pandemic. The analysis made it possible to identify a number of features of self-regulation of individuals with varying degrees of tolerance to uncertainty. A diminished ability to perceive events in one's own life as controllable has been found to cause limitations in autonomy, directedness towards people, the ability to communicate trustingly and goal-setting, to a large extent this peculiarity is associated with a high tolerance to uncertainty.

Keywords: tolerance to uncertainty, tolerance to ambiguity, psychological well-being, statistical analysis, adaptability, pandemics, COVID-19

For citation: Popova, Yu.I., & Fomenko, E.N. (2021) Dynamics of psychological well-being and personality tolerance for uncertainty during the COVID-19 pandemic. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics.* (12), 198–203. Available from: [doi:10.24158/spp.2021.12.29](https://doi.org/10.24158/spp.2021.12.29) (In Russian).

Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях пандемии и неопределенности затрудняется способность адаптироваться к ситуации и использовать имеющиеся адаптивно-регуляционные возможности – совокупность восприятия неоднозначных ситуаций и психологической защиты психики от чрезмерного напряжения. Критерием достаточности работы адаптивных механизмов психики в условиях неопределенности выступает ощущение психологического благополучия, однако оценке влияния пандемии на психологическое здоровье и благополучие посвящено ограниченное количество исследований (Пережить локдаун..., 2021), а дефиниция психологического благополучия является размытой. Его рассматривают как адаптивную способность, дополняющую формирование личностной диспозиции относительно ситуации неопределенности привычными и устоявшимися неосознаваемыми компенсаторными реакциями, соответствующими психическому складу личности и не требующими сознательной регуляции, в результате чего субъект испытывает уверенность в собственной способности адекватно реагировать на события реальности (Скорынин, 2020). Психологическое благополучие личности в ситуации пандемии тесно связано со способностью воспринимать ситуацию неопределенности, что актуализируется в толерантности к неопределенности – сложном, многокомпонентном личностном феномене, который обуславливает умение сохранять устойчивость в неясных условиях, как показано в обзоре А.Ш. Гусейнова (2018).

Перечисленные качества в системе психологических категорий находятся на стыке сфер рефлексии и саморегуляции. Таким образом, в данном исследовании рассматривается конструкт: толерантность к неопределенности / ощущение психологического благополучия. Динамика обозначенных показателей отражает реакцию на пандемию респондентов, которые, согласно профессиональным склонностям, обладают развитой чувствительностью к ситуации и рефлексией, помогающей регулировать позиционирование относительно непредсказуемых и неуправляемых характеристик внешней реальности (Манько и др., 2013; Похорукова, 2020).

Сочетание качеств, отвечающих за психологический баланс, и толерантности к неопределенности, позволяющей рационально и аналитически рассмотреть происходящее и успешнее адаптироваться, формирует конструкт, который находится на рубеже осознаваемых и неосознаваемых проявлений психики. Он может стать регуляционным механизмом, способствующим за счет осознаваемых компонентов восприятия конструированию такого образа ситуации, который в достаточной степени будет соотноситься с мировоззрением личности, чтобы не вызывать чрезмерного напряжения из-за неопределенности. Конструкт толерантности к неопределенности рассматривается в контексте анализа, представленного А. Фурнемом, Дж. Марксом и другими исследователями (Furnham, Marks, 2013).

Таким образом, *целью* исследования стал анализ динамики показателей психологического благополучия у лиц с различной толерантностью к неопределенности, что позволяет проследить формирование адаптивного восприятия пандемии как примера ситуации неопределенности. *Задачи* включали изучение современного состояния проблемы влияния пандемии COVID-19 на регуляционные качества личности, подбор психодиагностических методик для оценки параметров толерантности к неопределенности и психологического благополучия, сбор показателей и оценку их динамики.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении представлений о взаимосвязи психологического благополучия личности и толерантности к неопределенности в ситуации выстраивания адаптивных взаимоотношений со средой. *Практическая значимость* состоит в необходимости выработки психологических рекомендаций относительно содержательных особенностей поддержания психологического благополучия в связи с выраженностью толерантности к неопределенности в условиях продолжающейся пандемии.

Методологической и теоретической основой исследования явились ключевые подходы к определению психологического благополучия личности и толерантности к неопределенности, представленные в работах и обзорах А.Ш. Гусейнова (2018), А.А. Скорынина (2020), А.Б. Салиховой (2020), В.С. Пановой (2021).

Методы, методики и выборка. Для реализации поставленной цели мы использовали опросник С. Баднера для оценки выраженности толерантности/интолерантности к неопределенности, методику оценки защитных механизмов психики (авторы Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте), методику оценки выраженности психологического благополучия личности (автор К. Рифф). Измерение указанных показателей производилось дважды: в октябре 2020 г. и ноябре 2021 г. на выборке из 62 студенток магистратуры психолого-педагогического направления КубГУ (Краснодар) в возрасте 23–25 лет.

Для оценки значимости динамики измеренных показателей использовали Т-критерий Вилкоксона. Достоверность различий между подгруппами определяли с помощью U-критерия Манна – Уитни.

Результаты. Анализ толерантности к неопределенности на первом и втором этапах исследования (таблица 1) позволил установить выраженность и динамику изменения отношения к непредсказуемым событиям, в которых допускается неоднозначная трактовка и сложно установить детерминанты и последствия. На основе полученных после первого измерения результатов выборка была разделена на две подгруппы: респонденты с показателями выше среднего (40 человек, 65 % выборки) и на уровне средних значений (22 человека, 35 %). При повторном измерении показателей обучающиеся, попавшие на первом этапе в подгруппы с высокой и средней выраженностью параметров в них, остались в тех же подгруппах, в некоторых случаях незначительно изменились отдельные показатели.

Таблица 1 – Показатели толерантности/интолерантности к неопределенности на первом и втором этапах исследования, %

Подгруппа респондентов	Толерантность к неопределенности		Интолерантность к неопределенности	
	Первый этап сбора данных	Второй этап сбора данных	Первый этап сбора данных*	Второй этап сбора данных*
Толерантность/интолерантность средняя	22	22	55	56
Толерантность/интолерантность выше среднего	33	30	78	88

* Здесь и далее звездочкой отмечены статистически достоверные различия измеренных показателей.

Согласно полученным данным, наиболее выраженный показатель в обеих подгруппах – интолерантность к неопределенности, причем существуют статистически достоверные различия между подгруппами со средней и высокой выраженностью интолерантности ($U_{эмп} = 112$ при $p \leq 0,05$ на первом этапе, $U_{эмп} = 128$ при $p \leq 0,01$ на втором). Респондентов с выраженной толерантностью к неопределенности в выборке нет. Результаты показывают, что у опрошенных наблюдается высокая тревожность в отношении ситуации в целом, нет возможности увидеть перспективы позитивных изменений или благополучных решений, что усиливает психологическое напряжение и приводит к попыткам жесткой регламентации наиболее важных жизненных направлений. В связи с высоким психологическим напряжением страх неопределенности не может быть преодолен путем поиска адаптивных стратегий, на что указывает увеличение параметра интолерантности к неопределенности на втором этапе сбора данных, которое является статистически значимым ($T_{эмп} = 3,12$ при $p = 0,05$). За истекший период не произошло достаточной адаптации к ситуации пандемии и не удалось применить привычные стратегии понимания и анализа. Этот вывод также подкрепляет снижение уровня толерантности к неопределенности, которое, однако, не является статистически значимым. В подгруппе участников исследования со средней выраженностью показателя толерантности/интолерантности сдвиг статистически незначим.

Таким образом, при общей умеренной реакции на ситуацию неопределенности, которая позволяет не воспринимать ее как чрезмерно стрессогенную, показатель толерантности/интолерантности к неопределенности в период пандемии не изменяется значимо даже в условиях продолжения существования угрозы и неопределенности. Однако восприятие ситуации как выражено стрессогенной, неопределенной, угрожающей, при котором оказывается превышен пороговый уровень толерантности, отражает неспособность адаптироваться, дальнейшее увеличение переносимости неопределенности на втором этапе исследования до высокого уровня в 80 %, невозможность принятия ситуации. В свою очередь, это может указывать, с одной стороны, на высокую психологическую чувствительность, с другой – на ригидность механизмов психической адаптации.

Динамика параметров психологического благополучия представлена в таблице 2. Анализ на первом и втором этапах исследования показал, что в подгруппе респондентов со средней выраженностью интолерантности показатель психологического благополучия при повторном измерении не изменился, остался средневысоким. Также не изменился показатель автономии, остался выше среднего. Снизились параметры позитивного отношения к людям, что указывает на ослабление ориентации на принятие, доверие, установление близких отношений (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -3,92$ при $p = 0,01$). Уменьшился показатель управления средой, что свидетельствует об ограничении возможностей контролировать обстоятельства для удовлетворения важных потребностей (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -2,20$ при $p = 0,03$). Несущественно снизились показатели понимания жизненных целей и осмысленности жизни, что отражает достаточную стабильность смысложизненных ориентаций (различия статистически недостоверны). Возрос уровень ориентации на личностный рост, приблизившись к границе высоких

значений, что указывает на открытость новому и способность развиваться (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = 2,21$ при $p = 0,02$); и самопринятия, отражающего гармоничное и устойчиво положительное отношение к себе (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = 4,12$ при $p = 0,04$). Незначительно увеличились показатели баланса аффекта, оставшись в диапазоне средних цифр, что демонстрирует дисбаланс самооценки при общей позитивной оценке собственных личностных качеств. Слабо повысилась способность интегрировать различные части своего жизненного опыта, что в условиях пандемии мы рассматриваем как адаптивное проявление (различия статистически недостоверны).

Таблица 2 – Показатели психологического благополучия у респондентов со средней интолерантностью к неопределенности и интолерантностью выше среднего, %

Подгруппа	Психологическое благополучие	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система
Первый этап сбора данных										
Толерантность/интолерантность средняя	73	87	58	74	64	82	70	46	81	79
Толерантность/интолерантность выше среднего	79	73	74	86	79	82	81	44	84	83
Второй этап сбора данных										
Толерантность/интолерантность средняя	73	75*	58	65*	76*	80	82*	49	77	80
Толерантность/интолерантность выше среднего	75	70	55*	60*	77	70*	70*	50	70*	73*

Таким образом, у респондентов со средней интолерантностью к неопределенности в условиях продолжающейся пандемии, которую можно рассматривать как длительный кризис, с точки зрения психологического благополучия можно отметить положительную динамику самопринятия, позитивного отношения к себе и адаптивную оценку своих возможностей. Одновременно наблюдается ослабление направленности на взаимодействие, доверительные отношения, а также способности в нужной степени контролировать обстоятельства.

В подгруппе респондентов с высокой интолерантностью к неопределенности отмечено снижение всех критериев психологического благополучия, за исключением баланса аффекта, который отражает способность принимать себя во всей полноте личностных качеств, включая недостатки. Существенно уменьшились показатели автономии, с высоких до средних значений (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -2,92$ при $p = 0,03$); управления средой, также с высоких до средних величин (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -3,00$ при $p = 0,02$); целеполагания (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -4,22$ при $p = 0,04$); осмысленности жизни (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -3,48$ при $p = 0,03$); самопринятия (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -3,42$ при $p = 0,04$); реалистичности восприятия опыта и открытости новому (различия статистически достоверны, $T_{эмп} = -3,74$ при $p = 0,04$) – эти параметры даже при отрицательной динамике остались высокими. Слабо снизились общий показатель психологического благополучия, направленность на позитивные, доверительные отношения; показатель личностного роста (различия статистически недостоверны).

Таким образом, респонденты с высокой интолерантностью к неопределенности в условиях продолжающейся пандемии все меньше понимают, как сохранить независимость взглядов и суждений; возникает ощущение неспособности контролировать свою жизнь и события в ней, появляются сложности в организации повседневной деятельности; снижаются возможности ставить значимые жизненные цели и определять критерии их отбора; формируется беспокойство по поводу собственных качеств и их позитивной оценки. При этом общее ощущение психологического благополучия и самоотношение остаются стабильными, негативно изменяются характеристики, связанные со способностью контролировать свою жизнь в существующих обстоятельствах, т. е. элементы саморегуляции.

Анализ факторов психологического благополучия респондентов с разным уровнем интолерантности позволил выявить достоверные различия направленности на позитивные отношения с окружающими на первом этапе исследования ($U_{эмп} = 74,20$ при $p = 0,04$). Данный показатель выше у опрошенных со средней интолерантностью и находится в диапазоне высоких значений. Участники исследования с высокой интолерантностью в большей степени, чем студенты со средней интолерантностью, стремятся к автономии ($U_{эмп} = 44,31$ при $p = 0,03$), управлению жизненными обстоятельствами ($U_{эмп} = 39,00$ при $p = 0,05$), личностному росту ($U_{эмп} = 45,70$ при $p = 0,04$) и самопринятию ($U_{эмп} = 61,20$ при $p = 0,04$).

На втором этапе исследования эти различия не отмечены, зато появились достоверные различия показателей способности к целеполаганию ($U_{эмп} = 52,00$ при $p = 0,04$) и самопринятия ($U_{эмп} = 46,10$ при $p = 0,03$), которые выше у респондентов со средней интолерантностью. Это может указывать на ослабление у опрошенных с высокой интолерантностью адаптивных компонентов способности строить собственную жизненную перспективу в условиях неопределенности, что подрывает их веру в себя и направленность в будущее из-за ригидности мировоззренческих и субъектных установок.

Вывод. Значимая отрицательная динамика показателей психологического благополучия отмечена у респондентов с высокой интолерантностью к неопределенности по сравнению с таковой у опрошенных со средней интолерантностью. Это позволяет сделать вывод, что комплекс качеств психологического благополучия дает возможность качественно рассмотреть разные уровни проявления интолерантности к неопределенности. Выраженная интолерантность не является препятствием к формированию и сохранению устойчивого ощущения психологического благополучия, но ригидность подобных позиций в отношении непредсказуемых и трудно контролируемых обстоятельств ставит респондентов в уязвимую позицию. Это свидетельствует о снижении способности контролировать жизненные обстоятельства в достаточной степени, сохранять необходимую автономию и веру в себя, а также об ослаблении направленности личности на качественное и полноценное взаимодействие с социумом и способность его поддерживать.

Список источников:

- Гусейнов А.Ш. Толерантность к неопределенности как регулятор субъектной активности личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 12 (56). С. 127–130. <https://doi.org/10.24158/spp.2018.12.21>.
- Манько О.М., Морозов А.В., Измайлова Г.Х. Роль профессионально важных качеств психолога в сохранении его профессионального здоровья // Вестник восстановительной медицины. 2013. № 1 (53). С. 7–9.
- Панова В.С. Взаимосвязь толерантности к неопределенности со смысложизненными и ценностными ориентациями // Психологические проблемы смысла жизни и акме: сб. материалов XXVI Междунар. симп. / отв. ред.: Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, Н.В. Кисельникова. М., 2021. С. 292–297.
- Пережить локдаун: изменения в занятости и психологическое благополучие населения в эпоху пандемии / К.Ю. Ерицян, М.М. Русакова, А.А. Александрова, Н.М. Усачева // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 3. С. 250–270. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.3.1893>.
- Похорукова М.Ю. Организация профессионального самоопределения в условиях пандемии // Социология. 2020. № 6. С. 31–36.
- Салихова А.Б. Ценностные основания толерантности личности к неопределенности // Вестник ВятГУ. 2020. № 2 (136). С. 132–141. <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.20.032>.
- Скорынин А.А. К вопросу о структуре психологического благополучия личности // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. № 2. С. 90–97. <https://doi.org/10.24411/2712-827X-2020-10210>.
- Furnham A., Marks J. Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature // Psychology. 2013. Vol. 4, no. 9. P. 717–728. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>.

References:

- Eritsyana, K.Y., Rusakova, M.M., Aleksandrova, A.A. & Usacheva, N.M. (2021) Surviving a lockdown: Changes in employment and psychological well-being of the population in the pandemic era. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. (3) 250–270. Available from: doi:10.14515/monitoring.2021.3.1893. (In Russian)
- Furnham, A. & Marks, J. (2013) Tolerance of ambiguity: a review of the recent literature. *Psychology*. 4 (9), 717–728. Available from: doi:10.4236/psych.2013.49102.
- Guseinov, A.Sh. (2018) Tolerance to ambiguity as a regulator of personal subjective activity. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*. (12), 127–130. Available from: doi:10.24158/spp.2018.12.21. (In Russian)
- Man'ko, O.M., Morozov, A.V. & Izmailova, G.Kh. (2013) Role of the psychologist's professionally important qualities in maintaining their professional well-being. *Bulletin of Rehabilitation Medicine*. (1), 7–9. (In Russian)
- Panova, V.S. (2021) Relationship of tolerance to uncertainty with life meaning and value orientations. In: Vaizer, G.A., Popova, T.A. & Kisel'nikova, N.V. (eds.) *Psychological problems of the meaning of life and Acme: Electronic collection of materials of the XXIV International Symposium*. Moscow, FGBNU "Psychological Institute RAO", 292–297. (In Russian)
- Pokhorukova, M.Yu. (2020) The organization of professional selfdetermination during by pandemic. *Sociology*. (6), 31–36. (In Russian)
- Salihova, A.B. (2020) Value bases of individual tolerance to uncertainty. *Herald of Vyatka State University*. (2), 132–141. Available from: doi:10.25730/VSU.7606.20.032. (In Russian)
- Skorynin, A.A. (2020) To the problem of structure of psychological well-being of personality. *Humanitarian studies. Pedagogy and psychology*. (2), 90–97. Available from: doi:10.24411/2712-827X-2020-10210. (In Russian)

Информация об авторах

Ю.И. Попова – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Кубанского государственного университета, Краснодар, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=770537.

Е.Н. Фоменко – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии Кубанского государственного университета, Краснодар, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=770847.

Information about the authors

Y.I. Popova – PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Kuban State University, Krasnodar, Russia.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=770537.

E.N. Fomenko – Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology, Kuban State University, Krasnodar, Russia.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=770847.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 29.11.2021;
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 08.12.2021;
Принята к публикации / Accepted for publication 23.12.2021.