

УДК 159.9.072

EDN [FAKJCM](#)



Толерантность к неопределённости как фактор стрессоустойчивости военнослужащих

С.Е. Ромахина*, О.А. Любичкая

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия

*E-mail: sromakhiina@gmail.com

Аннотация. В статье представлено обоснование актуальности и практической значимости заявленной проблемы. Представлена качественная интерпретация показателей стрессоустойчивости военнослужащих по контракту. Проанализирована выраженность показателей толерантности / интолерантности к неопределённости. На основе результатов корреляционного анализа показано, что индикаторы толерантности к неопределённости прямо взаимосвязаны с показателями стрессоустойчивости военнослужащих и обратно с признаками психологической неустойчивости к стрессу.

Ключевые слова: неопределённость, толерантность / интолерантность к неопределённости, стрессоустойчивость, копинг-стратегия, военнослужащий.

Tolerance to uncertainty as a factor of stress resistance of military personnel

S.E. Romakhina*, O.A. Lubitskaya

Far Eastern State Transport University, Khabarovsk, Russia

*E-mail: sromakhiina@gmail.com

Abstract. The article presents a justification of the relevance and practical significance of the stated problem. A qualitative interpretation of stress resistance indicators of military personnel under contract is presented. The severity of indicators of tolerance / intolerance to uncertainty is analyzed. Based on the results of correlation analysis, it is shown that indicators of tolerance to uncertainty are directly interrelated with indicators of stress resistance of military personnel and vice versa with signs of psychological instability to stress.

Keywords: uncertainty, tolerance/ intolerance to uncertainty, stress resistance, coping strategy, serviceman.

1. Введение

Прикладные исследования, рассматривающие в качестве ведущей цели оптимизацию профессиональной деятельности, но не включающие задачу разработки адекватных средств оценки и профилактики неблагоприятных функциональных состояний специалиста, не принесут ожидаемого полезного результата. Конкретизируем значимость психологической составляющей в решении указанной выше глобальной цели: продолжительное переживание стрессовых состояний субъектом труда может спровоцировать различные проявления психологической дезадаптивности, функциональной ненадежности специалиста в напряжённых условиях её реализации, что в конечном счёте отрицательно отразится на качественных и количественных результатах организации в целом.

Умение сохранять оптимальное функционирование психики в сложных, стрессовых ситуациях является важной составляющей в структуре военно-служебной деятельности. В научной литературе в качестве основных факторов, оказывающий негативное влияние на психическую напряжённость военнослужащих указываются: 1) экстремальный характер учебной и боевой обстановки; 2) факторы, обусловленные спецификой деятельности (жёсткая регламентация, строгая иерархия, исполнение служебных задач в условиях, допускающих риск для жизни и здоровья); 3) индивидуально-типологические особенности субъекта (акцентуации характера, темперамент).

При этом проблема изучения влияния толерантности к неопределённости на стрессоустойчивость военнослужащих, является слабо разработанной. Учитывая требования к скорости реагирования, гибкости принятия решений военнослужащими в боевых и тренировочных условиях, связанных в том числе с информационным вакуумом, толерантность к неопределённости выступает значимым компонентом профессиональной надёжности указанной группы специалистов [1]. В связи с вышеизложенным, практическая значимость выявления характера взаимосвязи между толерантностью к неопределённости и стрессоустойчивостью обусловлена необходимостью формирования у военнослужащих способности совладания с незапрограммированными обстоятельствами.

Теоретические основы изучения толерантности к неопределённости как фактора стрессоустойчивости военнослужащих:

1. Профессиональный стресс – это напряжённое состояние работающего человека, возникающее у него при достаточно длительном, более или менее интенсивном

воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов трудовой деятельности [5].

2. Стрессоустойчивость субъекта труда – это интегральная способность сохранять оптимальное функционирование психики под влиянием экстремальных и стрессовых факторов профессиональной деятельности на психофизиологическом, аффективно-когнитивном и поведенческо-регуляторном уровне. Психофизиологический уровень характеризует активацию ресурсов организма и психики, проявляющихся в показателях работоспособности; толерантность к дистрессу и стресс-факторам, обусловленным спецификой профессиональной деятельности. Аффективно-когнитивный раскрывает психическую стабильность и равновесие, положительное субъективное значение профессиональной деятельности, переживание чувства профессионального успеха; положительную аффективную реакцию на работу и её специфические аспекты. Поведенческо-регуляторный включает такие показатели, как: готовность к энергетическим затратам, стремление к качественному выполнению заданий и решению профессиональных проблем; использование конструктивных стратегий преодолевающего поведения в стрессогенных ситуациях [2].
3. Толерантность к неопределенности – это дискуссионный научный феномен, рассматриваемый, как: личностная черта, ситуационно-специфичная установка, метакогнитивный процесс и навык [4]. В нашем исследовании, руководствуясь позицией К. Меренлуото (K. Merenluoto) и Е. Лехтинена (E. Lehtinen), толерантность к неопределённости рассматривается как динамический процесс, включающий метакогнитивные и мотивационные переменные. Совладание с новыми сложными проблемными ситуациями и задачами предполагает наличия у субъекта метакогнитивных навыков (способностей), позволяющих успешно преодолеть неопределённость и на основе поступившей информации строить новую, непротиворечивую концептуальную модель [1].
4. Военнослужащие с высоким уровнем толерантности к неопределённости в экстремальных условиях будут проявлять психическую устойчивость и профессиональную надёжность [3].

Таким образом, вопрос изучения влияния толерантности к неопределённости на стрессоустойчивость военнослужащих является важной для психологической науки и

практики проблемой. Поскольку на сегодняшний день в психологии отсутствуют специальные работы, посвященные выявлению указанной взаимосвязи, возникает научная цель её эмпирического выявления.

2. Цель и задачи эмпирического исследования

Цель исследования: выявить характер взаимосвязи между толерантностью к неопределённости и стрессоустойчивостью военнослужащих.

В научном исследовании проверялась истинность предположения: индикаторы толерантности к неопределённости прямо взаимосвязаны с показателями стрессоустойчивости военнослужащих и обратно с признаками психологической неустойчивости к стрессу.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы решались следующие задачи:

- проанализировать показатели стрессоустойчивости у военнослужащих;
- проинтерпретировать индикаторы толерантности / интолерантности к неопределённости у военнослужащих;
- проинтерпретировать характер взаимосвязи между показателями стрессоустойчивости и индикаторами толерантности / интолерантности к неопределённости у военнослужащих.

В качестве субъектов исследования задействовано 25 военнослужащих-контрактников мужского пола Приморского военного округа. Средний стаж работы респондентов в Вооруженных Силах Российской Федерации – 10 лет.

Психодиагностический инструментарий

В целях изучения стрессоустойчивости использовались: Шкала организационного стресса Маклина (адаптация Н.Е. Водопьяновой), опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Анализ показателей толерантности / интолерантности к неопределённости проводился с помощью опросников: «Толерантность к неопределённости» С. Баднера (адаптация Г.У. Солдатовой) и «Личностная готовность к переменам» А. Родника, С. Хезера, М. Голда, К. Хала (адаптация Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер).

Полученные эмпирические результаты

Эмпирическое исследование включало 3 этапа. В рамках первого этапа проводился анализ показателей стрессоустойчивости военнослужащих и нами сформулированы следующие выводы.

1. Для военнослужащих характерна средняя стрессоустойчивость, это свидетельствует о том, что большинство сложных, кризисных ситуаций личного и профессионального характера они способны оценить рационально, без паники и находить адекватный вариант решения проблемы, сохраняя физическое и психическое здоровье. При этом в условиях дефицита времени, отсутствия ощущения безопасности респонденты могут проявлять нетерпеливость, конфликтность и агрессивность.
2. Преобладание в данной выборке промежуточного типа поведения «АБ» является тревожным индикатором, поскольку увеличение длительности воздействия и повышение градуса напряжённости стрессоров могут спровоцировать стресс-интолерантные проявления.
3. Анализ компонентов организационного стресса позволяет констатировать:
 - принятие ценностей других помогает военнослужащим избегать конфликтных рабочих ситуаций и является стабилизирующим фактором, препятствующим развитию негативных проявлений в труде;
 - для повышения стресс-толерантности респондентам необходимо иметь внепрофессиональные интересы и увлечения, отразить свои слабые и сильные стороны, поработать над поведенческой и интеллектуальной гибкостью (правильно реагировать на внешние раздражения, быстро находить оптимальные способы решения проблемы).
4. Ведущей стратегией совладающего поведения является планирование решения проблемы. Указанное обстоятельство, на наш взгляд, можно объяснить специфическими особенностями военно-служебной деятельности (строгая регламентация и властный контроль). Несмотря на то, что большинством исследователей данная стратегия рассматривается как способствующая конструктивному разрешению трудностей, количественная выраженность копинга свидетельствует о напряженности и дезадаптивности. Отметим, что чрезмерная опора на запланированные алгоритмы приводят к психологической неготовности действовать в нестандартных ситуациях с высокой долей неопределённости.

5. Адаптивную выраженность имеет копинг-стратегия принятие ответственности. Следовательно, военнослужащие имеют интернальный локус контроля и при столкновении с проблемами понимают зависимость их решения от собственных действий.

В рамках второго этапа эмпирического исследования анализировалась выраженность показателей толерантности / интолерантности к неопределённости военнослужащих. По результатам данного этапа представим выводы.

1. Интегральный показатель интолерантности к неопределённости у военнослужащих имеет средний уровень выраженности, следовательно в большинстве ситуаций респонденты стремятся к конкретике, ясности, не всегда готовы терпимо принимать неопределённость. Полученный эмпирический факт можно объяснить специфическими особенностями служебной деятельности с чётко заданными правилами и алгоритмами.
2. Основным источником интолерантности для военнослужащих данной выборки выступает когнитивный компонент неопределённости – сложность проблемы, который предшествует эмоциональной реакции на стрессор.
3. Для военнослужащих характерен средний уровень готовности к переменам, в виду чего они могут испытывать стресс в обстоятельствах, связанных с инновациями, поскольку не в полной мере психологически готовы к нестандартным ситуациям.
4. Такие составляющие готовности к переменам, как: оптимизм, смелость и предприимчивость, адаптивность, толерантность к двусмысленности у респондентов выражены на низком уровне, что сказывается на общей личностной готовности к переменам.

На третьем этапе эмпирического исследования выявлялся характер взаимосвязи между показателями стрессоустойчивости и индикаторами толерантности / интолерантности к неопределённости у военнослужащих с использованием r -коэффициента корреляции Спирмена. На основании статистически достоверных взаимосвязей зафиксируем выводы.

- высокий уровень интолерантность к новизне проблемы прямо коррелирует с предрасположенностью к таким копинг-стратегиям, как: планирование решение проблемы ($r=0,622$, $p \leq 0,01$) и социальная поддержка ($p \leq 0,05$);

- нетерпимость к сложным проблемам имеет прямую взаимосвязь со стратегией совладающего поведения социальная поддержка ($p \leq 0,05$) и обратную с показателем стрессоустойчивости «активность и продуктивная деятельность» ($p \leq 0,05$);
- высокий уровень интегрального показателя интолерантности к неопределённости прямо взаимосвязан с ориентацией военнослужащих на чётко заданные алгоритмы действий в сложных, стрессовых ситуациях ($p \leq 0,05$);
- выраженная находчивость респондентов прямо коррелирует со стремлением в сложных стрессовых ситуациях заручаться социальной поддержкой ($p \leq 0,05$), проявлять поведенческую гибкость ($p \leq 0,05$) и поддерживать на должном уровне активность и продуктивность деятельности ($p \leq 0,05$);
- показатель толерантности к неопределённости «оптимизм» прямо коррелирует с предрасположенностью снижать градус негативных переживаний за счёт реагирования по типу отрицания проблемы, фантазирования, переключения внимания на положительные стороны ситуации ($p \leq 0,01$);
- высокая смелость и предприимчивость, проявляемая военнослужащими в сложных ситуациях, соотносится с принятием ценностей других людей ($p \leq 0,01$) и гибкостью поведения ($p \leq 0,05$);
- частое необоснованное проявление смелости и предприимчивости провоцирует повышение восприимчивости к профессиональному стрессу ($p \leq 0,05$);
- высокий уровень адаптивности военнослужащих оказывает влияние на поведенческую гибкость в сложных стрессовых ситуациях ($p \leq 0,05$) и активное и продуктивное решение профессиональных задач ($p \leq 0,05$);
- высокий уровень толерантности к двусмысленности обратно коррелирует с такими негативными проявлениями, как: необоснованная самокритика, переживание чувства вины и неудовлетворенности собой в сложных, проблемных обстоятельствах ($p \leq 0,05$);
- интегральный показатель готовности к переменам прямо взаимосвязан с высоким уровнем поведенческой гибкости в сложных ситуациях жизненного и профессионального характера ($p \leq 0,01$).

3. Заключение

Полученные эмпирические факты подтверждают сформулированную нами гипотезу о том, что индикаторы толерантности к неопределённости прямо взаимосвязаны с показателями стрессоустойчивости военнослужащих и обратно с признаками психологической неустойчивости к стрессу.

Выявленные закономерности свидетельствуют о целесообразности психологического сопровождения военнослужащих по контракту с целью формирования способности совладания с неопределённостью как значимого компонента их профессиональной надёжности.

Перспективу дальнейшего развития исследования мы видим в расширении выборки респондентов, использовании дополнительных методик с целью более детальной проработки заявленной проблемы.

Список литературы

1. Merenluoto K. Number concept and conceptual change: Towards a systemic model of the processes of change / K. Merenluoto, E. Lehtinen // Learning and Instruction. – 2004. – Vol. 14(5). – P. 519-534.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Ковалева М.Е. Влияние толерантности к неопределённости на психическую адаптацию военнослужащих / М.Е. Ковалева, В.Г. Булыгина, И.Н. Носс, Т.Н. Кабанова // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 145-161.
4. Леонов И.Н. Толерантность к неопределённости как психологический феномен: история становления конструкта / И.Н. Леонов // Вестник Удмуртского университета. – 2014. – №4. – С. 43-51.
5. Любичкая О.А. Мотивация как личностный ресурс устойчивости к профессиональному стрессу военнослужащих / О.А. Любичкая // Актуальные научные исследования: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 июля 2021 года. – Пенза: ООО "Наука и Просвещение", 2021. – 171-175 с.