

Шпаина В. М.

**ТОПЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ  
КАК ФАКТОР СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Не страшно потерять умение удивлять,  
Страшнее потерять умение удивляться  
*Александр Городницкий*

Экономическая, политическая и социальная нестабильность, стремительный рост темпа жизни и объема информационных потоков, разрушение традиционных систем ценностей и моделей поведения, неуверенность в завтрашнем дне — всё это является стрессовыми факторами, воздействующими на современного человека. При таких обстоятельствах возрастает интенсивность переживания неопределённости, с которой человек сталкивается при решении многих задач в своей профессиональной и личной жизни. Большинство людей при таких условиях неопределённости ощущает страх, угрозу перед неведомым, стремится избежать непредвиденных ситуаций, которые вызывают у них депрессивные реакции и другие психологические проблемы.

Современная ситуация на рынке труда отличается не только своей нестабильностью, но и парадоксальностью. Требования всё более суровы, а предложения всё менее выгодны. Для человека стабильная работа — это, прежде всего, уверенность в завтрашнем дне, уверенность в себе как в зрелой и самостоятельной личности. Когда рушится эта система, человек переживает стресс социальной невостребованности — снижение самооценки и авторитета в восприятии самого себя, появление неуверенности в своей профессиональной значимости, ощущение угрозы от будущего, даже могут появиться психосоматические расстройства и депрессия.

Адаптация к стрессовым событиям — это процесс приспособления и перестройки личностных, энергетических, информационных и других структур и систем человека как субъекта своей жизнедеятельности с целью наибольшей эффективности выживания. У каждого человека есть определенный потенциал к приспособлению, который обусловлен его индивидуальными особенностями (устойчивостью и подвижностью нервных процессов, скоростью эмоционального и физического реагирования) и содержанием личностного опыта.

Однако в условиях возрастания стрессовой напряженности уменьшается роль влияния индивидуальных особенностей и на первый план выступают личностные характеристики. Возможность преодолеть стресс в значительной мере будет обусловлена заинтересованностью человека в активном влиянии на свое будущее, желанием овладеть новыми навыками и включением этих целей в долгосрочные планы личности.

Процесс адаптации обязательно предполагает сознательную активность самого человека, что требует от него осмысленности своих действий и поступков, поиск собственных решений, соответствующих конкретным условиям жизнедеятельности, самоанализ и самопознание, анализ своих особенностей (в том числе свойств, детерминированных типом информационного метаболизма) и результатов своего взаимодействия с новыми обстоятельствами. Эмоциональная устойчивость обеспечивает высокую результативность деятельности, которая осуществляется в стрессовых условиях, так как стрессогенная ситуация требует дополнительной мобилизации внутренних ресурсов.

Особую важность приобретает субъектная активность — это активность личности как субъекта своей жизнедеятельности, которая направлена на инициацию, построение жизнедеятельности, на её поддержку и развитие. Способность субъекта эффективно действовать в стрессовой ситуации американский психолог Сальваторе Мадди определяет как *жизнестойкость* (*hardiness*). По теории С. Мадди, жизнестойкость означает способность «быть» — действовать при встрече с «неведомым будущим», не обращая внимания на стрессовые ситуации в обще-

ственно-политической жизни, умение переоценить ситуацию и своим более инициативным, активным вмешательством в события обратить трудности в преимущества.

В рамках исследования личностных адаптационных ресурсов большее значение приобретает изучение *толерантности к неопределённости* как личностному качеству, которое необходимо для успешной адаптации к новым, неожиданным событиям. Это качество проявляется:

1) в способности к принятию решений и размышлению о проблеме (особенно когда не все факты известны и предусмотреть все последствия невозможно);

2) в способности выдерживать напряжение кризисных, проблемных ситуаций.

Этому в наибольшей мере помогает готовность человека воспринимать новые события не как угрозу, а как вызов, как шанс раскрытия своего потенциала. При толерантности к неопределённости и психологической установке на позитивное восприятие нового («*А вдруг будет не хуже, а лучше?....??....!!!*») гораздо легче происходит перестройка ценностных и смысловых структур самосознания, переориентация на новые цели и коррекция личностной позиции. В итоге осуществляется переход на новый уровень развития, обучение иным способам деятельности и образование новых качеств личности.

*Об авторе:*

**ШЛАИНА Вероника Михайловна** — преподаватель кафедры международного менеджмента Днепропетровского Национального Университета, магистр соционики. Участник конференций по соционике и автор публикаций в журналах «Соционика, ментология и психология личности», «Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология».