

**Формирование безоценочного отношения к другим посредством развития
компонентов толерантности к неопределенности**

Мижиртумова Валерия Рубеновна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: leronvaleron18@mail.ru

Толерантность к неопределенности в отечественной и зарубежной литературе понимается преимущественно как генерализованное личностное свойство, заключающееся в способности индивида принимать конфликт возможностей и обстоятельств, сдерживать напряжение, вызванное неопределенностью ситуации и действовать в условиях новизны и неясности [2,9].

Проанализировав ряд исследований и теорий, мы можем выделить следующие компоненты, на которые можно ориентироваться при составлении развивающей психологической программы: избыточность информации, неполнота и дефицит информации, новизна информации, изменчивость и вероятность информации, а также непринятие неопределенности [1,3,6,8].

Так как в литературе отсутствует какая-либо информация о конструкте безоценочного отношения к другим, мы будем раскрывать его через межличностную перцепцию и роджерианский конструкт - безусловное позитивное принятие.

С точки зрения особенностей познания человека человеком обладателем безоценочного отношения к другим может быть назван тот, кто умеет прогнозировать те или иные события, состояния людей, минимизировать проявление установок, убеждений и стереотипов в условиях дефицита информации, не стремится делать преждевременные выводы, способен изменять свои суждения, проявляет готовность к определенному типу взаимодействия, в оптимальном эмоциональном сопровождении. Таким образом, безоценочное отношение к другим понимается через термины беспристрастности и объективности, когда восприятие человека происходит в первозданном виде, таким, какой он есть, без добавления каких-либо субъективных деталей [7,10].

Резюмируя вышесказанное, мы можем обозначить безоценочное отношение к другим как аспект межличностного восприятия, позволяющий человеку ориентироваться в ситуации, когда информации недостаточно, не восполняя ее субъективными домыслами. В ситуации избыточности информации за счет отсутствия стремления к преждевременным выводам и заключениям. В ситуации изменчивости информации, прогнозируя те или иные события, состояния людей, или допуская вариативность, имеющую естественное основание под собой. Кроме того, безоценочное отношение к другим, это способность принимать новое, минимизируя проявление установок, убеждений и стереотипов.

Толерантность к неопределенности сопряжена с большим количеством индивидуальных особенностей, что позволяет выделить различные механизмы ее развития: убеждение о безопасной возможности доверять миру, креативность, адаптивность, оптимизм, когнитивная гибкость, готовность к риску, открытость новому опыту, доброжелательность окружающего мира, а также позитивное восприятие собственного Я в терминах удачливости и везения. В разработку тренинговой программы мы включили такие механизмы, как когнитивная гибкость, креативность и открытость новому опыту.

Толерантность к неопределенности может быть рассмотрена как часть личностного потенциала личности, за счет того, что человек открыт к возникновению новых необычных ситуаций и проявляет достаточную гибкость. Эта открытость и гибкость позволяют

нам утверждать, что толерантность к неопределенности является ресурсом. Безоценочное отношение к другим является важной составляющей межличностного общения, возможности ее развития ранее не были изучены. Нашей целью было проверить, является ли развитие толерантности к неопределенности основанием для увеличения безоценочного отношения к другим.

Разработанный нами тренинг развития толерантности к неопределенности состоит из 3 занятий по 3 часа. Во время одного занятия разбирался один структурный блок - когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

В состав выборки вошли юноши и девушки от 18 до 35 лет в количестве 100 человек, с неоконченным средним, средне-специальным, неоконченным и высшим образованием. В контрольной и экспериментальной группах было по 50 респондентов. Для оценки динамики толерантности к неопределенности, а также безоценочного отношения к другим после тренинга были использованы методики «Толерантность к неопределенности» и «Безоценочное отношение к другим» [2,4].

Анализ полученных данных проводился с помощью теста Уилкоксона. На основе данных можно утверждать, что эффективность развития безоценочного отношения к другим через различные компоненты толерантности к неопределенности подтверждается частично ($p < 0,05$).

Это можно объяснить спецификой упражнений, задействованных в тренинговой программе, большая их часть была направлена на способность эффективно действовать в ситуации дефицита информации, новизны и вероятности. Вполне возможно и то, что упражнения для каждого респондента были прокачкой какого-то определенного компонента и скорее всего, какие-то линии развития компонентов в упражнениях были более очевидны, а другие скорее вариативны.

Для того, чтобы показать эффективность тренинга, а не внешних обстоятельств на следующем этапе мы сделали двухфакторный дисперсионный анализ.

По итогам которого мы имеем межфакторное взаимодействие группы и замера по шкале новизна информации, безоценочное отношение к другим и общему показателю толерантности к неопределенности, что говорит нам о значимой и разной динамике в группах ($p < 0,05$).

Поскольку мы имеем устойчивый сдвиг в отношении новизны, мы можем сказать, что все задания, которые получали участники, в первую очередь, воспринимались как первый опыт. С этой точки зрения, любое тренинговое воздействие, включающее задания не похожие на то, с чем человек сталкивается в обычной жизни могут развивать этот показатель.

Источники и литература

- 1) Бардиер Г.Л., Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 6, 2005, вып. 4, 109-116.
- 2) Корнилова, Т. В. Новый опросник толерантности к неопределенности / Т. В. Корнилова // Психологический журнал. - 2010. - Т.31, №1. - С. 74-86.
- 3) Корнилова, Т. В. Психология риска и принятия решений: учеб. пособие для вузов / Т. В. Корнилова. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 286 с.
- 4) Корнилова, Т.В. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т. В. Корнилова, М. А. Чумакова // Экспериментальная психология. - 2014. - №1. - С. 24-36.

- 5) Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д. А. Леонтьев // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.05.2022).
- 6) Лустина, Е. А. Преодоление ситуации неопределенности в процессах мышления и воображения / Е. А. Лустина // Вопросы психологии. - 1982. - № 5. - С. 122-125.
- 7) Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев / под ред. А.А. Бодалева. -М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. -356 с.
- 8) Bochner, S. Defining Intolerance of Ambiguity / S. Bochner // The Psychological Record. - 1965. - Vol.15. - P. 393-400.
- 9) Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences. Personality and Individual Differences, 39(3), 593–600.
- 10) Rogers, Carl R. Counseling and Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1942.