

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И АМБИВАЛЕНТНЫЕ ЭМОЦИИ

ЖУКОВА Ирина Александровна

психолог, психолог-консультант, независимый исследователь
г. Москва, Россия

Толерантность к неопределенности как черта, связанная с психологической адаптивностью, активно изучается современной психологией. Эмоциональная амбивалентность, по мнению ряда исследователей, может быть связана с толерантностью к неопределенности. Однако эмпирически эта связь не изучалась, кроме того, существуют методологические проблемы исследования амбивалентности. Ответить на вопрос о связи или ее отсутствии между толерантностью к неопределенности и эмоциональной амбивалентностью предстоит в будущем.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, толерантность к двойственности, эмоциональная амбивалентность, психодиагностика.

Практическая психология ищет способы помочь человеку жить более счастливой и гармоничной жизнью. Основу для понимания психических механизмов можно обнаружить в открытиях научной психологии, которая исследует связи личностных качеств и раскрывает особенности динамики психических процессов.

Толерантность к неопределенности является достаточно изученной, однако в настоящее время продолжает быть популярной темой для исследовательской работы, так как не исчерпаны потенциальные возможности объяснить через эту черту ряд явлений, в том числе, важных для работы практического психолога.

В практической психологии принятие неопределенности относится к совладательным стратегиям, которые снижают деструктивный стресс и помогают найти оптимальный способ действия [6], а высокий уровень непереносимости неопределенности связывается с таким когнитивным искажением как «черно-белое мышление», и непереносимостью отрицательных эмоций, как психологическим затруднением [3]. Существуют данные, подтверждающие, что субъективное переживание неопределенности нарастает во время стресса [2], оказывается в позитивной корреляционной связью с тревожностью и депрессивными проявлениями [10], избеганием и сверхбдительностью [5].

Смысловое поле взаимодействия человека

с неопределенностью оказывается шире и включает в себя ряд смежных психологических понятий. Наряду с толерантностью к неопределенности [2], в нем существуют непереносимость неопределенности [10], непереносимость двусмысленности, толерантность к неизвестности [4], нетерпимость к когнитивной двойственности, стремление к однозначности и ряд других [9].

А.Г. Матушанская и Б.С. Алишев отмечают, что психологическая наука пошла по пути исследования когнитивной составляющей восприятия неопределенности, однако в ранних работах, наследовавших психоанализу как ведущей в то время психологической теории, проводились параллели с эмоциональными состояниями. Так, Э. Френкель-Бунсвик полагала, что толерантность к двойственности является «познавательной составляющей амбивалентных эмоций». Выдвигались предположения о том, что оба психологических проявления могут быть аспектами одного и того же базового качества. Однако психодиагностических и статистических исследований не было или было крайне мало, что не позволило четко ответить на вопрос о связи или независимости когнитивной переносимости двойственности и эмоциональной амбивалентности. А.Г. Матушанская и Б.С. Алишев полагают, что можно выделить понятие «отрицание эмоциональной амбивалентности», то есть неумение выдерживать противоречивые, разнонаправленные по заряду эмоции, но это

эмоциональное проявление может быть независимым и в корне различным с интолерантностью к когнитивной неопределенности [4].

М.А. Шестова полагает, что многие проблемы берут начало в концепции Э. Френкель-Бунсвик, которая не различала неопределенность и двойственность, по настоящее время некоторые исследования взаимодействия с неопределенностью смешивают разные явления когнитивного, эмоционального и поведенческого уровня, но для современной психологии необходимо выделять более точные и конкретные понятия [8].

Эмоциональная амбивалентность – термин, который присутствует в психологической научной литературе, однако к нему прибегают достаточно редко, так как соответствующая тематика поднимается не часто. Зарубежные методики для измерения эмоциональной амбивалентности на русский язык не переводились. Амбивалентность чувств и эмоций – обороты, к которым часто прибегают культурологи и литературоведы для описания переживаний героев. Зарубежные публикации на тему эмоциональной амбивалентности в настоящее время присутствуют, наиболее частые тематики исследований связаны с отношениями в трудовых коллективах, процессами принятия решений, установочной (аттитюдной) амбивалентностью.

Для психологов-практиков термин «эмоциональная амбивалентность» более часто употребим в силу характера затруднений клиентов, а также способа объяснения терапевтом происходящих с клиентами процессов. Наряду с ним в популяризаторской психологии используется также оборот «смешанные чувства» и «противоречивые чувства». Психологи-консультанты достаточно часто сталкиваются со смешанными чувствами, в основном, в двух случаях: а) когда клиент временно испытывает отрицательные эмоции к человеку, к которому в целом сложилось хорошее отношение (случай конфликта, обиды на партнера и т. п.), б) низкой эмоциональной компетентности клиента, когда есть затруднения с пониманием собственных эмоций и феномена «спутанности эмоций».

Амбивалентность в ряде психологических концепций рассматривается как явление де-

структивное и кризисное, особенно в психоанализе, где вслед за З. Фрейдом она считается результатом неосознанного столкновения двух противоположно заряженных влечений в бессознательном [1]. Однако амбивалентность обсуждается и в позитивном ключе: умение выдерживать временные отрицательные чувства к партнеру служит основой здоровых длительных отношений, позволяет уравнивать те проявления, которые могли бы превратиться в пограничный раскачивающийся «маятник чувств» [7]. Умение справляться со сложными противоречивыми чувствами можно объяснить через концепцию «эмоциональной креативности», предложенную Дж. Эвериллом. Согласно его представлениям, в качестве продукта творческой активности выступают эмоциональные реакции, которые оказываются непростыми для переживающего, и должны быть творчески сконструированы [4].

Сложности исследования эмоциональной амбивалентности Т.Н. Зелинская связывает с методологическими проблемами психологии: психодиагностические инструменты устроены так, что противоположные полюсы статистически усредняются, а значение придается только наиболее выраженным значениям [1].

О.В. Митина и И.В. Плужников высказывают созвучную точку зрения: существующие методы измерений плохо взаимодействуют с амбивалентностью по причине «усреднения», а показатели, оказавшиеся близко к нулю – не считаются. Авторы предлагают рассматривать вопросы изучения и измерения амбивалентности как отдельное направление исследований в психологии, требующее, в том числе, и отдельных математических процедур [5].

Таким образом, толерантность к неопределенности и амбивалентность эмоций – два психологических понятия, которые объясняют отдельные аспекты психологической динамики. Они связаны с одной стороны, с психологическим благополучием, с другой – со стрессом и кризисными состояниями. Толерантность к неопределенности предполагает умение выдерживать ситуации, в которых нет очевидного ответа на вопросы и четкого образа действия, ее высокие показатели коррелируют с парамет-

рами психологической устойчивости. Эмоциональная амбивалентность как феномен, при котором человек испытывает одновременно или попеременно контрастные эмоции, описывается и в позитивном и в негативном ключе. С одной стороны, умение выдерживать такие эмоции относится к признакам душевного здо-

ровья, с другой – их наличие может говорить о внутреннем конфликте, кризисе. По мнению ряда исследователей, эмоциональная амбивалентность может быть связана с толерантностью к неопределенности. Однако подтверждение этой связи и выявление ее характера еще только предстоит проверить на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зелинская Т.Н. Экспликация содержания понятия амбивалентности в психологии // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2013. – № 2(30). – С. 211-221.
2. Корнилова Т.В. Черты эмоционального интеллекта (по TEIQue) как предикторы стилевой регуляции принятия решений // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 4. – С. 72-82.
3. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. – СПб.: Питер, 2019. – 656 с.
4. Матушанская А.Г., Алишев Б.С. Толерантность к неопределенности и смежные психологические конструкты когнитивной психологии // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – № 5(153). – С. 25-33.
5. Митина О.В., Плужников И.В. Буриданов осел между молотом и наковальней: операция анализа и способы измерения амбивалентности в науках о человеке и обществе (Часть 1) // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – № 51. – С. 11.
6. Сунгур М.З. Принятие неопределенности: управление тревогой и беспокойством в дни пандемии. – СПб.: Наука и Техника, 2022. – 192 с.
7. Федосова А.Л. О добрых и недобрых лицах, о любви и границах. – СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2018. – 160 с.
8. Шестова М.А. Связи эмоциональной сферы и толерантности к неопределенности с продуктивными стратегиями принятия решений // Вестник Самарского Государственного Технического Университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 145-156.
9. Ясин М.И. Концепция когнитивной закрытости: история и смежные понятия // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. – 2020. – Т. 26. – № 1. – С. 174-181.
10. Carleton R.N. et al. Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression // Journal of anxiety disorders. – 2012. – Т. 26. – №. 3. – С. 468-479.

TOLERANCE OF UNCERTAINTY AND AMBIVALENT EMOTIONS

ZHUKOVA Irina Aleksandrovna

Psychologist, Consulting Psychologist, Independent Researcher
Moscow, Russia

Tolerance of uncertainty as a trait associated with psychological adaptability is actively studied by modern psychology. Emotional ambivalence, according to a number of researchers, may be associated with tolerance of uncertainty. However, this relationship has not been studied empirically, and there are methodological problems in studying ambivalence. The question of the relationship or lack thereof between tolerance of uncertainty and emotional ambivalence could be answered in the future.

Keywords: tolerance of uncertainty, tolerance of ambiguity, emotional ambivalence, psychodiagnostics.