

педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т; редкол. : А. Н. Ун-сович [и др.]. — Вып. 14. — Барановичи : БарГУ, 2024. — С. 42—47.

4. *Шумский, В. Б.* Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. Б. Шумский; Высш. шк. экономики. — М., 2008. — 26 с.

5. Большая российская энциклопедия. — URL: <https://bigenc.ru> (дата обращения: 03.12.2024).

6. *Ясперс, К.* Смысл и назначение истории / К. Ясперс; пер. с нем. М. И. Левиной; вступ. ст. П. П. Гайденко. — 2-е изд. — М. : Республика, 1994. — 527 с.

7. *Ялом, И.* Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом ; пер. с англ. Т. С. Драбкина. — М. : Независим, 2014. — 574 с.

8. *Франкл, В.* Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / В. Франкл ; пер. с нем. — 2-е изд. — М. : Альпина нон-фикшн, 2017. — 338 с.

9. *Maddi, S.* The Resilient Leader: Health Under Stress / S. Maddi, S. Kobasa. — Homewood : Dow Jones-Irwin, 1984. — 131 p.

10. *Меркурио, А.* Экзистенциальная антропология и персоналистическая метапсихология / А. Меркурио; пер. А. Ф. Ермошина. — М. : Гениус, 2006. — 150 с.

11. *Binswanger, L.* Being in the World: Selected Articles by L. Binswanger / L. Binswanger. — N.Y. : Basic Books, 1963. — 290 p.

12. *Лэнгле, А.* Шкала экзистенции / А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. — 2009. — № 1. — С. 141—170.

УДК 159.923.37

**О. В. Ермакович**

*Детский сад № 40 г. Барановичи, Барановичи, Беларусь*

## **ДОМИНИРУЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК ПРЕДИКТОР ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ**

В статье актуализирована проблема развития толерантности к неопределенности педагогов и поиска ее предикторов из числа характеристик преобладающего психического состояния педагога. Описаны эмпирически установленные показатели толерантности и интолерантности к неопределенности педагогов, характеристики преобладающих психических состояний педагогов с учетом их нахождения на этапе адаптации или профессионализации профессиональной деятельности. Представлены статистически выявленные предикторы толерантности и интолерантности к неопределенности педагогов из числа психических состояний педагогов, устойчиво воспроизводящихся в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** психическое состояние; толерантность к неопределенности; интолерантность к неопределенности; педагоги; этап адаптации к профессиональной деятельности; этап стабилизации профессиональной деятельности.

Табл. 2. Библиогр.: 2 назв.

**O. V. Ermakovich**

*Kindergarten № 40, Baranovichi, Baranovichi, Belarus*

## **DOMINANT MENTAL STATES AS A PREDICTOR OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY IN TEACHERS**

The article actualizes the problem of development of tolerance to uncertainty of teachers and search for its predictors from among characteristics of the prevailing mental state of the teacher. Empirically established indicators of tolerance and intolerance to uncertainty of teachers, characteristics of prevailing mental states of teachers are described, taking into account their being at the stage of adaptation or professionalization of professional activity. Statistically identified predictors of tolerance and intolerance to uncertainty of teachers from among mental states of teachers, stably reproduced in professional activity are presented.

**Key words:** mental state; tolerance to uncertainty; intolerance to uncertainty; teachers; stage of adaptation to professional activity; stage of stabilization of professional activity.

Table 2. Ref.: 2 titles.

**Введение.** В современном транзитивном мире стрессоустойчивость становится особенно важной для педагогов. Современный учитель, в своей повседневной деятельности, сталкивается с множеством вызовов: начиная с внедрения новых технологий в образовательный процесс и заканчивая необходимостью адаптации к разнообразным потребностям учащихся. Толерантность к неопределенности становится важным фактором, позволяющим педагогам эффективно справляться с эмоциональными и профессиональными нагрузками, она помогает им сохранять ясность мышления и принимать взвешенные решения в сложных ситуациях.

Толерантность к неопределенности может быть внутренней опорой личности специалиста в контексте нестабильности внешней среды. Толерантность к неопределенности определяется Т. В. Корниловой как интеллектуально-личностное свойство, означающее принятие человеком неопределенности, новизны или противоречивости условий своих действий и решений. С ним связана и готовность к риску — как способность принимать условия неопределенности, умения принимать решения, действовать в ситуациях неполной информированности, отсутствия контроля над ситуацией [1].

Необходимо учитывать тот факт, что педагог не ограничивается решением профессиональных задач, ежедневно он сталкивается с необходимостью решения мировоззренческих задач, обусловленных его позицией в социуме. Переживание экзистенциальных кризисов современности (кризис дихотомии экологической индивидуальной и коллективной апокалипсического ужаса, ответственности, кризис бессмертия или неосознанность конечности бытия, кризис идентичности в цифровой век, кризис эвтаназии или морального выбора, кризис индивидуального существования, кризис гендерной идентичности, кризис изоляции, кризис собственного существования как биологического вида) [2, с. 174] требует от современного педагога переосмысления собственной жизненной позиции, принятия неопределенности от неотъемлемой характеристики бытия, понимания того, какие экзистенциальные кризисы современности предъявляют вызовы современному образованию и личности педагога в целом. Указанное обстоятельство, безусловно, требует развития у педагогов толерантности к неопределенности.

**Основная часть.** Исследование проходило на базе ГУО «Средняя школа № 13 г. Барановичи», «Средняя школа № 20 г. Барановичи», «Средняя школа № 1 г. Барановичи им. С. И. Грицевца». В тестировании приняли участие 108 педагогов.

Методики исследования: «Методика определения доминирующего состояния»: полный вариант (Л. В. Куликов); «Новый опросник толерантности к неопределенности» (Т. В. Корнилова).

Рассмотрим результаты исследования, полученные с помощью методики «Методика определения доминирующего состояния»: полный вариант (Л. В. Куликов). Были получены данные по восьми шкалам опросника. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Для большинства педагогов характерен средний уровень активности пассивности отношения к жизненной ситуации. Им свойственны в средней степени активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности.

Их отличает умеренно бодрое настроение, в средней степени положительный эмоциональный фон и желание действовать.

Педагоги со стажем работы, соответствующим периоду адаптации к профессиональной деятельности, отличаются средним уровнем возможности проявлять активность и расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности, готовностью к работе, в том

числе длительной. Педагоги со стажем профессиональной деятельности, соответствующим этапу профессионализации, отличаются усталостью, несобранностью, вялостью, инертностью, низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, склонностью проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Т а б л и ц а 1 — Результаты диагностики доминирующего состояния у педагогов, %

Шкалы	Стаж 1—5 лет уровни в %			Стаж 6—10 лет уровни в %		
	Стаж					
	1—5 лет			6—10 лет		
	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Ак	36	52	12	22	53	25
Бо	34	46	20	29	48	23
То	34	42	24	15	37	48
Ра	18	56	26	32	52	20
Сп	22	35	43	20	42	38
Ус	22	46	32	27	37	36
Уд	18	54	28	22	54	24
По	36	48	16	32	58	10

*Примечание* — Ак — активное-пассивное отношение к жизненной ситуации, характеризует степень активности отношения к жизненной ситуации; Бо — бодрость-уныние; То — тонус высокий-низкий; Ра — раскованность-напряжённость, шкала степени напряжения; Сп — спокойствие-тревога; Ус — устойчивость-неустойчивость эмоционального тона; Уд — удовлетворённость-неудовлетворённость жизни в целом; По — положительный-отрицательный образ самого себя.

Раскованность преобладает над напряжённостью у педагогов. Желаемые цели воспринимаются как вполне достижимые.

Педагоги на этапе адаптации (1—5 лет профессиональной деятельности) имеют повышенную склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, не зависимо от того, насколько реальны причины, ожидают

событий с неблагоприятным исходом, предчувствуют будущую угрозу (наказание потери уважения или самоуважения) без ясного осознания её источников. Это в меньшей степени свойственно педагогам со стажем профессиональной деятельности от 6 до 10 лет.

Преобладающий уровень устойчивости эмоционального фона у педагогов на этапе адаптации к профессиональной деятельности — средний, т.е. фиксируется преимущественно преобладание ровного положительного эмоционального тона, спокойное протекание эмоциональных процессов. В ситуациях эмоционального возбуждения сохраняется в средней степени адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Преобладающие уровни эмоционального фона у педагогов на этапе профессионализации профессиональной деятельности — средний и низкий. У них может легко возникать эмоциональное возбуждение, изменчивость настроения, раздражительность.

Вне зависимости от стажа профессиональной деятельности у педагогов выявлен средний уровень удовлетворенности жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Оценивают свою успешность как среднюю. В умеренной степени способны брать на себя ответственность и делать свой выбор.

Педагоги в средней степени склонны к критичности и адекватности самооценивания.

Проанализируем результаты, полученные по итогам диагностики толерантности к неопределенности при помощи методики «Новый опросник толерантности к неопределенности» (Т. В. Корнилова) (таблица 2).

Т а б л и ц а 2 — Результаты диагностики толерантности к неопределенности педагогов

Шкалы	Стаж 1—5 лет, уровни в %			Стаж 5—10 лет, уровни в %		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
ТН	9	53	38	37	58	5
ИТН	32	57	11	12	56	32
МИТН	16	48	36	14	52	34

*Примечание* — ТН — толерантность к неопределенности; ИТН — интолерантность к неопределенности; МИТН — межличностная интолерантность к неопределенности

Большинству педагогов вне зависимости от стажа профессиональной деятельности свойственны в средней степени:

– Толерантность к неопределенности — стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти непроторенными путями и предпочитать более сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений.

– Интолерантность к неопределенности — стремление испытуемых к ясности, упорядоченности во всем и неприятие неопределенности, предположение о главенствующей роли правил и принципов, дихотомическое разделение правильных и неправильных способов, мнений и ценностей.

– Межличностная интолерантность к неопределенности — стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях, дискомфорт в случае неопределенности отношений с другими.

Регрессионный анализ данных показал, что предикторами толерантности к неопределенности педагогов выступают:

– Высокий уровень удовлетворенности жизнью в целом ( $\beta = 0,30$ ;  $p = 0,46$ ). Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь, способность брать на себя ответственность и делать свой выбор, достаточно высокая оценка личностью своей успешности помогает толерантным к неопределенности педагогам сохранять стрессоустойчивость. Таким педагогам свойственно более позитивное восприятие своей профессиональной деятельности и личной жизни, что, в свою очередь, может способствовать их умению лучше адаптироваться к изменениям и вызовам.

– Высокий уровень устойчивости эмоционального фона ( $\beta = 0,33$ ;  $p = 0,36$ ). Следовательно, справляться со стрессом толерантным к неопределенности педагогам помогает высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения, способность сохранять адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Они лучше контролируют свои эмоции и реакции в стрессовых ситуациях, что позволяет им сохранять спокойствие и уверенность в условиях неопределенности.

Показательно, что высокий уровень удовлетворенности жизнью не является предиктором толерантности / интолерантности педагогов к неопределенности, поскольку высокий уровень удовлетворенности жизнью является предиктором в том числе интолерантности к неопределенности ( $\beta = 0,27$ ;  $p = 0,007$ ) и межличностной интолерантности к неопределенности ( $\beta = 0,14$ ;  $p = 0,27$ ). Важным являются иные психи-

ческие состояния педагогов. В частности, предикторами межличностной интолерантности к неопределенности выступают низкий уровень устойчивости эмоционального фона личности в новых жизненных ситуациях, содержащих стимулы, непривычные для педагогов ( $\beta = -0,18$ ;  $p = 0,009$ ), а также отрицательный образ себя, чрезмерная критичность к себе ( $\beta = -0,20$ ;  $p = 0,1$ ),

**Заключение.** Таким образом, по результатам диагностики можно сделать вывод о том, что большинству педагогов, принимавших участие в исследовании, присущ средний уровень толерантности к неопределенности. При этом среди педагогов со стажем работы 1—5 лет значительно больше тех, кто сознает и принимает сложность и неоднозначность окружающего мира и учитывает ее в своих действиях; они более склонны подходить к проблемам творчески. Среди педагогов со стажем 5—10 лет больше тех, кто чувствует дискомфорт в сложных, неоднозначных, ситуациях, боится неизвестности, старается внести в свою жизнь максимальную ясность, часто путем искусственного упрощения и игнорирования реально существующих проблем. Это может быть связано с возрастными особенностями, так как пик восприятия неопределенной ситуации как эмоционально насыщенной, опасной и противоречивой падает на ранний зрелый возраст — 29—38 лет.

Удовлетворенность жизнью и эмоциональная устойчивость, наличие адекватного уровня критичности и реалистичности в восприятии себя, принятие себя являются предикторами толерантности к неопределенности педагогов.

#### Список цитируемых источников

1. *Корнилова, Т. В.* Новый опросник толерантности к неопределенности / Т. В. Корнилова // Психологический журнал — 2010. — Т. 31. — № 1. — С. 74—86.
2. *Дудек, Д. А.* Экзистенциальные кризисы личности и современного общества в эпоху постмодерна: сущностные и контекстуальные характеристики / Д. А. Дудек, Т. Е. Яценко // Актуальные проблемы психолого-педагогических исследований : сб. ст. Междунар. студ. науч.-практ. конф. (г. Нижний Тагил, 14 марта 2024 года) / отв. ред. И. В. Мешкова. — М. : Изд-во Ипполитова, 2024. — С. 171—177.