

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.1>

ОСОЗНАННОСТЬ И ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КАК КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЦ С ВЫСОКОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Научная статья

Чурсина И.В.¹*, Абросимов И.Н.²¹ORCID : 0009-0007-9529-2956;²ORCID : 0000-0003-1981-4170;¹Нейрореабилитационный центр «Опора», Ставрополь, Российская Федерация²Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (irinachursina[at]lenta.ru)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования копинг-стратегий и копинг-ресурсов у людей, имеющих повышенную личностную тревожность. Толерантность к неопределенности и осознанность рассматриваются в данной работе как интегральные личностные характеристики, выполняющие функции копинг-ресурса для успешной адаптации. Предполагается, что при оптимальной выраженности данных психологических конструктов повышается возможность выбора эффективных стратегий совладания у лиц с высоким уровнем личностной тревожности. В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 37 до 50 лет. Применялись следующие психодиагностические методики:

1. Интегративный тест тревожности.
2. Методика «Стратегии совладающего поведения» (WCQ).
3. «Шкала осознанности Лангер» (LMS).
4. «Шкала толерантности к неопределенности» (MSTAT-I).
5. «Шкала воспринимаемого стресса-10» (PSS-10).

Статистическая обработка данных включала сравнительный и корреляционный анализ результатов двух групп респондентов, различающихся по уровню личностной тревожности. Было установлено, что лица с высоким уровнем личностной тревожности не испытывают адаптационного дефицита и могут справляться с требованиями среды, демонстрируя достаточно успешные стратегии реагирования в стрессовой ситуации. Данное обстоятельство говорит о сложном и вариативном характере процесса совладания, в том числе в силу разнообразного и специфического сочетания привлекаемых личностных ресурсов. Установленные положительные корреляционные связи толерантности к неопределенности и осознанности дают возможность предполагать совместный взаимодополняющий вклад этих психологических конструктов в реализацию конструктивных стратегий совладания у человека с повышенной личностной тревожностью. Полученные результаты могут быть учтены при дальнейших исследованиях и позволяют иначе взглянуть на проблему психологического сопровождения лиц с повышенным уровнем личностной тревожности.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг-ресурсы, толерантность к неопределенности, осознанность, личностная тревожность.

MINDFULNESS AND TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS COPING RESOURCES OF INDIVIDUALS WITH TRAIT ANXIETY

Research article

Chursina I.V.¹*, Abrosimov I.N.²¹ORCID : 0009-0007-9529-2956;²ORCID : 0000-0003-1981-4170;¹Neuro-rehabilitation center "Opора", Stavropol, Russian Federation²Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (irinachursina[at]lenta.ru)

Abstract

The article presents the results of the study of coping strategies and coping resources in people with increased trait anxiety. Tolerance to uncertainty and mindfulness are regarded in this paper as integral personal characteristics that fulfil the functions of coping resources for successful adaptation. It is assumed that the optimal expression of these psychological constructs increases the possibility of choosing effective coping strategies in individuals with high levels of trait anxiety. The study involved 60 people aged 37 to 50 years old. The following psychodiagnostic techniques were used:

1. The Integrative Anxiety Test.
2. Ways of Coping Questionnaire (WCQ).
3. The Langer Mindfulness Scale (LMS).
4. Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I (MSTAT-I).
5. The Perceived Stress Scale-10 (PSS-10).

Statistical processing of the data included comparative and correlation analyses of the results of two groups of respondents differing in the level of personality anxiety. It was found that individuals with a high level of trait anxiety do not experience an

adaptation deficit and can cope with the demands of the environment, demonstrating quite successful strategies of response in a stressful situation. This fact indicates the complex and variable nature of the coping process, including due to the diverse and specific combination of personal resources involved. The established positive correlations of tolerance to uncertainty and awareness allow us to assume a joint complementary contribution of these psychological constructs to the implementation of constructive coping strategies in a person with increased trait anxiety. The obtained results can be taken into account in further research and allow a different view of the problem of psychological support of persons with increased level of trait anxiety.

Keywords: coping behaviour, coping resources, uncertainty tolerance, mindfulness, trait anxiety.

Введение

Под личностной тревожностью понимается устойчивая черта личности, проявляющаяся в готовности индивида реагировать состоянием тревоги на различные внутренние и внешние стимулы. В отличие от личностной тревожности, тревога как ситуативная реакция представляет собой негативно окрашенное эмоциональное состояние, связанное с тягостным ощущением прогнозируемой, но еще не наступившей и плохо определенной опасности. Основные характеристики состояния тревоги: дезорганизующая возбудимость, истощающее ожидание, неопределенность и беспредметность переживаний.

Согласно взглядам Прихожан А.М., нормальный уровень личностной тревожности является инструментом восприятия, оценки и своевременного принятия мер в отношении сигналов опасности [20]. С точки зрения эволюции присутствие некоторого уровня тревожности является необходимым условием адаптации, поскольку позволяет предвидеть негативные события, в связи с этим скорректировать свое поведение, что в итоге способствует выживанию индивида. В то же время обладание устойчиво высоким уровнем личностной тревожности играет уже дезадаптационную роль и неблагоприятно сказывается на функционировании человека. Такой паттерн реагирования зачастую превышает имеющуюся объективную опасность. Мэй Р. указывает, что неверная трактовка внешних и внутренних сигналов опасности проявляется в когнитивных искажениях, эмоционально-волевой дисрегуляции, мотивационных и поведенческих нарушениях [18].

Так как личностная тревожность тесно связана с возможностями адаптации и успешного функционирования личности, то выражением этих возможностей часто рассматриваются способы совладания с трудностями. В определении Крюковой Т.Л., копинг-поведение субъекта целесообразно рассматривать как сознательное, направленное на активное взаимодействие со средой и нацеленное на преодоление влияния самого стрессора или связанных с ним переживаний. Человек посредством применения копинг-стратегий пытается добиться оптимального решения проблемы или адаптивного приспособления к ней, но выбираемые и применяемые им стратегии, а также используемые ресурсы не всегда позволяют это сделать [10].

В исследованиях Даниловой А.В., Забара И.В. (2021), направленных на выявление факторов выбора способов совладающего поведения, показано, что наиболее эффективные копинг-стратегии свойственны людям с нормативным уровнем личностной тревожности [6], [8]. Алигаева Н.Н. (2023) указывает, что умеренная личностная тревожность помогает мобилизовать ресурсы индивида и занять активную позицию при решении трудных вопросов, вступать в сотрудничество и предлагать помощь другим [2]. Наличие уверенности в своих силах, которая наблюдается при адекватном переживании тревоги, является мощным протективным фактором перед лицом стресса. Напротив, людям с высоким уровнем личностной тревожности свойственны, в большей степени, неконструктивные и дезадаптивные формы поведения. Частое использование стратегий избегания и игнорирования приводит к невозможности решить возникшие трудности, негативные последствия приобретают хронический характер, что закрепляет тревожную реакцию в отношении стрессоров как ведущую [11]. Важно отметить, что современные исследования (Hong J. C. с соавт. (2023)); Watson D. с соавт. (2022), по большей части, нацелены на прояснение механизмов дезадаптивного поведения и его последствий при высокой личностной тревожности [23], [26]. Однако наши данные говорят о том, что человек с повышенной тревожностью, несмотря на стигматизацию и самостигматизацию, может демонстрировать достаточный уровень адаптивности и саморегуляции.

Научные работы таких исследователей как Леонтьев Д.А., Хазова С.А., подчеркивают, что важнейшими составляющими адаптационных возможностей личности являются не только стратегии совладания, но и имеющиеся у индивида копинг-ресурсы [13], [21]. Если обратиться к личностным характеристикам, которые обладают ресурсным потенциалом, то толерантность к неопределенности дает шанс человеку в изменяющемся мире видеть новые возможности [27], справляться с конфликтами и напряжением [22], противостоять несвязности и противоречивости информации [5]. С учетом полученных эмпирических данных, Леонтьев Д.А. акцентирует, что толерантность к неопределенности, наряду с другими характеристиками, входит в структуру личностного потенциала, формой проявления которого является успешная саморегуляция и самодетерминация личности [13].

Также, в последнее время все чаще при обсуждении копинг-ресурсов авторы обращаются к концепту осознанности (mindfulness), как способности и навыку человека быть открытым и внимательным к себе и окружающему в настоящий момент, что дает возможность формировать новые представления, гибко регулируя внимание, собственные состояния и действия [24]. Основные компоненты осознанности: формирование способности наблюдать за внутренними и внешними событиями вместо того, чтобы реагировать на них [9]; участие в жизненном процессе без застревающей фокусировки на собственных мыслях и эмоциях [19]; выбор эффективных и ценностных действий взамен ригидных паттернов [12].

Методы и принципы исследования

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 37 до 50 лет. Средний возраст составил $42,98 \pm 4,91$ лет. Из них 21 мужчина и 39 женщин. Все респонденты являются городскими жителями, имеют среднее специальное и высшее образование, а также профессиональную занятость (врачи, менеджеры, программисты, бухгалтеры, юристы). Основанием для распределения по экспериментальным группам на первом этапе исследования являлись результаты

психодиагностики уровня личностной тревожности (ЛТ) с помощью методики «Интегративный тест тревожности». В группу 1 с нормативным уровнем ЛТ вошли 29 человек с низким и средним уровнем личностной тревожности (6 станайнов и менее по шкале «общий показатель личностной тревожности»), из них 18 женщин и 11 мужчин. Группу 2 с высоким уровнем ЛТ (7 станайнов и более по шкале «общий показатель личностной тревожности») составил 31 человек с высоким уровнем личностной тревожности, из них 21 женщина и 10 мужчин.

Общим методологическим основанием нашего исследования для формирования взглядов относительно поведения личности в ситуации, предполагающей совладание, послужили теоретические взгляды в области психологии субъекта (Абульханова-Славская К.А., Ананьев Б.Г., Анцыферова Л.И., Брушлинский А.В., Рубинштейн С.Л.). Возможности саморазвития, активности и регуляции являются важными аспектами, дающими представление о динамическом и многоуровневом характере личностной структуры в целом, отдельных её компонентов и поведенческих ответов в стрессовой ситуации. При теоретическом анализе конструкта тревожности упор был сделан на работы Прихожан А.М., Изарда К., Спилбергера Ч. Также мы использовали теоретические разработки Кабат-Зинна Дж., Уильямса М., Лангер Э. по вопросам осознанности, определяемой как один из психологических компонентов благополучия человека. Согласно трансактной модели совладающего поведения Лазаруса Р. и Фолкман С., мы рассматриваем копинг как активный процесс, опирающийся на ресурсы личности и ведущий к адаптивному взаимодействию с окружающей средой. Взгляды Леонтьева Д.А. на толерантность к неопределенности как на многомерный конструкт, определяемый в качестве одного из предикторов личностной зрелости, также легли в теоретическую основу данного исследования.

Целью работы являлось исследование особенностей выбора копинг-стратегий, а также уровня осознанности и толерантности к неопределенности у людей с высоким уровнем личностной тревожности.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие основные задачи:

- провести сравнение следующих показателей у двух групп респондентов: уровня переживаемого стресса, предпочитаемых копинг-стратегий, выраженность толерантности к неопределенности и осознанности;
- изучить взаимосвязь используемых способов совладания с уровнем воспринимаемого стресса, а также с личностными характеристиками в группе с повышенной личностной тревожностью;
- исследовать взаимосвязи показателей толерантности к неопределенности и осознанности в группе с высокой личностной тревожностью.

Методики исследования:

1. Интегративный тест тревожности — ИТТ (Бизюк А.П. и соавт., 2005) [4].
2. Методика «Шкала воспринимаемого стресса-10» — PSS-10 (в адаптации Абабкова В.А. и соавт., 2016) [1].
3. Методика «Стратегии совладающего поведения» — WCQ (адаптация в НИПНИ им. Бехтерева, 2009) [16].
4. Методика «Шкала осознанности Лангер» — LMS (в адаптации Белинской Е.П., Джураевой М.Р., 2021) [3].
5. Методика «Шкала толерантности к неопределенности» — MSTAT-I (адаптация Луковицкой Е.Г., 1998, Осина Е.Н., 2010) [14].

Статистическая обработка результатов проводилась при помощи пакета программ IBM SPSS Statistics 27. При сравнении средних значений по группам применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Корреляционный анализ проводился с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования

Сравнительный анализ *уровня воспринимаемого стресса* в группах респондентов с различным уровнем личностной тревожности выявил статистически значимые различия по выраженности его структурных компонентов (см. таб. 1).

Таблица 1 - Результаты сравнительного анализа показателей уровня воспринимаемого стресса в группах респондентов с различным уровнем личностной тревожности

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.1.1>

Показатели уровня воспринимаемого стресса	Группа 1 (нормативная ЛТ) n=29	Группа 2 (высокая ЛТ) n=31	Значимость различий
Перенапряжение	14,33±4,26 Средний уровень	17,72±3,83 Высокий уровень	0,003
Противодействие стрессу	8,36±3,18 Средний уровень	9,41±2,19 Средний уровень	0,078
Общий балл воспринимаемого стресса	22,7±5,32 Средний уровень	27,13±5,18 Средний уровень	0,006

Примечание: средние значения в баллах; жирным шрифтом выделены показатели, имеющие статистически значимые различия

Полученные результаты указывают на то, что субъективное восприятие стресса в обеих группах респондентов находятся на среднем уровне. Однако в группе людей с повышенной личностной тревожностью общий балл воспринимаемого стресса статистически значимо выше, что может говорить о наличии у них тенденции воспринимать

свою жизнь как неконтролируемую и непредсказуемую. Также показатель субъективного переживания дистресса и связанного с ним перенапряжения статистически значимо выше у респондентов в группе 2, данный показатель превышает нормативный порог. Показатели совладания находятся на среднем уровне и не отличаются в обеих группах.

Люди с высокой личностной тревожностью воспринимают широкий спектр стимулов как угрозу и наделяют происходящее в настоящем чрезмерной значимостью, формируя заряд отрицательных эмоций. В ситуации стресса среди их переживаний доминируют высокое напряжение, беспокойство и нервозность. Как следствие, респонденты отмечают субъективные признаки нервно-психического перенапряжения.

Полученные нами результаты согласуются с эмпирическими данными Михеевой А.В. (2016), которые указывают, что тревожные респонденты обладают низкой эмоциональной устойчивостью и в ситуации стресса утрачивают спокойствие и самообладание [17].

Данная специфика может быть рассмотрена как фактор риска развития у людей с высокой личностной тревожностью ассоциированных со стрессом нарушений и расстройств, в первую очередь — выгорания, психосоматических реакций и расстройств адаптации.

Исследование *способов совладания* позволило определить специфику выбора копинг-стратегий в группе с высокой личностной тревожностью (см. рис. 1).

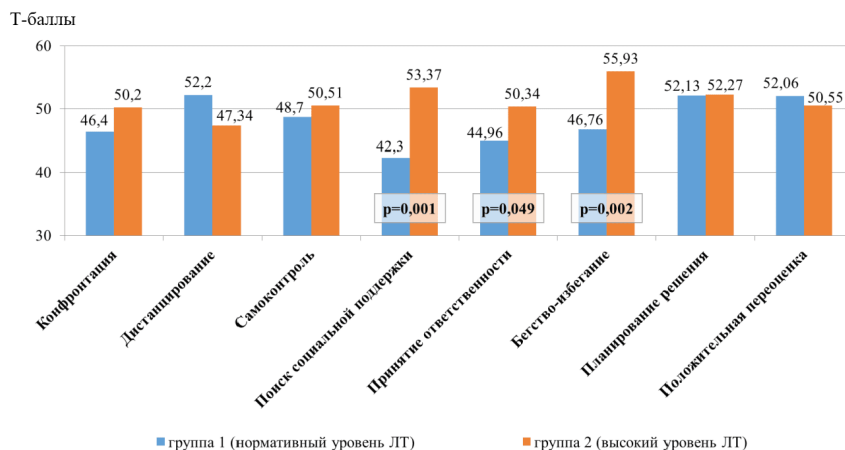


Рисунок 1 - Результаты сравнительного анализа выбора копинг-стратегий в группах респондентов с различным уровнем личностной тревожностью

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.1.2>

Полученные средние значения в обеих группах являются нормативными и не выходят за пределы показателей 40–60 Т-баллов. Эти данные соотносятся с описанными ранее результатами по шкале «Противодействие стрессу» шкалы воспринимаемого стресса. Важно отметить, что в группе респондентов с высокой личностной тревожностью (группа 2) наибольший балл получила стратегия «Бегство-избегание», а в группе с нормативной (группа 1) — «Дистанцирование». Это может указывать на более высокий уровень импульсивности с целью самосохранения в первом случае и на поиск конструктивного разрешения проблемы — во втором.

Более частое использование стратегии «Бегство-избегание» в группе респондентов с высокой личностной тревожностью можно объяснить более выраженной негативной эмоциональной реакцией на стресс, которая уже сама по себе требует от человека действий для выравнивания эмоционального дисбаланса. Стратегия избегания помогает решить этот вопрос в краткосрочной перспективе, и нацелена на быстрое снижение эмоционального напряжения в ситуации стресса. Однако, недостаток конструктивных действий по разрешению трудностей у людей с высокой личностной тревожностью создает риск хронификации проблемы, что в итоге может отрицательно сказываться на благополучии. Описанные нами результаты согласуются с данными Mahmoud J. et al. (2015), которые указывают, что в стрессовой ситуации негативно мыслящие люди склонны демонстрировать реакцию «бей или беги», являющуюся типичной реакцией неконструктивного совладания [25].

Статистически значимые различия также получены по показателям «Поиск социальной поддержки» и «Принятие ответственности» — их чрезмерное использование может приводить к формированию паттернов созависимости и самообвинения. Однако все же они имеют нормативную выраженность, и мы не можем достоверно говорить об их дезадаптивной роли.

Сравнительный анализ показателей *осознанности* у двух групп респондентов не обнаружил статистически значимых различий по выраженности составляющих ее компонентов (см. таб. 2).

Таблица 2 - Результаты сравнительного анализа показателей осознанности в группах респондентов с различным уровнем личностной тревожности

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.1.3>

Компоненты осознанности	Группа 1 (нормативная ЛТ) n=29	Группа 2 (высокая ЛТ) n=31	Значимость различий
Открытость новому знанию	27,20±3,58	25,41±5,66	0,198
Порождение новых категорий	21,96±5,50	23,17±5,66	0,632
Вовлеченность	20,46±3,86	19,34±5,30	0,434
Общий балл осознанности	69,63±9,18	67,93±13,15	0,691

Примечание: средние значения в баллах

Как видно из таблицы 2, набранные баллы соответствует среднему уровню выраженности признака по всем шкалам методики в обеих группах. Полученные данные могут быть объяснены небольшим объемом выборки, а так же ее спецификой — в нее вошли социально адаптированные лица среднего возраста, имеющие достаточный жизненный опыт, который дает возможности осознавать новизну и различия в контекстах и событиях, принимая постоянно меняющийся характер обстоятельств. Данное предположение опирается на исследования Дорошевой Е.А. (2022), указывающей на повышение уровня осознанности с возрастом в результате «естественного» формирования осознанного реагирования в ходе психического онтогенеза [7]. Это наглядный пример того, что врожденные и биологически обусловленные качества индивида не являются для него приговором и могут быть скорректированы или компенсированы в результате получения жизненного опыта. Эта идея может быть эффективно использована в психокоррекционной работе с людьми, имеющими выраженную личностную тревожность.

Также данные по исследованию осознанности соотносятся с описанными нами ранее результатами исследования стресса и копинга. Несмотря на более выраженный стресс и связанное с ним перенапряжение, люди с высокой личностной тревожностью, также как и люди с умеренной тревожностью, опираются на свой ресурс осознанности и применяют широкий репертуар копинг-стратегий.

Сравнительный анализ показателей *толерантности к неопределенности* позволил определить значимые различия между группами респондентов (таб. 3).

Таблица 3 - Результаты сравнительного анализа толерантности к неопределенности у двух групп респондентов

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.1.4>

Компоненты толерантности к неопределенности	Группа 1 (нормативная ЛТ) n=29	Группа 2 (высокая ЛТ) n=31	Значимость различий
Отношение к новизне	12,16±3,16 Средний уровень	11,03±3,39 Средний уровень	0,21
Отношение к сложным задачам	32,66±5,56 Средний уровень	27,62±8,19 Средний уровень	0,009
Отношение к неопределенным ситуациям	35,93±5,67 Средний уровень	30,75±7,45 Средний уровень	0,003
Предпочтение неопределенности	48,7±8,42 Средний уровень	43,13±11,1 Средний уровень	0,069
Толерантность к неопределенности	44,83±8,99 Средний уровень	38,37±11,14 Средний уровень	0,016
Общий балл толерантности к неопределенности	93,53±12,53 Средний уровень	81,51±19,2 Средний уровень	0,004

Примечание: жирным шрифтом выделены показатели, имеющие статистически значимые различия

Данные, представленные в таблице 3, демонстрируют, что показатели по всем шкалам в обеих группах находятся на среднем уровне и не превышают нормативный порог. Однако значения большинства шкал статистически значимо

ниже в группе респондентов с высокой личностной тревожностью. Более низкие показатели принятия неопределенности, возможно, выполняют регулирующую и охранительную функцию для лиц с повышенной личностной тревожностью. С одной стороны, средняя выраженность толерантности к неопределенности способствует более спокойному отношению к непривычным стимулам, а, с другой — предполагает стремление личности к избеганию неопределенных ситуаций, что позволяет избежать напряжения. Так как повышенная личностная тревожность часто соотносится с неустойчивой самооценкой и эмоциональной уязвимостью, то стремление упорядочить жизнь и сознательно свести к минимуму неопределенные ситуации, которые будут восприниматься как стрессовые, является вполне логичным для поддержания внутренней стабильности.

Таким образом, наши данные дополняют результаты исследования Львовой Е.Н. (2017), которые указывают, что паттерн избегания нового и неизвестного служит для человека с повышенной тревожностью механизмом регуляции самооценки и защиты привычного мироощущения [15].

Проведенный корреляционный анализ выявил имеющиеся взаимосвязи между личностными характеристиками, выбором копинг-стратегий, а также уровнем переживаемого стресса в группе с высокой личностной тревожностью (см. рис. 2).

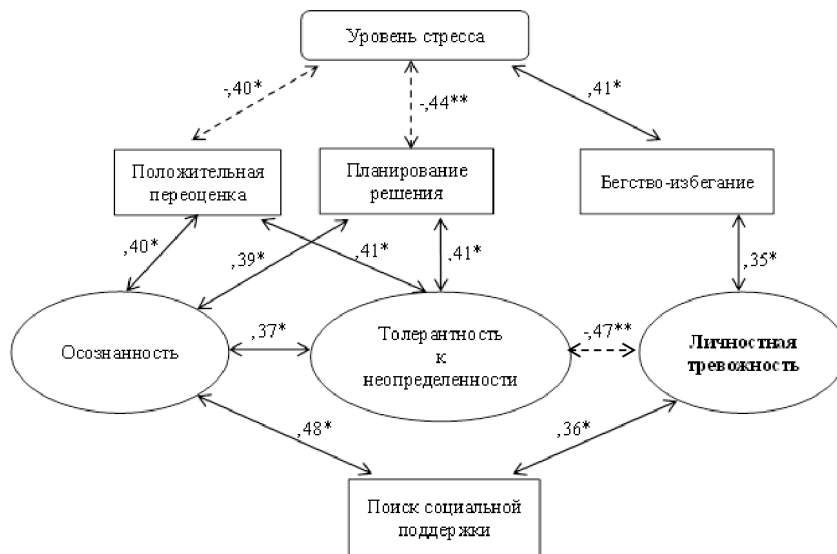


Рисунок 2 - Корреляционные связи между изучаемыми параметрами в группе с высокой личностной тревожностью

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.8.1.5>

Примечание: корреляция значима на уровне $p < 0,01$; **корреляция значима на уровне $p < 0,05$

Установленные связи обладают низким уровнем силы корреляции R , но, не смотря на это, полученные результаты могут позволить описать тенденции между изучаемыми параметрами. В целом, мы можем говорить о некоторой части системы психологической саморегуляции людей с выраженной личностной тревожностью. Рост личностной тревожности обуславливает избегающе-охранительное поведение индивида, которое, в свою очередь, приводит к повышению стресса. Однако при этом, личностная тревожность также сопряжена и с использованием социальной поддержки, которая связана с развитием навыков осознанности. Стратегия поиска помощи со стороны третьих лиц может иметь направленность расширить представления о возможностях преодоления сложной ситуации. Важно отметить, что выраженная личностная тревожность не блокирует такие ресурсы личности как осознанность и толерантность к неопределенности. Они функционируют параллельно и выступают основой для выбора конструктивных копингов — положительной переоценки и планирования решения проблемы, помогая справиться с выраженностью стресса.

Таким образом, личностная тревожность не продемонстрировала роли однозначно деструктивного психологического конструкта. Скорее, мы можем говорить о ней как о части саморегуляторной системы индивида и использовать ее потенциал в психокоррекционных целях.

Заключение

В ходе исследования были получены статистически значимо более высокие показатели восприятия стресса у лиц с повышенным уровнем личностной тревожности. То есть они чаще и интенсивнее переживают состояние стресса и связанное с ним перенапряжение.

Однако дальнейший сравнительный анализ показал, что использование копингов в обеих группах можно охарактеризовать как адаптивное. При этом респонденты с высокой личностной тревожностью чаще прибегают к копинг-стратегиям бегства-избегания, поиска социальной поддержки и принятия ответственности. Полученные результаты говорят, что личностная тревожность не является блоком адаптационных процессов личности, копинг-поведение тревожных людей имеет свою специфику, но не является однозначно неэффективным.

Интересными оказались результаты исследования осознанности и толерантности к неопределенности в качестве копинг-ресурсов. Присутствие оптимального уровня осознанности в обеих группах позволяет личности реализовывать конструктивные копинг-стратегии, которые помогают преодолевать стрессовые ситуации. Более низкие показатели толерантности к неопределенности могут быть рассмотрены в качестве предвосхищающего инструмента защиты человека с повышенной личностной тревожностью от излишнего напряжения адаптационных возможностей. Благодаря умеренной осознанности люди с выраженной личностной тревожностью реже оказываются в ситуациях неопределенности, понимая собственную специфику восприятия стрессоров, и, таким образом, проявляют самосохранение.

Обнаруженные положительные корреляционные связи толерантности к неопределенности и осознанности дают возможность предполагать совместный взаимодополняющий вклад этих психологических конструктов в реализацию конструктивных стратегий совладания.

Полученные данные могут быть использованы практикующими психологами для диагностической, консультативной и психотерапевтической деятельности при работе с людьми с высокой личностной тревожностью. Поскольку личностная тревожность это стабильная черта, не совсем корректно будет звучать цель для психокоррекции по ее снижению. Однако мы можем говорить о ее принятии и поиске способов компенсации для получения более высокого качества жизни человека. Такая работа может проводиться с учетом ресурсного потенциала личности на базе осознанности, толерантности к неопределенности и широкого копинг-репертуара. Эти психологические конструкты могут стать основой для регуляции личностной тревожности, повышения резистентности к неблагоприятным факторам и формирования устойчивой адаптации личности.

Данное исследование не претендует на всеобъемлющий взгляд в области проблем, связанных с личностной тревожностью. Оно имеет явные ограничения в следствие упрощенного дизайна исследования, а также широты и объема выборки. Однако авторы работы допускают, что полученные результаты являются важными и обладают психотерапевтическим потенциалом для практикующих специалистов. Безусловно, обнаруженные взаимосвязи между толерантностью к неопределенности и осознанностью требуют дальнейших эмпирических исследований. Это позволит получить более широкие представления об адаптационных возможностях человека в трудных ситуациях с учетом понимания личности как целостной и сложной системы. Необходимо отметить, что исследования осознанности в западном социально-когнитивном русле с применением измерительного инструмента LMS-14 только начинают получать своё развитие. Будущие исследовательские работы, включающие это направление, представляются весьма перспективными в клиническом и социальном контексте.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Абабков В.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабков, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер [и др.] // Вестник СПбУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. — 2016. — Вып. 2. — С. 6–15. — DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202.
2. Алигаева Н.Н. Тревожность, связанная с ситуацией приобретения инвалидности, как эмоциональное состояние прогноза/ожидания / Н.Н. Алигаева // Cifra. Психология. — 2023. — №1 (1). — URL: <https://psychology.cifra.science/archive/1-1-2023-october/10.18454/PSY.2023.1.2> (дата обращения: 12.02.2025). — DOI: 10.18454/PSY.2023.1.2.
3. Белинская Е.П. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ / Е.П. Белинская, М.Р. Джураева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. — 2021. — Т. 11. — Вып. 1. — С. 48–62. — DOI: 10.21638/spbu16.2021.103.
4. Бизюк А.П. Применение интегративного теста тревожности / А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев // Методические рекомендации. — Санкт-Петербург: Изд-во НИПНИ им. Бехтерева, 2005. — 23 с.
5. Вотинцева Т.С. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности / Т.С. Вотинцева, В.Р. Петренко // Педагогика и психология образования. — 2016. — № 4. — С. 145–149. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-urovnya-tolerantnosti-k-neopredelennosti-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 13.02.2025).
6. Данилова А.В. Особенности совладающего поведения и уровней тревожности студентов / А.В. Данилова // Тенденции развития науки и образования. — 2021. — № 79 (5). — С. 112–114. — DOI: 10.18411/trnio-11-2021-213.
7. Дорошева Е.А. Диспозициональная осознанность (MINDFULNESS): половые и возрастные различия на российской выборке / Е.А. Дорошева // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость

отношений, личности, группы в эпоху неопределенности. Материалы VI Международной научной конференции. — Кострома, 2022. — С. 94–98.

8. Забара И.В. Специфика совладающего поведения у студентов с различным уровнем тревожности / И.В. Забара, А.В. Данилова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2021. — № 11-4 (113). — С.41–44. — DOI: 10.23670/IRJ.2021.113.11.127.

9. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн. — Москва: Эксмо, 2019. — 256 с.

10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова. — Кострома: КГУ, 2010. — 294 с.

11. Кудак М.А. Особенности совладающего поведения у людей с разным уровнем тревожности / М.А. Кудак, А.С. Иутинская // ADVANCED SCIENCE: сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 2 ч., Пенза, 17 января 2018 года. — Пенза: Наука и Просвещение, 2018. — Ч. 2. — С. 246–248.

12. Лангер Э. Осознанность / Э. Лангер; пер. с англ. М. Табенкина. — Москва: Эксмо, 2017 — 240 с.

13. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов / Д.А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. — Кострома, 2010. — Т. 2. — С. 40–42.

14. Леонтьев Д.А. Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая. — Москва: Смысл, 2016. — 55 с.

15. Львова Е.Н. Личностное опосредствование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности: дис. ... канд. психол. наук / Львова Елена Николаевна. — Москва, 2017. — 290 с.

16. Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, И.Р. Исаева [и др.]; под ред. Л.И. Вассермана. — Санкт-Петербург: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. — 38 с.

17. Михеева А.В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. — 2016. — № 2. — С. 84–90. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sootnosheniya-stressoustoychivosti-i-trevozhnosti-u-muzhchin-i-zhenshin> (дата обращения: 13.02.2025).

18. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; пер. с англ. М.И. Завалова, А.Ю. Сибуриной. — Москва: Класс, 2001. — 379 с.

19. Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / Д. Пенман, М. Уильямс. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 288 с.

20. Прихожан А.М. Изучение тревожности как переживания в контексте культурно-исторической концепции / А.М. Прихожан // Вестник РГГУ. Серия: психология, педагогика, образование. — 2006. — № 1. — С. 99–115. — EDN: MSWCJL.

21. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: природа, функции, динамика / С.А. Хазова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, психология, социокINETика. — 2014. — № 4. — С. 47–53. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mentalnye-resursy-subekta-priroda-funktsii-dinamika> (дата обращения: 13.02.2025).

22. Arbona C. Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model / C. Arbona, W. Fan, A. Phang [et al.] // Journal of Career Assessment. — 2021. — № 29 (4). — P. 699–716. — DOI: 10.1177/10690727211002564.

23. Hong J.C. Personality traits predict the effects of Internet and academic self-efficacy on practical performance anxiety in online learning under the COVID-19 lockdown / J.C. Hong, W. Cao, X. Liu [et al.] // Journal of Research on Technology in Education. — 2023. — № 55 (3). — P. 426–440. — DOI: 10.1080/15391523.2021.1967818.

24. Johannsen M. Mediators of acceptance and mindfulness-based therapies for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis / M. Johannsen, E.R. Nissen, M. Lundorff [et al.] // Clinical Psychology Review. — 2022. — № 94. — Article 102156. — DOI: 10.1016/j.cpr.2022.102156.

25. Mahmoud J.S.R. The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics With Anxiety of Young Adult College Students / J.S.R. Mahmoud, R. Staten, T.A. Lennie [et al.] // Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. — 2015. — Vol. 28. — Iss. 2. — P. 97–108. — DOI: 10.1111/jcap.12109.

26. Watson D. Classification and assessment of fear and anxiety in personality and psychopathology / D. Watson, L.A. Clark, L.J. Simms [et al.] // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. — 2022. — № 142. — Article 104878. — DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104878.

27. Wilson E.J. The impact of psychological treatment on intolerance of uncertainty in generalized anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis / E.J. Wilson, M.J. Abbott, A.R. Norton // Journal of Anxiety Disorders. — 2023. — № 97. — Article 102729. — DOI: 10.1016/j.janxdis.2023.102729.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Ababkov V.A. Validizacija ruskojazychnoj versii oprosnika «Shkala vosprinimaemogo stressa-10» [Validation of the Russian version of the questionnaire 'Perceived Stress Scale-10'] / V.A. Ababkov, K. Baryshnikova, O.V. Voroncova-Venger [et al.] // Vestnik SPbU. Ser. 16. Psihologija. Pedagogika [Bulletin of SPbU. Ser. 16. Psychology. Pedagogy]. — 2016. — Iss. 2. — P. 6–15. — DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202. [in Russian]

2. Aligaeva N.N. Trevozhnost', svjazannaja s situaciej priobretenija invalidnosti, kak jemocional'noe sostojanie prognoza/ozhidaniya [Anxiety associated with the situation of disability acquisition as an emotional state of prognosis/expectation] / N.N. Aligaeva // Cifra. Psihologija [Cifra. Psychology]. — 2023. — №1 (1). — URL:

<https://psychology.cifra.science/archive/1-1-2023-october/10.18454/PSY.2023.1.2> (accessed: 12.02.2025). — DOI: 10.18454/PSY.2023.1.2. [in Russian]

3. Belinskaja E.P. Vzaimosvjaz' proaktivnogo sovladanija s trudnymi zhiznennymi situacijami i urovnja osoznannosti: kross-kul'turnyj analiz [Relationship between proactive coping with difficult life situations and level of awareness: cross-cultural analysis] / E.P. Belinskaja, M.R. Dzhuraeva // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologija [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology]. — 2021. — Vol. 11. — Iss. 1. — P. 48–62. — DOI: 10.21638/spbu16.2021.103. [in Russian]

4. Bizjuk A.P. Primenenie integrativnogo testa trevozhnosti [Application of integrative test of anxiety] / A.P. Bizjuk, L.I. Vasserman, B.V. Iovlev // Metodicheskie rekomendacii [Methodical recommendations]. — St. Petersburg: Bekhterev NIPNI Publishing House, 2005. — 23 p. [in Russian]

5. Votinceva T.S. Vzaimosvjaz' urovnja tolerantnosti k neopredelennosti i psihologicheskogo blagopoluchija lichnosti [Relationship between the level of tolerance to uncertainty and psychological well-being of the individual] / T.S. Votinceva, V.R. Petrenko // Pedagogika i psihologija obrazovanija [Pedagogy and Psychology of Education]. — 2016. — № 4. — P. 145–149. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-urovnya-tolerantnosti-k-neopredelennosti-i-psihologicheskogo-blagopoluchija-lichnosti> (accessed: 13.02.2025). [in Russian]

6. Danilova A.V. Osobennosti sovladajushhego povedenija i urovnej trevozhnosti studentov [Features of coping behaviour and anxiety levels of students] / A.V. Danilova // Tendencii razvitiya nauki i obrazovanija [Tendencies of science and education development]. — 2021. — № 79 (5). — P. 112–114. — DOI: 10.18411/trnio-11-2021-213. [in Russian]

7. Dorosheva E.A. Dispozitsional'naja osoznannost' (MINDFULNESS): polovye i vozrastnye razlichija na rossijskoj vyborke [Dispositional awareness (MINDFULNESS): gender and age differences in the Russian sample] / E.A. Dorosheva // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija: ustojchivost' i izmenchivost' otnoshenij, lichnosti, gruppy v jepohu neopredelennosti. Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii [Psychology of stress and coping behaviour: stability and variability of relationships, individuals, groups in the era of uncertainty. Proceedings of the VI International Scientific Conference]. — Kostroma, 2022. — P. 94–98. [in Russian]

8. Zabara I.V. Specifika sovladajushhego povedenija u studentov s razlichnym urovnem trevozhnosti [Specificity of coping behaviour in students with different levels of anxiety] / I.V. Zabara, A.V. Danilova // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal]. — 2021. — № 11-4 (113). — P.41–44. — DOI: 10.23670/IRJ.2021.113.11.127. [in Russian]

9. Kabat-Zinn J. Kuda by ty ni shel — ty uzhe tam. Osoznannaja meditacija v povsednevnoj zhizni [Wherever you go, you are already there. Conscious meditation in everyday life] / J. Kabat-Zinn. — Moscow: Jeksmo, 2019. — 256 p. [in Russian]

10. Krjukova T.L. Psihologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni [Psychology of coping behaviour in different periods of life] / T.L. Krjukova. — Kostroma: KGU, 2010. — 294 p. [in Russian]

11. Kudaka M.A. Osobennosti sovladajushhego povedenija u ljudej s raznym urovnem trevozhnosti [Features of coping behaviour in people with different levels of anxiety] / M.A. Kudaka, A.S. Iutinskaja // ADVANCED SCIENCE: sbornik statej II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: v 2 ch., Penza, 17 janvarja 2018 goda [ADVANCED SCIENCE: collection of articles of the II International Scientific and Practical Conference: in 2 parts, Penza, 17 January 2018]. — Penza: Nauka i Prosveshhenie, 2018. — Pt. 2. — P. 246–248. [in Russian]

12. Langer Je. Osoznannost' [Mindfulness] / E. Langer; translated from English by M. Tabenkin. — Moscow: Eksmo, 2017 — 240 p. [in Russian]

13. Leont'ev D.A. Psihologicheskie resursy preodolenija stressovyh situacij: k utocnieniu bazovyh konstruktov [Psychological resources of overcoming stressful situations: to clarify the basic constructs] / D.A. Leont'ev // Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija v sovremennom rossijskom obshchestve. Materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Psychology of stress and coping behaviour in modern Russian society. Materials of the II International Scientific and Practical Conference]. — Kostroma, 2010. — Vol. 2. — P. 40–42. [in Russian]

14. Leont'ev D.A. Diagnostika tolerantnosti k neopredelennosti: shkaly D. Maklejna [Diagnosis of tolerance to uncertainty: D. McLane scales] / D.A. Leont'ev, E.N. Osin, E.G. Lukovickaja. — Moscow: Smysl, 2016. — 55 p. [in Russian]

15. L'vova E.N. Lichnostnoe oposredstvovanie vybora strategij sovladanija v situacii neopredelennosti [Personal mediation of the choice of coping strategies in the situation of uncertainty]: diss. ... PhD in Pstchology / L'vova Elena Nikolaevna. — Moscow, 2017. — 290 p. [in Russian]

16. Vasserman L.I. Metodika dlja psihologicheskoy diagnostiki sposobov sovladanija so stressovymi i problemnymi dlja lichnosti situacijami. Posobie dlja vrachej i medicinskih psihologov [Methodology for psychological diagnostics of ways of coping with stressful and problematic situations. Manual for doctors and medical psychologists] / L.I. Vasserman, B.V. Iovlev, I.R. Isaeva [et al.]; ed by L.I. Vasserman. — St. Petersburg: NIPNI named after Bekhterev, 2009. — 38 p. [in Russian]

17. Miheeva A.V. Osobennosti sootnoshenija stressoustojchivosti i trevozhnosti u muzhchin i zhenshin [Features of the correlation between stress resistance and anxiety in men and women] / A.V. Miheeva // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: Psihologija i pedagogika [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]. — 2016. — № 2. — P. 84–90. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sootnosheniya-stressoustojchivosti-i-trevozhnosti-u-muzhchin-i-zhenshin> (accessed: 13.02.2025). [in Russian]

18. May R. Smysl trevogi [The meaning of anxiety] / R. May; translated from English by M.I. Zavalov, A.Yu. Siburina. — Moscow: Klass, 2001. — 379 p. [in Russian]

19. Penman D. Osoznannost'. Kak obresti garmoniju v nashem bezumnom mire [Mindfulness. How to find harmony in our crazy world] / D. Penman, M. Williams. — Moscow: Mann, Ivanov and Ferber, 2020. — 288 p. [in Russian]

20. Prihozhan A.M. Izuchenie trevozhnosti kak perezhivaniya v kontekste kul'turno-istoricheskoy koncepcii [Study of anxiety as an experience in the context of the cultural-historical concept] / A.M. Prihozhan // Vestnik RGGU. Serija:

psihologija, pedagogika, obrazovanie [Bulletin of RSUH. Series: psychology, pedagogy, education]. — 2006. — № 1. — P. 99–115. — EDN: MSWCJL. [in Russian]

21. Hazova S.A. Mental'nye resursy sub'ekta: priroda, funkicii, dinamika [Mental resources of the subject: nature, functions, dynamics] / S.A. Hazova // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika, psihologija, sociokinetika [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy, psychology, sociokinetics]. — 2014. — № 4. — P. 47–53. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mentalnye-resursy-subekta-priroda-funktsii-dinamika> (accessed: 13.02.2025). [in Russian]

22. Arbona C. Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model / C. Arbona, W. Fan, A. Phang [et al.] // Journal of Career Assessment. — 2021. — № 29 (4). — P. 699–716. — DOI: 10.1177/10690727211002564.

23. Hong J.C. Personality traits predict the effects of Internet and academic self-efficacy on practical performance anxiety in online learning under the COVID-19 lockdown / J.C. Hong, W. Cao, X. Liu [et al.] // Journal of Research on Technology in Education. — 2023. — № 55 (3). — P. 426–440. — DOI: 10.1080/15391523.2021.1967818.

24. Johannsen M. Mediators of acceptance and mindfulness-based therapies for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis / M. Johannsen, E.R. Nissen, M. Lundorff [et al.] // Clinical Psychology Review. — 2022. — № 94. — Article 102156. — DOI: 10.1016/j.cpr.2022.102156.

25. Mahmoud J.S.R. The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics With Anxiety of Young Adult College Students / J.S.R. Mahmoud, R. Staten, T.A. Lennie [et al.] // Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. — 2015. — Vol. 28. — Iss. 2. — P. 97–108. — DOI: 10.1111/jcap.12109.

26. Watson D. Classification and assessment of fear and anxiety in personality and psychopathology / D. Watson, L.A. Clark, L.J. Simms [et al.] // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. — 2022. — № 142. — Article 104878. — DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104878.

27. Wilson E.J. The impact of psychological treatment on intolerance of uncertainty in generalized anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis / E.J. Wilson, M.J. Abbott, A.R. Norton // Journal of Anxiety Disorders. — 2023. — № 97. — Article 102729. — DOI: 10.1016/j.janxdis.2023.102729.