

© 2023. Кирилюк М. И., Пенявская А. В.

Совладающее поведение у молодых людей



оригинальная статья

Совладающее поведение у молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности

Кирилюк Марк Игоревич
Национальный исследовательский Томский
государственный университет, Россия, Томск
marksok777@gmail.com

Пенявская Анастасия Владимировна
Национальный исследовательский Томский
государственный университет, Россия, Томск
Scopus Author ID: 57219962711

Поступила в редакцию 15.07.2023. Принята после рецензирования 28.09.2023. Принята в печать 02.10.2023.

Аннотация: Возрастающая неопределенность современного мира ставит перед человеком особые задачи в русле психологии совладающего поведения. Мир меняется и человек меняется вместе с ним. Отношение к неопределенности, которое выражается через конструкт толерантности / интолерантности к неопределенности, является тем, что напрямую влияет на выбор копинг-стратегий, то есть на то, как будет происходить психологическая адаптация человека к условиям стресса. Цель – определить характер взаимосвязи между совладающим поведением личности молодых людей и уровнем толерантности к неопределенности. Выборка исследования: 81 человек 17–39 лет (средний возраст – $22,48 \pm 5,34$ лет). Результаты исследования свидетельствуют о наличии взаимосвязи между совладающим поведением и толерантностью к неопределенности в случае отдельных копинг-стратегий: принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения, положительная переоценка. Приводится обоснование, когда копинг *принятие ответственности* теряет свою адаптивную направленность. Описаны установленные взаимосвязи уровня фрустрации и субъективного благополучия с использованием адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий. Приводится выявленная взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и фрустрацией, равно как и между толерантностью к неопределенности и субъективным благополучием. Приведена эмоциональная окраска и субъективная переносимость неопределенности респондентами на основе самоотчета.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, копинг-поведение, копинг-стратегии, преодоление, совладающее поведение, фрустрация, субъективное благополучие, студенты

Цитирование: Кирилюк М. И., Пенявская А. В. Совладающее поведение у молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности. *СибСкрипт*. 2023. Т. 25. № 5. С. 665–676. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2023-25-5-665-676>

full article

Coping Behavior in Young People with Different Levels of Ambiguity Tolerance

Mark I. Kirilyuk
Tomsk State University, Russia, Tomsk
marksok777@gmail.com

Anastasia V. Penyavskaya
Tomsk State University, Russia, Tomsk
Scopus Author ID: 57219962711

Received 15 Jul 2023. Accepted after peer review 28 Sep 2023. Accepted for publication 2 Oct 2023.

Abstract: In the modern world, the growing uncertainty becomes a challenge for coping behavior as the current global changes bring about adaptive transformations in people. One's coping strategies depend on one's attitude towards uncertainty, which expresses itself via the construct of tolerance / intolerance to ambiguity. Coping strategies, in their turn, define the way one's psychological adaptation unfolds under stress. The research objective was to determine the relationship between the coping pattern and the level of ambiguity tolerance in young people. The study involved 81 people aged 17–39 (22.48 ± 5.34 y.o.). Such coping strategies as accepting responsibility, avoidance, planful problem solving, and positive reassessment demonstrated a correlation between the coping behavior pattern and the ambiguity tolerance. In some cases, the strategy of accepting responsibility lost its adaptive focus. Adaptive and maladaptive coping strategies were used to describe the relationships between the level of frustration and subjective well-being. The research revealed a strong connection between ambiguity tolerance and frustration, as well as between ambiguity

tolerance and subjective well-being. The article also introduces an analysis of self-reports made by the respondents regarding their emotional and subjective assessment of ambiguity tolerance.

Keywords: ambiguity tolerance, ambiguity intolerance, coping behavior, coping strategies, coping, frustration, subjective well-being, students

Citation: Kirilyuk M. I., Penysavskaya A. V. Coping Behavior in Young People with Different Levels of Ambiguity Tolerance. *SibScript*, 2023, 25(5): 665–676. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2023-25-5-665-676>

Введение

В современном мире, характеризующемся нестабильностью, сложностью и изменчивостью, в т. н. эпоху транзитивности редко кому удается избежать столкновения с неопределенностью – обстоятельствами, требующими выбора, решений и действий, когда их последствия в той или иной степени не прогнозируемы. Можно предположить, что в юном возрасте, когда перед человеком впереди вся жизнь, проблема, связанная с неопределенностью, предстает наиболее остро [Марцинковская, Полева 2022: 72]. Когда от молодого человека требуется принятие решений, совершение выбора в условиях недостатка или полного отсутствия информации, когда отсутствует уверенность в том, какой выбор окажется верным, учитывая, что его последствия повлияют на многие последующие события в жизни, не что иное, как неопределенность, отношение к ней и совладание встают на передний план [Белинская 2009].

Ситуация неопределенности рассматривается исследователями как трудная жизненная ситуация, нахождение в которой вызывает стресс [Битюцкая 2007: 92; Бутенко 2008]. Ряд ученых отмечают негативные последствия субъективного переживания ситуации неопределенности, ее способность порождать страх и тревогу [Андряшина, Салихова 2021: 30–31; Кандыбович и др. 2019; Харламенкова и др. 2020; Freeston et al. 2020]. В зарубежной психологической литературе подобное явление получило название *дистресс неопределенности*. Сюда также относятся сожаление, вина, чувство ответственности или стыда, грусть и горе, чувство отвергнутости, напряжения и давления, которые испытывает человек, попадая в незнакомую ситуацию [Freeston et al. 2020]. Однако сама по себе неопределенность, не всегда рассматривается в негативном ключе. Для многих людей ситуация, в которой присутствует неопределенность, становится источником развития, творческого изменения действительности и возможности трансформации реальности [Андряшина, Салихова 2021; Белинская 2014; Белорусова 2018; Бызова, Аванесян 2020; Соколова 2019].

Можно наблюдать, как в зависимости от толерантности/интолерантности к неопределенности люди по-разному оценивают и переживают ее. Именно для понимания того, как люди принимают неопределенность

и справляются с ней, для раскрытия механизмов преодоления и описания возможных способов развития терпимости к неопределенности в понятийный аппарат психологии были введены понятия *толерантность к неопределенности* и *интолерантность к неопределенности* [Леонов 2014: 43].

Как отмечает И. Н. Леонов, в большинстве зарубежных работ данный научный конструкт рассматривается как черта личности [Леонов 2014: 44]. При этом некоторые исследователи дополняют это понятие, заостряя внимание на том, что толерантность к неопределенности необходимо рассматривать в контексте факторов среды, где данный конструкт выступает как специфичный для той или иной области, не переносимый на другую (ситуационно-специфичная установка). Другие же авторы рассматривают толерантность к неопределенности как метакогнитивный процесс и навык, а не как стабильную и слабо изменяемую личностную черту [Merenluoto, Lehtinen 2004: 525]. По мнению И. Н. Леонова, данный подход позволяет рассматривать способы развития толерантности к неопределенности [Леонов 2014: 44].

Отношение к неопределенности, выражаемое исследователями через конструкт *толерантность / интолерантность к неопределенности*, влияет на то, как будет происходить психологическая адаптация человека к условиям стресса, какие осознанные действия и решения он будет принимать и какие переживания испытывать, оказываясь в незнакомой для себя ситуации. В этом смысле позитивное отношение к неопределенности является тем, что помогает человеку преодолевать возникающие проблемы [Морозова, Медовикова 2021: 116]. Однако здесь же присутствует и обратная сторона данного феномена, которая заключается в том, что отрицательное отношение к неопределенности может негативно сказаться на состоянии личности преодолевать неопределенность [Морозова, Медовикова 2021: 117; Трофимова, Кузьмина 2022: 59].

Под термином *преодоление* в данном случае мы подразумеваем использование тех или иных копинг-стратегий, осознанных решений и действий, которые помогают человеку справиться с проблемой,

представляющей угрозу для его физической и психологической безопасности [Крюкова 2008: 89].

В отечественную психологию термин *копинг* был введен Л. И. Анцыферовой, которая и предложила его перевод и обозначила данное явление как совладание (от старорус. *лад* – сладить, справиться, одолеть) [Анцыферова 2000]. Именно благодаря работам Л. И. Анцыферовой, а также К. К. Платонова, Б. М. Теплова и др. данный термин вошел в отечественную психологию в 1990-е гг. и был включен в структуру стресса [Коломейцев, Корзун 2010: 226]. Под копингом же понимается психологическое преодоление или совладание, комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний [Останина 2009: 110]. Фактически в отечественной литературе термины *копинг*, *совладание*, *совладающее поведение*, *преодоление* используются как синонимы [Нартова-Бочавер 1997: 22]. В. А. Бодров отмечает: «Понятие "coping behavior" используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях» [Бодров 2006: 122]. По мнению Л. И. Анцыферовой, в отечественной психологии до сих пор нет терминологического единообразия, и существует широкая дифференциация термина *копинг*, который используется как при обозначении данной области исследований, так и самой феноменологии [Дружинина 2013: 94].

Отметим, что ситуации, которым характерны новизна, сложность, конфликтность, противоречивость и риск, давно заняли свою нишу в сфере психологических исследований, однако в настоящий момент совладающее поведение молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности все еще остается не до конца изученным. В связи с этим целью настоящего исследования является определение характера взаимосвязи между совладающим поведением личности молодого человека и уровнем толерантности к неопределенности.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между стратегиями совладающего поведения и толерантностью к неопределенности. Так, молодые люди с высоким уровнем толерантности к неопределенности чаще используют адаптивные копинг-стратегии, а с низкой толерантностью к неопределенности – неадаптивные.

2. Показатель субъективного благополучия у молодых людей наряду с уровнем фрустрации взаимосвязан с использованием как адаптивных, так и неадаптивных копинг-стратегий.

3. Толерантность к неопределенности у молодых людей имеет взаимосвязь с уровнем фрустрации и показателем субъективного благополучия.

Методы и материалы

В качестве психодиагностического инструмента мы использовали методику «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой [Крюкова, Куфтык 2007]; опросник «Шкала толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна, адаптированный Е. Г. Луковицкой и модифицированный Е. Н. Осиным [Осин 2010: 67–68]; методику «Определение состояния фрустрации» В. В. Бойко [Аврамова 2020: 274]; опросник «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски и Х. Леппер в адаптации Д. А. Леонтьева [Осин, Леонтьев 2008: 3]. Для сбора данных и выявления дополнительных характеристик отношения молодых людей к неопределенности использовалась разработанная нами анкета.

Статистическая обработка осуществлялась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена и критерия Краскела-Уоллиса. Критерий Колмогорова-Смирнова применен для проверки распределения на нормальность. Обработка результатов проводилась с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics 27.

Выборку исследования составили 81 человек в возрасте от 17 до 39 лет (средний возраст – $22,48 \pm 5,34$ лет): 20 мужчин (24,7 %) и 61 женщина (75,3 %). Все респонденты находятся в процессе получения высшего образования гуманитарного направления, т. е. являются студентами. Исследование проводилось на базе Google Forms.

Результаты

Прежде чем приступать к исследованию совладающего поведения у молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности, необходимо было выяснить, каким образом респонденты эту неопределенность переживают. С целью определения наиболее распространенных эмоциональных состояний, порожденных субъективной неопределенностью, был проведен частотный анализ ответов респондентов на вопросы анкеты. У большей части респондентов (52 человека; 64,2 %) возникает смешанное состояние¹ при столкновении с неопределенной ситуацией. 27,2 % всех респондентов (22 человека) переживают страх, тревогу или беспокойство. И только меньшая часть (7 человек; 8,6 %) испытывает интерес, азарт или любопытство. Из этого можно вынести, что ситуация неопределенности, будучи одним из видов трудной жизненной ситуации, способна затрагивать те или иные стороны эмоциональной сферы человека, в большей степени вызывая целую гамму смешанных чувств и эмоций. Немалая часть молодых людей переживают данную

¹ Смешанное состояние подразумевает под собой совокупность как позитивных, так и негативных эмоциональных переживаний, вызванных неопределенностью.

ситуацию с сугубо отрицательным оттенком, находясь в стрессе и ожидая негативных последствий. Особенно интересным кажется то, что состояние с позитивными переживаниями относится к довольно малому числу респондентов – лишь некоторым из них удается вынести из ситуации неопределенности исключительно положительные переживания, направленные на поисковую активность.

Вышеизложенное дополняют данные об уровне субъективной переносимости неопределенности. Больше число респондентов (57 человек; 70,4 %) тяжело переносят неопределенность, около четверти (20 человек; 24,7 %) – легко, только 4 человека (4,9 %) – умеренно.

С помощью опросника «Шкала толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна (Е. Г. Луковицкая, Е. Н. Осин) мы определили уровень толерантности к неопределенности у молодых людей: низкий уровень – 28 респондентов, средний – 48 респондентов (большинство), высокий – лишь 5 респондентов.

Средний показатель общего балла толерантности к неопределенности по выборке составляет 88,69 Т-балла, что соответствует среднему уровню. Проведя параллели с другими исследованиями по проблеме толерантности к неопределенности, мы заметили, что средний балл показателя по нашей выборке оказался несколько выше, чем у молодежи политехнического университета в работе А. С. Заржицкой 2022 г. – в данной работе выборка состояла как из работающей, так и обучающейся молодежи, которые в целом показали низкий уровень толерантности к неопределенности, а именно 78,75 Т-балла у молодых сотрудников и 79,22 Т-балла у студентов. А. С. Заржицкая предположила, что низкая толерантность к неопределенности в их случае может быть обусловлена локдауном и возникшими политическими событиями [Заржицкая 2022: 81]. При этом наше исследование было проведено в 2023 г. в еще более сложной политической обстановке, поэтому мы бы не стали однозначно утверждать, что между политической средой и уровнем толерантности к неопределенности имеется значимая связь. На наш взгляд, наиболее правдоподобное объяснение данного различия состоит в том, что уровень толерантности к неопределенности различается между технической и гуманитарной молодежью, что можно проверить только проведя соответствующее исследование.

С помощью методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева) мы определили показатели выбора молодыми людьми копинг-стратегий в трудных или проблемных для них ситуациях (рис.). Полученные данные не выходят за пределы показателей 40–60 Т-баллов, что позволяет нам сделать вывод

об умеренной степени использования копинг-стратегий молодыми людьми. Наиболее используемые копинг-стратегии: бегство-избегание, планирование решения проблемы, дистанцирование; наименее: принятие ответственности, самоконтроль. Интересно, что самыми выраженными копинг-стратегиями у молодых людей пришлось одновременно адаптивные (планирование решения проблемы) и неадаптивные (бегство-избегание) варианты совладания.



Рис. Показатели выбора копинг-стратегий у молодых людей, средние значения в Т-баллах

Fig. Coping strategy choices in young people, mean values in T-scores

Для выявления различий в выборе копинг-стратегий между группами молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности (ТН) мы использовали критерий Краскела-Уоллиса (табл. 1). Статистически значимых различий в выборе копинг-стратегий *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения, положительная переоценка* не обнаружено. Сравнение групп по критерию Краскела-Уоллиса показало наличие статистически значимых различий ($p < 0,05$) по выбору копинг-стратегий *принятие ответственности* и *бегство-избегание*. Видно, что в группах с низкой толерантностью к неопределенности молодые люди чаще прибегают к использованию данных копинг-стратегий. С увеличением общего показателя толерантности к неопределенности эта тенденция принимает противоположный характер.

В целом полученные данные частично подтверждают нашу гипотезу о том, что молодые люди с низкой толерантностью к неопределенности для преодоления стрессовых ситуаций чаще используют неадаптивные копинг-стратегии, одной из которых является *бегство-избегание*. Отдельно стоит отметить, что количество людей в выборках, между которыми происходило сравнение, неравномерно, поэтому полученные данные нуждаются в уточнении.

Табл. 1. Копинг-стратегии у молодых людей с различным уровнем толерантности к неопределенности: ранговый дисперсионный анализ Краскела-Уоллиса

Tab. 1. Coping strategies in young people with different levels of ambiguity tolerance: Kruskal – Wallis rank analysis of variance

Копинг-стратегия	Средний ранг			Н	р
	Низкий уровень ТН	Средний уровень ТН	Высокий уровень ТН		
Принятие ответственности	47,39	39,63	18,40	6,888	0,032
Бегство-избегание	47,05	40,67	10,30	10,421	0,005

Чтобы окончательно проверить нашу главную гипотезу о том, что толерантность к неопределенности имеет взаимосвязь со стратегиями совладающего поведения, мы применили коэффициент ранговой корреляции Спирмена (ρ -Спирмена) (табл. 2).

Статистически значимых корреляций между копинг-стратегиями *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки* и субшкалами методики «Шкала толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна не обнаружено.

С помощью корреляционного анализа нами были установлены статистически значимые отрицательные связи копинг-стратегии *принятие ответственности* как с общим показателем толерантности к неопределенности, так и с другими субшкалами методики Д. МакЛейна: толерантность к неопределенности, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям.

Похожая картина сложилась с копинг-стратегией *бегство-избегание*, которая имеет отрицательную связь с общим показателем толерантности к неопределенности, а также с субшкалами *толерантность к неопределенности, отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям*.

Установленные корреляционные связи вполне логичны: у молодых людей с высоким уровнем общего показателя толерантности к неопределенности реже проявляется совладание в виде отрицания или игнорирования своих проблем, т. е. использования неадаптивного копинга *бегство-избегание*. У молодых людей с низким уровнем толерантности к неопределенности чаще наблюдается уход в свои фантазии при стрессе, проявление пассивности. По своей сути *бегство-избегание* предполагает отсутствие действий по разрешению возникших трудностей, т. е. уклонение от ответственности в ее поведенческом начале.

У молодых людей с низкой толерантностью к неопределенности использование стратегии *принятие ответственности* находится на высоком уровне. Выраженность данной стратегии в поведении говорит не только о признании своей роли в возникновении проблемы самой по себе (т. е. ответственности за ее появление), но и о наличии явного компонента самокритики и самообвинения. Таким образом, мы можем предполагать, что люди с низким уровнем толерантности к неопределенности (отрицательное отношение к неопределенности) при возникновении проблем склонны к неоправданной самокритике, чувству вины и неудовлетворенности собой. При этом они не то чтобы не берут на себя ответственность за появление проблем, скорее, речь идет о том, что до реальных действий, которые приведут к разрешению трудностей, дело не доходит.

Табл. 2. Значимые коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями («Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкман) и субшкалами методики «Шкала толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна (Е. Г. Луковицкая, Е. Н. Осин)

Tab. 2. R. S. Lazarus and S. Folkman's Ways of Coping Questionnaire vs. D. L. McLain's Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale: significant correlations

Копинг-стратегия	Общий балл ТН	Предпочтение неопределенности	Толерантность к неопределенности	Отношение к новизне	Отношение к сложным задачам	Отношение к неопределенным ситуациям
Принятие ответственности	-0,326**	–	-0,387**	–	-0,297**	-0,293**
Бегство-избегание	-0,311**	–	-0,388**	-0,248*	-0,240*	-0,354**
Планирование решения	–	0,271*	–	–	0,231*	–
Положительная переоценка	0,341**	0,337**	0,280*	–	0,323**	0,257*

Прим.: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

И хотя сама по себе стратегия *принятие ответственности* не считается неадаптивной, излишнее ее использование провоцирует нарастание эмоционального напряжения, которое в свою очередь приводит не к конструктивным действиям по совладанию со стрессом, а к неадаптивному бегству, или избеганию, которое может проявляться в пассивности, нетерпении, вспышках раздражения, погружении в фантазии, переедании, употреблении алкоголя и т. п.

Копинг-стратегия *планирование решения* имеет слабые положительные связи со субшкалами *предпочтение неопределенности* и *отношение к сложным задачам*. Молодые люди с высокими показателями по данным субшкалам чаще совершают попытки преодолеть проблему за счет целенаправленного анализа ситуации и рассмотрения разных вариантов действий с особым планом по ее разрешению. Отметим, что хотя использование данной стратегии и не имеет выявленных связей с общим показателем толерантности к неопределенности, ее преимущественно адаптивная направленность и связи с субшкалами используемой методики, безусловно, говорят о ее вкладе в разрешение сложных проблем, с которыми сталкивается личность.

Стратегия *положительная переоценка* имеет прямые связи с общим показателем толерантности к неопределенности и с субшкалами *предпочтение неопределенности* и *отношение к сложным задачам*. Слабые положительные связи у данной стратегии установлены с субшкалами *толерантность к неопределенности* и *отношение к неопределенным ситуациям*. Можно заметить, что при высокой толерантности к неопределенности молодые люди чаще используют преодоление негативных переживаний за счет явного положительного переосмысления проблемы. Возможно, положительное отношение к неопределенности способствует рассмотрению возникающих проблем не как того, что может угрожать благополучию личности, тем самым вызывая негативные эмоциональные переживания, а как стимула для дальнейшего роста.

Выше мы уже писали о том, что копинг-стратегия *принятие ответственности* не является адаптивной у людей с низким уровнем толерантности к неопределенности. Согласно R. S. Lazarus и S. Folkman, частое использование данной стратегии может приводить к самообвинению и неудовлетворенности собой [Lazarus, Folkman 1984]. Чтобы подробнее раскрыть данную тему, мы обратились к вопросу нашей анкеты, где от респондентов требовалось определить, с какой частотой они винят себя за то, что им пришлось оказаться в ситуации неопределенности. Сравнение групп с использованием критерия Краскела-Уоллиса показало наличие статистически значимых различий по выраженности

использования копинг-стратегии *принятие ответственности* у молодых людей с различной выраженностью самообвинения (табл. 3). Данные наглядно демонстрируют, что молодые люди, которые не так часто используют рассматриваемую копинг-стратегию, реже прибегают к обвинению, направленному на себя. В свою очередь люди с выраженным использованием данной копинг-стратегии склонны обвинять самих себя.

Табл. 3. Копинг-стратегия *принятие ответственности* у молодых людей с различной выраженностью самообвинения: ранговый дисперсионный анализ Краскела-Уоллиса

Tab. 3. Accepting responsibility in young people with different severity of self-blame: Kruskal – Wallis rank analysis of variance

Копинг-стратегия	Средний ранг				N	p
	Никогда	Редко	Иногда	Часто		
Принятие ответственности	27,5	34,98	47,54	61,11	24,305	0,001

В своей модели копинг-поведения Э. Хайм рассматривает самообвинение как один из вариантов эмоционального копинга, при этом самообвинение считается неадаптивной (не способствующей разрешению проблемы) стратегией копинга [по: Церковский 2006: 114]. Помимо прочего, многие авторы относят самообвинение к факторам самоотношения, связанным с отрицательными эмоциями в адрес своего Я. Исследователи проводят параллели между аутоагрессией и самообвинением, нанесением себе вреда вплоть до самоубийства [Лазарева, Зиновьева 2018: 80]. Сюда же хочется добавить ранее полученные нами данные, согласно которым используют стратегию *принятие ответственности* (как и к копинг *бегство-избегание*) в основном молодые люди с низким уровнем толерантности к неопределенности. Вышеизложенное позволяет нам утверждать, что данная копинг-стратегия в определенных ситуациях может принимать для личности молодого человека неадаптивный характер и наносить вред. Например, явное самообвинение и самоуничтожение, которые нередко идут рука об руку с выраженным использованием данной стратегии, могут приводить к значительной дезадаптации и, как следствие, к риску развития депрессивных состояний.

После того как было обнаружено, что молодые люди в зависимости от уровня толерантности к неопределенности используют те или иные стратегии совладающего поведения, мы предположили, что использование тех или иных копингов должно иметь связь с уровнем

фрустрации личности в случае выраженного использования неадаптивных моделей поведения и с уровнем субъективного благополучия при использовании адаптивных копингов. С помощью коэффициента ранговой корреляции ρ -Спирмена мы исследовали связь копинг-стратегий с уровнями фрустрации и субъективного благополучия (табл. 4).

Табл. 4. Значимые коэффициенты корреляции между копинг-стратегиями и уровнем фрустрации и субъективного благополучия

Tab. 4. Coping strategies vs. frustration and subjective well-being: significant correlation coefficients

Шкала	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
Фрустрация	–	0,349**	–	–0,290**
Субъективное благополучие	–0,237*	–0,281*	0,239*	0,413**

Прим.: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Статистически значимых корреляций между копинг-стратегиями *конфронтация*, *дистанцирование*, *самоконтроль*, *поиск социальной поддержки* и уровнями фрустрации и субъективного благополучия не обнаружено.

С помощью корреляционного анализа нами была выявлена слабая положительная связь уровня фрустрации и использования стратегии *бегство-избегание*, установлена отрицательная слабая связь фрустрации со стратегией *положительная переоценка*.

В свою очередь шкала *субъективное благополучие* слабо отрицательно коррелирует со стратегиями *принятие ответственности* и *бегство-избегание*. Слабые положительные связи субъективного благополучия установлены в отношении копинг-стратегий *планирование решения* и *положительная переоценка*.

Как оказалось, использование адаптивных копинг-стратегий действительно чаще сопровождается более высокими показателями полноты жизни. При этом видно, что для молодых людей с выраженным использованием неадаптивных копингов характерно состояние неудовлетворенности собственной жизни и более низкий уровень субъективного благополучия, особенно в случае со стратегией *избегание*, которое часто применяется людьми, желающими сохранить свои личностные ресурсы, что может приводить к накоплению стресса и развитию неблагоприятных состояний.

Использование же копинг-стратегий, направленных на преобразование проблемной ситуации в стимул для личностного роста, приводит к уменьшению негативного эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенными потребностями. Мы считаем, что преобразование проблемной ситуации в стимул представляет собой не просто стратегию по совладанию со стрессом, а есть нечто большее, направленное на позитивное развитие личности, что мы назвали бы неким «совладающим творчеством» – не простым (или обыденным) решением проблемы самой по себе, а творческой волей, действием, которое способно изменить внутреннюю реальность субъекта, вывода «зрелость» его личности на более высокий уровень.

Далее была проверена связь между толерантностью к неопределенности и уровнями фрустрации и субъективного благополучия с помощью коэффициента ранговой корреляции ρ -Спирмена (табл. 5). Использование корреляционного анализа подтвердило наши предположения. Были выявлены средние по силе отрицательные связи уровня фрустрации с общим показателем толерантности к неопределенности и субшкалами *толерантность к неопределенности*, *отношение к неопределенным ситуациям*. Вдобавок были установлены слабые связи уровня фрустрации с субшкалами *предпочтение неопределенности*, *отношение к новизне* и *отношение к сложным задачам*. Как мы видим, существует взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и уровнем

Табл. 5. Значимые коэффициенты корреляции между уровнем фрустрации, субъективного благополучия и субшкалами методики «Шкала толерантности к неопределенности» Д. МакЛейна

Tab. 5. Frustration vs. subjective well-being vs. subscales of D. L. McLain's Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale: significant correlations

Субшкалы	Фрустрация	Субъективное благополучие
Общий балл ТН	–0,566**	0,384**
Предпочтение неопределенности	–0,417**	0,275*
Толерантность к неопределенности	–0,608**	0,413**
Отношение к новизне	–0,301**	–
Отношение к сложным задачам	–0,473**	0,352**
Отношение к неопределенным ситуациям	–0,573**	0,382**

Прим.: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

фрустрации, следовательно, можно говорить о том, что молодые люди с низкой толерантностью к неопределенности не только чувствуют дискомфорт в сложных и неоднозначных ситуациях, но и в целом чаще находятся в состоянии переживания нереализованных намерений. Возможно, что отчасти именно из-за низкого уровня толерантности к неопределенности такие люди не могут реализовать свои потребности и желания, отчего чаще находятся в негативном эмоциональном состоянии. Это сужает совладающий потенциал личности, поскольку все то новое, сложное и неопределенное, все те препятствия и барьеры, с которыми сталкиваются молодые люди, становятся непреодолимыми.

Слабые положительные связи шкалы субъективного благополучия выявлены практически со всеми субшкалами методики Д. МакЛейна (кроме субшкалы *отношение к новизне*). Молодые люди с позитивным отношением к неопределенности чаще людей с низкой толерантностью к неопределенности удовлетворены собственной жизнью. Люди с высокой толерантностью к неопределенности чаще других склонны сознавать и принимать сложность, непредсказуемость и неоднозначность окружающего их мира. Данное свойство личности в определенной мере помогает молодым людям переживать собственную жизнь как нечто целое, чаще находиться в позитивном эмоциональном состоянии и меньше других оказываться в психологическом стрессе при столкновении с той или иной проблемой.

Заключение

В соответствии с целью нашей работы, которая состояла в определении характера взаимосвязи между совладающим поведением личности молодого человека и уровнем толерантности к неопределенности, мы выбрали диагностический инструментарий и применили его на соответствующей выборке, получив ряд интересных результатов.

1. Ситуация неопределенности, в которую попадают молодые люди, вызывает у них целый ряд эмоциональных переживаний. У большей части респондентов (52 человека; 64,2 %) при столкновении с неопределенностью наблюдается наличие как положительных, так и отрицательных переживаний. Для 27,2 % респондентов (22 человека) неопределенность характеризуется наличием страха, тревоги или беспокойства. И только для абсолютного меньшинства (7 человек; 8,6 %) подобная неясность оборачивается наличием сугубо положительных переживаний. В целом же респонденты указывают на тяжелую переносимость неопределенности (57 человек; 70,4 %). Легко переносят подобную ситуацию около четверти (20 человек; 24,7 %), а умеренно – лишь 4 респондента (4,9 %).

2. Средний показатель толерантности к неопределенности по выборке составил 88,69 Т-балла, что соответствует среднему уровню. Показатель других субшкал методики Д. МакЛейна (Е. Г. Луковицкая, Е. Н. Осин) также находится на уровне, который соответствует среднему. Мы предполагаем, что данный уровень толерантности к неопределенности объясняется возрастом молодых людей, который чаще всего характеризуется отсутствием жизненного опыта, консервативных установок и ориентации на стабильность.

3. Копинг-стратегия *бегство-избегание* ($r = -0,311$) оказалась отрицательно взаимосвязана как с общим показателем толерантности к неопределенности, так и с другими субшкалами методики. Мы пришли к выводу, что молодые люди с высокой толерантностью к неопределенности реже прибегают к тому, чтобы использовать отрицание или игнорирование своих проблем, уход в фантазии или иной вид пассивности при стрессе, т. е. к неадаптивному копингу. У молодых людей с низкой толерантностью к неопределенности частота использования данного копинга выше.

Отрицательная взаимосвязь копинга *принятие ответственности и толерантности к неопределенности* ($r = -0,326$) говорит о том, что молодые люди с низким уровнем толерантности к неопределенности часто прибегают к использованию данной копинг-стратегии. При этом ее выраженность в поведении свидетельствует не только о признании своей роли в возникновении проблемы самой по себе (т. е. ответственности за ее появление), но и о наличии явного компонента самокритики и самообвинения.

Таким образом, мы можем предполагать, что люди с низким уровнем толерантности к неопределенности при возникновении проблем склонны к неоправданной самокритике, чувству вины и неудовлетворенности собой. Такие люди не то чтобы не берут на себя ответственность за появление проблем, скорее, речь идет о том, что до реальных действий, которые приведут к разрешению трудностей, дело не доходит. И хоть сама по себе стратегия *принятие ответственности* не считается неадаптивной, излишнее ее использование провоцирует нарастание эмоционального напряжения, которое в свою очередь способно привести не к конструктивным действиям по совладанию со стрессом, а к неадаптивному бегству, или избеганию, которое может проявляться в пассивности, нетерпении, вспышках раздражения, погружении в фантазии, переедании, употреблении алкоголя и т. п.

Стратегия *планирование решения* имеет положительные связи с субшкалами *предпочтение неопределенности* ($r = 0,271$) и *отношение к сложным задачам* ($r = 0,231$), что говорит нам о том, что молодые люди с высокими

показателями по данным субшкалам чаще совершают попытки преодолеть проблему за счет целенаправленного анализа ситуации, как и рассмотрения разных вариантов действий с особым планом по ее разрешению. Здесь мы отмечаем, что хоть использование данной стратегии и не имеет выявленных связей с общим показателем толерантности к неопределенности, ее преимущественно адаптивная направленность и выявленные связи с субшкалами используемой методики определенно говорят о ее вкладе в разрешение сложных проблем, с которыми сталкивается личность.

Копинг *положительная переоценка*, который мы рассматриваем как адаптивный вариант совладания, положительно связан с общим показателем толерантности к неопределенности ($r = 0,341$) и остальными субшкалами, кроме *отношение к новизне*, и это демонстрирует, что молодые люди с высокой толерантностью к неопределенности чаще используют преодоление негативных переживаний за счет явного положительного переосмысления проблемы. Мы считаем, что позитивное отношение к неопределенности способствует рассмотрению возникающих проблем не как того, что может угрожать благополучию личности, вызывая негативные эмоциональные переживания, а как стимула для дальнейшего роста.

4. Существуют различия в частоте самообвинения у групп молодых людей в выраженности использования ими копинг-стратегии *принятие ответственности*. Молодые люди, реже использующие данную стратегию, реже прибегают к обвинению, направленному на себя. В свою очередь молодые люди с выраженным использованием данной копинг-стратегии склонны к самообвинению. Мы пришли к выводу, что выраженное совладание со стрессом с помощью копинга *принятие ответственности* становится неадаптивным ввиду присутствия явного компонента самокритики и самообвинения, которые могут привести к значительной дезадаптации и, как следствие, к риску развития депрессивных состояний. Здесь же стоит отметить результаты, описанные выше, согласно которым выраженное использование данной стратегии наблюдается у молодых людей с низким уровнем толерантности к неопределенности.

5. Обнаружена слабая положительная связь между шкалой фрустрации и копингом *бегство-избегание* ($r = 0,349$). Выявлена отрицательная слабая связь фрустрации со стратегией *положительная переоценка* ($r = -0,290$). Для молодых людей с выраженным использованием неадаптивных копингов характерно состояние неудовлетворенности собственной жизнью. При этом использование копинга, направленного на преобразование проблемной ситуации в стимул для личностного роста, приводит к уменьшению

негативного эмоционального напряжения, связанного с неудовлетворенными потребностями.

Помимо этого, установлены слабые корреляционные отрицательные связи шкалы субъективного благополучия с копингами *принятие ответственности* ($r = -0,237$) и *бегство-избегание* ($r = -0,281$). Слабые положительные связи субъективного благополучия установлены в отношении копинг-стратегий *планирование решения* ($r = 0,239$) и *положительная переоценка* ($r = 0,413$). Использование адаптивных копинг-стратегий чаще сопровождается более высокими показателями полноты жизни, использование же неадаптивной стратегии *бегство-избегание*, равно как и *принятие ответственности*, эту удовлетворенность снижает.

6. Применение корреляционного анализа позволило выявить среднюю по силе отрицательную взаимосвязь между общим показателем толерантности к неопределенности и уровнем фрустрации ($r = -0,566$). Были установлены отрицательные связи фрустрации и остальных субшкал методики Д. МакЛейна. Мы предполагаем, что молодые люди с низкой толерантностью к неопределенности не только чувствуют дискомфорт в сложных и неоднозначных ситуациях, но и в целом чаще находятся в состоянии переживания нереализованных намерений. Возможно, что отчасти именно из-за низкого уровня толерантности к неопределенности такие люди не могут реализовать свои потребности и желания, отчего чаще находятся в негативном эмоциональном состоянии. Низкая толерантность к неопределенности в данном случае выступает не тем, что должно помогать личности преодолевать трудности, а наоборот – тем, что сужает ее совладающий потенциал, поскольку все то новое, сложное и неопределенное, все те препятствия и барьеры, с которыми сталкивается личность, становятся непреодолимыми.

Обнаружены слабые положительные связи шкалы субъективного благополучия практически со всеми субшкалами методики Д. МакЛейна (кроме субшкалы *отношение к новизне*). Полученные данные позволяют утверждать, что молодые люди с позитивным отношением к неопределенности в большей степени, чем люди с низкой толерантностью к неопределенности, удовлетворены собственной жизнью. Люди с высокой толерантностью к неопределенности чаще других склонны сознавать и принимать сложность, непредсказуемость и неоднозначность окружающего их мира. По нашему мнению, данное свойство личности в определенной мере помогает молодым людям переживать собственную жизнь как нечто целое, чаще находиться в позитивном эмоциональном состоянии и меньше других оказываться в психологическом стрессе при столкновении с той или иной проблемой.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: Авторы в равной степени участвовали в подготовке и написании статьи.

Contribution: All the authors contributed equally to the study and bear equal responsibility for information published in this article.

Литература / References

- Аврамова Т. И. Исследование фрустрации у студентов. *Проблемы современного педагогического образования*. 2020. № 67-1. С. 274–279. [Avramova T. I. Research of frustrations at students. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniia*, 2020, (67-1): 274–279. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/xqcsvo>
- Андряшина А. Д., Салихова Н. Р. Отношение к ситуации неопределенности: анализ феноменологических описаний аспирантов. *Педагогическое образование: новые вызовы и цели: VII Междунар. форум*. (Казань, 26–28 мая 2021 г.) Казань: КФУ, 2021. Ч. IV. С. 26–32. [Andriyashina A. D., Salikhova N. R. Attitude to the situation of uncertainty: analysis of phenomenological description of postgraduates. *Pedagogical education: new challenges and goals: Proc. VII Intern. forum*, Kazan, 26–28 May 2021. Kazan: KFU, 2021, pt. 4, 26–32. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/rbfgis>
- Анцыферова Л. И. Дорога, ведущая к смыслу. *Психологический журнал*. 2000. Т. 21. № 4. С. 120–121. [Antsiferova L. I. The road to meaning. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2000, 21(4): 120–121. (In Russ.)]
- Белинская Е. П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности. *Психологические исследования*. 2014. Т. 7. № 36. [Belinskaya E. P. Uncertainty as a category of modern social psychology of personality. *Psychological Studies*, 2014, 7(36). (In Russ.)] <https://doi.org/10.54359/ps.v7i36.604>
- Белинская Е. П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования*. 2009. № 1. [Belinskaya E. P. Coping as socio-cultural problem. *Psychological Studies*, 2009, (1). (In Russ.)] <https://doi.org/10.54359/ps.v2i3.1001>
- Белорусова Е. А. Ситуация неопределенности как источник развития личности. *Молодой ученый*. 2018. № 50. С. 455–459. [Belorusova E. A. Ambiguous situation as a source of personality development. *Molodoi uchenyi*, 2018, (50): 455–459. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/voxbml>
- Битюцкая Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. *Психологическая наука и образование*. 2007. Т. 12. № 4. С. 87–93. [Bityutskaya E. V. Difficult life situation: Cognitive appraisal criteria. *Psychological Science and Education*, 2007, 12(4): 87–93. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ijfofd>
- Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: "Coping stress" и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 2. С. 122–133. [Bodrov V. A. "Coping stress" problem. Part I. "Coping stress" and theoretical approaches to its study. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2006, 27(2): 122–133. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/htezsb>
- Бутенко Т. П. Методика диагностики понимания неопределенности жизненных ситуаций и совладания с ними. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2008. Т. 5. № 2. С. 117–123. [Butenko T. P. A measure of understanding of uncertainty in life situations and coping with them. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2008, 5(2): 117–123. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/jwmczt>
- Бызова В. М., Аванесян М. О. Переживание субъективной неопределенности и готовность к изменениям. *Вестник Вятского государственного университета*. 2020. № 3. С. 103–111. [Byzova V. M., Avanesyan M. O. Experience subjective uncertainty and being ready for change. *Herald of Vyatka State University for the Humanities*, 2020, (3): 103–111. (In Russ.)] <https://doi.org/10.25730/VSU.7606.20.044>
- Дружинина Ю. А. Личностные черты, жизненные события, типы и стратегии копинг-поведения подростков. *Наука о человеке: гуманитарные исследования*. 2013. № 1. С. 94–100. [Druzhinina Yu. A. Personality traits, life events, and types and strategies of coping behavior in adolescents. *Russian Journal of Social Sciences and Humanities*, 2013, (1): 94–100. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qzqkqh>
- Заржицкая А. С. Толерантность к неопределенности работающей и обучающейся молодежи технического вуза. *Фундаментальные и прикладные научные исследования: X Междунар. конкурс науч.-иссл. работ*. (Уфа, 5 декабря 2022 г.) Уфа: Вестник науки, 2022. Ч. 2. С. 78–86. [Zarzhitskaya A. S. Ambiguity tolerance in working and non-working technical university students. *Fundamental and applied research: Proc. X Intern. Sci.-Research Competition*, Ufa, 5 Dec 2022. Ufa: Vestnik nauki, 2022, pt. 2, 78–86. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/nnyxsu>

- Кандыбович С. Л., Разина Т. В., Субботина Л. Ю., Пронина Н. Р. Стресс, вызванный защитой диссертации, и его последствия. *Вестник Института мировых цивилизаций*. 2019. Т. 10. № 3. С. 26–35. [Kandybovich S. L., Razina T. V., Subbotina L. Yu., Pronina N. R. Stress, caused by defending a dissertation, and its consequences. *Bulletin of the University of World Civilizations*, 2019, 10(3): 26–35. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/yhrbdx>
- Коломейцев Ю. А., Корзун С. А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению). *Проблемы управления (Минск)*. 2010. № 2. С. 226–229. [Kolomeytshev Y. A., Korzun S. A. Basic theoretical approaches to a coping behavior. *Problemy upravleniia (Minsk)*, 2010, (2): 226–229. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/xcnwpt>
- Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95. [Kryukova T. L. A man as a subject of coping behavior. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2008, 29(2): 88–95. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/inmjah>
- Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93–111. [Kryukova T. L., Kuftyak E. V. Questionnaire of ways of control (adaptation of a technique of WCQ). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 2007, (3): 93–112. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ygcfyx>
- Лазарева Е. А., Зиновьева Е. В. Отношение к смерти у молодых людей, склонных к самообвинению. *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. 2018. Т. 6. С. 79–84. [Lazareva E. A., Zinovieva E. V. Death attitude of the young people with a tendency to self-blame. *Nauchnye issledovaniia vypusknikov fakulteta psikhologii SPbGU*, 2018, 6: 79–84. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/zdkmmp>
- Леонов И. Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта. *Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*. 2014. № 4. С. 43–52. [Leonov I. N. Tolerance for ambiguity as a psychological phenomenon: the history of a construct. *Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2014, (4): 43–52. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/tmytvt>
- Марцинковская Т. Д., Полева Н. С. Особенности кризисов транзитивности в период карантина. *Новые психологические исследования*. 2022. Т. 2. № 1. С. 71–87. [Martsinkovskaya T. D., Poleva N. S. Features of transitivity's crises during the quarantine period. *New Psychological Research*, 2022, 2(1): 71–87. (In Russ.)] https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_01_04
- Морозова И. С., Медовикова Е. А. Отношение к неопределенности в структуре психологической безопасности личности сотрудников промышленных предприятий. *Гуманитарные науки (г. Ялта)*. 2021. № 2. С. 113–120. [Morozova I. S., Medovikova E. A. Attitude to uncertainty in the structure of the psychological safety of the personality of employees of industrial enterprises. *The Humanities (Yalta)*, 2021, (2): 113–120. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/mqbbtg>
- Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30. [Nartova-Bochaver S. K. "Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 1997, 18(5): 20–30. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/rctpbbs>
- Осин Е. Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна. *Психологическая диагностика*. 2010. № 2. С. 65–86. [Osin E. N. Factor structure of the Russian version of D. McLain's Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 2010, (2): 65–86. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/sufqlt>
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Социология и общество: проблемы и пути взаимодействия*: III Всерос. социол. конгресс. (Москва, 21–24 октября 2008 г.). М.: Институт социологии РАН, 2008. С. 3–48. [Osin E. N., Leontiev D. A. Approbation of Russian-language versions of two scales for rapid assessment of subjective well-being. *Sociology and society: problems and ways of interaction*: Proc. III All-Russian Sociol. Congress, Moscow, 21–24 Oct 2008. Moscow: FCTAS RAS, 2008, 3–48. (In Russ.)]
- Останина Н. В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*. 2009. № 1. С. 109–120. [Ostanina N. V. Theoretical bases of student's coping-behavior forming. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2009, (1): 109–120. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/jwmtbv>
- Харламенкова Н. Е., Быховец Ю. В., Дан М. В., Никитина Д. А. Переживание неопределенности, тревоги, беспокойства в условиях COVID-19. 2020. [Kharlamenkova N. E., Bykhovets Yu. V., Dan M. V., Nikitina D. A. Experience of uncertainty and anxiety in the conditions of COVID-19. 2020. (In Russ.)] URL: www.ipras.ru/cntnt/rus/institutpl/covid-19/kommentarii-eksp/har-1.html# (accessed 6 Feb 2023).
- Соколова Е. Т. Клиническая психология утраты Я. 2-е изд. М.: Смысл, 2019. 566 с. [Sokolova T. E. *Clinical psychology of the loss of Self*. 2nd ed. Moscow: Smysl, 2019, 566. (In Russ.)]

- Трофимова Е. Л., Кузьмина Г. А. Психологическая безопасность личности педагога в условиях неопределенности. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*. 2022. Т. 39. С. 54–75. [Trofimova E. L., Kuzmina G. A. Psychological security of a educators personality in conditions of uncertainty. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2022, 39: 54–75. (In Russ.)] <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2022.39.54>
- Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*. 2006. Т. 5. № 3. С. 112–121. [Tserkovsky A. L. Modern views on the coping problem. *Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*, 2006, 5(3): 112–121. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/jxwtor>
- Freeston M., Tiplady A., Mawn L., Bottesi G., Thwaites S. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2020, 13. <https://doi.org/10.1017%2FS1754470X2000029X>
- Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer, 1984, 437.
- Merenluoto K., Lehtinen E. Number concept and conceptual change: Towards a systemic model of the processes of change. *Learning and Instruction*, 2004, 14(5): 519–534. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2004.06.016>