

Психологические ресурсы личности при переживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности

Одинцова М.А.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Лубовский Д.В.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7392-4667>, e-mail: lubovsky@yandex.ru

Кузьмина Е.И.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: kuzminaei@mgppu.ru

Цель. Изучение специфики психологических ресурсов лиц, переживающих жизненные вызовы разной степени неопределенности.

Контекст и актуальность. Неопределенность является фундаментальной характеристикой современного мира. Любая жизненная ситуация обладает той или иной степенью неопределенности и способствует активизации психологических ресурсов личности, от которых зависит успешность совладания.

Дизайн исследования. В работе проанализированы типы жизненных вызовов, выделены группы лиц, по-разному оценивающих степень неопределенности жизненных вызовов, и изучена специфика выраженности психологических ресурсов (эмоциональных, мотивационных, инструментальных, ресурсов устойчивости) в зависимости от степени неопределенности жизненных вызовов.

Участники. В исследовании приняли участие 1248 человек в возрасте от 18 до 76 лет ($31,09 \pm 12,59$), из них 297 (23,8%) мужчин, 175 (14,0%) лиц с инвалидностью.

Методы. Социобиографическая анкета с открытым вопросом об актуальной трудной жизненной ситуации (ТЖС), которую требовалось оценить по 10-балльной шкале Лайкерта: 1) уровень ее сложности, 2) выраженность эмоций, сопровождающих ее; «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации» (Е.В. Битюцкая, А.А. Корнеев); Тест жизнестойкости (Е.Н. Осин, Е.И. Расказова); Методика самоактивации (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова); Методика COPE (Е.И. Расказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин).

Результаты. Семь типов вызовов переживаются как жизненные ситуации разной степени неопределенности. Респонденты чаще относят глобальный вызов к очень сложным и сложным ситуациям неопределенности; вызов утраты — к сложным. Вызов болезни, вызов отношениям, вызов материальных трудностей примерно в сорока процентах случаев оцениваются как очень сложные ситуации неопределенности и примерно в трети — как сложные либо простые. Вызов самопроектированию и вызов профессиональной деятельности чаще оцениваются или как очень сложные ситуации неопределенности, или как простые. Очень сложные и сложные ситуации неопределенности оцениваются как менее контролируемые, сложные — как самые неразрешимые.

Основные выводы. Психологическими ресурсами в ситуациях разной степени неопределенности являются эмоциональные переживания, жизнестойкость, самоактивация и различные стили совладания. Снижение степени неопределенности жизненной ситуации повышает ресурсы жизнестойкости и самоактивации.

Ключевые слова: вызов; степень неопределенности; трудные жизненные ситуации; эмоциональные переживания; жизнестойкость; самоактивация; копинг-стратегии; психологические ресурсы.

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00820, <https://www.rscf.ru/project/22-28-00820/>, ФГБОУ ВО МГППУ.

Для цитаты: Одинова М.А., Лубовский Д.В., Кузьмина Е.И. Психологические ресурсы личности при переживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности // Социальная психология и общество. 2023. Том 14. № 4. С. 156–177. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2023140410>

Psychological Resources of the Individual when Living Life Situations of Varying Degrees of Uncertainty

Maria A. Odintsova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Dmitry V. Lubovsky

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7392-4667>, e-mail: lubovsky@yandex.ru

Elena I. Kuzmina

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: kuzminaei@mgppu.ru

Objective. *The study of the psychological resources' specifics of persons experiencing life challenges with varying degrees of uncertainty.*

Context and relevance. *Uncertainty is a fundamental characteristic of the modern world. Any life situation has a certain degree of uncertainty and contributes to the activation of psychological resources of the individual, on which the success of coping depends.*

Research Design. *The paper analyzes the types of life challenges, identifies groups of people who differently assess the degree of life challenges' uncertainty and studies the specifics of the severity of psychological resources (emotional, motivational, instrumental, sustainability resources) depending on the degree of life challenges' uncertainty.*

Participants. *The study involved 1248 people aged 18 to 76 years ($31,09 \pm 12,59$), including 297 (23,8%) men, 175 (14,0%) persons with disabilities.*

Methods. *A socio-biographic questionnaire with an open question about an actual difficult life situation (TS), which needed to be evaluated on a 10-point Likert scale: 1) the level of its complexity; 2) the intensity of the emotions accompanying it. "Subjective assessment of a difficult life situation" (E.V. Bityutskaya, A.A. Korneev); Resilience test (E.N. Osin, E.I. Rasskazova); Self-activation technique (M.A. Odintsova, N.P. Radchikova); COPE technique (E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva, E.N. Osin).*

Results. *Seven types of challenges are experienced as life situations with varying degrees of uncertainty. Respondents more often attribute the global challenge as a very complex and complex situations of uncertainty; the challenge of loss — as a complex situations. The challenge of illness, the challenge of*

relationships, the challenge of material difficulties in about forty percent of cases are assessed as very difficult situations of uncertainty and about a third — as complex or simple. The challenge to self-design and the challenge of professional activity are more often assessed either as very complex situations of uncertainty, or as simple. Very complex and complex situations of uncertainty are assessed as less controllable, complex ones as the most intractable.

Conclusions. *Psychological resources in situations of varying degrees of uncertainty are emotional experiences, resilience, self-activation and various coping styles. The lower the degree of uncertainty of the life situation, the more pronounced are the resources of resilience and self-activation.*

Keywords: *challenge; degree of uncertainty; difficult life situations; emotional experiences; resilience; self-activation; coping strategies; psychological resources.*

Funding. The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSCF), project number 22-28-00820 (Psychological resources of socially vulnerable groups in the face of modern challenges (on the example of people with disabilities and their families), <https://www.rscf.ru/project/22-28-00820/>).

For citation: Odintsova M.A., Lubovsky D.V., Kuzmina E.I. Psychological Resources of the Individual when Living Life Situations of Varying Degrees of Uncertainty. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2023. Vol. 14, no. 4, pp. 156–177. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2023140410> (In Russ.).

Введение

Вызовы неопределенности становятся естественной частью жизни современного человека, основными источниками изменений жизненных ситуаций и сопутствующих им изменений личности [11]. Поток жизненных ситуаций как вызовов присутствует в нашей повседневности и вне повседневности, в наших отношениях с другими, к самому себе, к деятельности и т.д. В научной литературе вызов связывается с трудными жизненными ситуациями [20], испытанием [40], «проверкой на прочность» [31], возможностями личности для его преодоления [33] и т.д. Концепция вызова встроена в основные курсы позитивной психологии [31; 33], предлагается рабочее определение вызова: «Это ситуация, задача или проблема, которые являются трудными, новыми, представляют возможность проверки навыков или ресурсов и интерпретируются как возможность или трансформируются в нее» [31, с. 3]. Схожее определение вызова дается отечественными авторами: «вызов — это психологическая задача, включающая разные ситуации, события

и требования расти под задачу, требования своевременности качественного адекватного ответа (готовность оценить, осознать, понять ситуацию и ее сигналы и ответить на нее)» [38, с. 57].

Вызов и угроза анализируются как два полюса одного измерения, оценивание которых происходит непрерывно на основе субъективных оценок требований ситуации и личностных ресурсов [40]. При угрозе сложность ситуации оценивается как превышающая ресурсы для ее преодоления, что заставляет человека быть более бдительным, при вызове ресурсы соответствуют требованиям ситуации или превышают их, что побуждает человека быть настойчивым [40].

Чаще всего вызов рассматривается вместе с категорией неопределенности как основополагающей характеристикой современного мира [1; 19], «стабильной нестабильностью» [13], «потоком неопределенных ситуаций» [2] и считается центральной проблемой социальной психологии личности. «Поток неопределенных ситуаций» в психологии трактуется как «совокупность обстоятельств,

субъективно оцениваемых как непредсказуемые, неконтролируемые, неприличные, противоречивые и/или заключающие в себе множество выборов и/или высокую степень риска» [27, с. 424], как неоднозначность, сложность, непредсказуемость, неконтролируемость, энтропия [35]. Основные признаки трудных жизненных ситуаций неопределенности, выделенные разными авторами, постоянно дополняются — противоречивость информации, неопределенность будущего, трудности в прогнозировании, непонятность [15], новизна [2; 3] и т.д.

Как видим, неопределенность является не сводимой к нулю фундаментальной характеристикой современного мира [14; 39], модусом человеческого бытия, и не только в переломные исторические периоды [13]. Любая трудная жизненная ситуация обладает той или иной степенью неопределенности (например, простая, сложная, очень сложная [39]), что отражается в субъективных оценках таких ситуаций [4; 41] и является одним из определяющих факторов реакций людей на них [30], способствует формированию тех или иных стратегий ответа [34].

При анализе стратегий ответа людей на вызовы неопределенности особое внимание уделяется психологическим ресурсам [32; 33], которые делают нас способными принять даже вызов предельной неопределенности, противостоять ему и развиваться [33].

Среди психологических ресурсов личности для преодоления вызовов неопределенности выделяют самоэффективность, толерантность к неопределенности, субъективную витальность, жизнестойкость [21]; эмпатию, готовность к риску, оптимизм [18]; антихрупкость, личностный рост, копинг-стратегии [8]; надежду, ощущение ценности собственной жизни [13]; восприятие неопределенности

как источника экзистенциального опыта [22]; саморегуляцию [17]; веру в свободу, устойчивость [33] и т.д.

В ряде исследований подчеркивается роль эмоций при преодолении неопределенности трудных жизненных ситуаций. Как пишут М. Шульц и О. Зинн (M. Schulz, J.O. Zinn), ссылаясь на Томаса Фукса, «без эмоционального контакта мир замирает в пустом существовании, в мертвой фактичности» [42, с. 225]. Поэтому эмоции, которыми сопровождаются жизненные вызовы разной степени неопределенности, могут также рассматриваться в качестве психологического ресурса. Это и эмоциональная креативность [28], состояния мобилизации, уверенности, интереса, волнения, радости, удивления [33]; положительные интеллектуальные эмоции [37]; умеренный уровень негативных эмоций, которые стимулируют на поиск и понимание противоречивой информации [43], и серьезный опыт негативного переживания переломного жизненного события как стимул для перехода на новый уровень развития [6]. Сильные негативные эмоции относят к «промежуточным стратегиям» и рассматривают как разумную реакцию [44] на трудные жизненные ситуации неопределенности.

Иными словами, как положительные, так и отрицательные эмоции, обладающие стимулирующим эффектом и сопровождающие ситуации неопределенности, могут стать психологическими ресурсами для их преодоления.

Как видим, среди стратегий ответа на вызов неопределенности выделяют множество способов взаимодействия людей с ситуациями неопределенности, вводится термин «стратегия проживания неопределенности» [27, с. 426]. Однако более привычным представляется термин «стратегия *переживания* неопре-

деленности», где понятие переживания используется в значении, предложенном в работах Ф.Е. Василюка [7] для обозначения внутренней активности личности по преодолению трудной ситуации, в том числе ситуации неопределенности.

Так как все многообразие психологических ресурсов при переживании ситуации неопределенности требует комплексного переосмысления [3], Т.В. Черноусова [27] предлагает выделить когнитивный (субъективные оценки ситуации как неопределенной), эмоциональный (спектр эмоций, сопровождающих ситуацию), мотивационный (внутренняя побудительная активность личности, ресурс самоактивации [23]) и конативный (инструментальные ресурсы по Д.А. Леонтьеву [33]) компоненты, что согласуется с предшествующими исследованиями [23; 38]. Кроме этого, в исследованиях обращается особое внимание на ресурс психологической устойчивости (жизнестойкости) к неопределенности [21; 33]. В данном исследовании жизнестойкость и самоактивация рассматриваются как личностные ресурсы совладания с трудными жизненными ситуациями неопределенности, а копинг-стратегии и копинг-стили — как инструментальные ресурсы.

Итак, исследования трудных жизненных ситуаций-вызовов показали, что они обладают разной степенью неопределенности и требуют активизации психологических ресурсов личности. Кроме того, как справедливо утверждает Н.Н. Толстых, «человека надо научиться видеть не в ситуации даже, а в более широком контексте, точнее, в разных контекстах» [26, с. 30]. Исходя из принципа контекстуальности, который требует «учета пространственно-временных координат изучаемой феноменологии и индивидуальной “чувствительности” личности к ситуационным факторам» [12, с. 36], **целью** нашего исследования стало изуче-

ние специфики психологических ресурсов лиц, переживающих жизненные вызовы разной степени неопределенности.

Исследовательские задачи:

1. Выделить жизненные ситуации-вызовы и проанализировать частоту их упоминания респондентами.

2. Выявить группы лиц, по-разному оценивающих неопределенность жизненных вызовов, проанализировать различия в распределении респондентов по типу вызова, полу, наличию инвалидности.

3. Проанализировать различия психологических ресурсов в зависимости от разной степени неопределенности жизненных вызовов.

Мы предположили, что психологические ресурсы личности при переживании трудных жизненных ситуаций различаются в зависимости от степени неопределенности ситуации.

Метод

Схема проведения исследования. Исследование проводилось в онлайн-формате с помощью Яндекс-форм в период с 2022 по 2023 гг. и было одобрено Этическим комитетом МГППУ (протокол от 15.03.2022 № 12). Процедура занимала 25–30 минут.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 1248 россиян в возрасте от 18 до 76 лет ($31,09 \pm 12,59$). Среди них 297 (23,8%) мужчин, 175 лиц с инвалидностью (14,0%). Большая часть выборки (52,6%) с высшим образованием, 1,8% — имеют кандидатскую степень, 28,1% — со средним образованием, 17,6% — со средним специальным образованием, 44,6% — работают, 38,5% — учатся, 8,3% — совмещают учебу с работой, 8,5% — не работают (в декретном отпуске или на пенсии). Более чем по трети респондентов холосты (39,1%) или в браке (34,9%), 16,4% — состоят в отношениях,

6,0% — в разводе, 3,3% — в гражданском браке, 0,2% — не указали супружеский статус. Имеют детей 45,0% выборки.

Методы исследования. Для выявления субъективных оценок жизненных вызовов инструкции всех методик были соотнесены с конкретной жизненной ситуацией, на которую указали сами респонденты. В исследованиях Е.В. Битюцкой [4] и коллег установлено, что реакции людей на те или иные трудные жизненные ситуации зависят от того, как человек оценивает ситуацию, поэтому были использованы:

1. Анкета (пол, возраст, семейный статус, образование, наличие детей, наличие/отсутствие инвалидности). Далее необходимо было выделить актуальную трудную жизненную ситуацию (ТЖС), написать о ней и оценить по 10-балльной шкале, пользуясь набором характеристик: трудная, значимая, стрессовая, непредсказуемая, бесконтрольная, неразрешимая, непонятная, неопределенная, неожиданная (α Кронбаха общего уровня трудности 0,889). Предлагалось ответить на вопрос: «Какие эмоции вызвала у Вас эта ситуация? (страдание, стресс, грусть, страх, тревога, тоска, сострадание к себе, жалость к себе, обида, злость, любопытство, интерес, сомнение, удивление, стыд, вина)» (α Кронбаха общего уровня эмоциональных реакций 0,865) и оценить выраженность каждой из них по 10-балльной шкале.

2. Методика «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации» [4] для выделения групп, переживающих разную степень неопределенности жизненных вызовов. В данной методике перечислены признаки неопределенности, названные большинством исследователей [3; 15; 28; 33; 34; 37], методика содержит 32 пункта и включает 8 субшкал: общие признаки ТЖС; неподконтрольность ситуации; непонятность ситуации; необходимость быстрого активного реагирова-

ния; затруднения в принятии решения; трудности прогнозирования ситуации; отрицательные эмоции; перспектива будущего (α Кронбаха от 0,578 до 0,764).

Для выявления психологических ресурсов переживания указанной ситуации использовались:

3. Тест жизнестойкости [24], 24 пункта, включает субшкалы вовлеченности, контроля, принятия риска (α Кронбаха общего показателя 0,950).

4. Методика самоактивации [23], 18 пунктов, включает субшкалы самостоятельности, психологической активности, физической активности и общего уровня самоактивации (α Кронбаха общего показателя 0,892).

5. Методика COPE [25], 60 пунктов, включает 15 субшкал, которые образуют три копинг-стиля: когнитивно-поведенческий (α Кронбаха 0,847), социально-эмоциональный (α Кронбаха 0,841), избегающий (α Кронбаха 0,794).

Методы обработки данных: кластерный анализ методом k -средних, критерий Краскела–Уоллиса, эксплораторный факторный анализ (ЭФА) методом главных компонент с последующим вращением Варимакс, однофакторный дисперсионный анализ.

Результаты

На основе предшествующих исследований [4; 36; 38] экспертами, которыми выступили авторы данной статьи, были выделены трудные жизненные ситуации-вызовы:

1) Вызов болезни (своя болезнь/инвалидность, болезни членов семьи) ($N = 240 / 19,2\%$, ср. возраст $33,0 \pm 11,9$).

2) Вызов отношениям (разводы, конфликты, предательство и т.п.) ($N = 343 / 27,5\%$, ср. возраст $29,14 \pm 12,0$).

3) Вызов утраты (смерть близких) ($N = 151 / 12,1\%$, ср. возраст $33,4 \pm 14,7$).

4) Вызов материальному благополучию (недостаток денежных средств) ($N = 175 / 14,0\%$, ср. возраст $34,2 \pm 12,0$).

5) Глобальный вызов (специальная военная операция на Украине и все, что с ней связано: мобилизация, переезд в другую страну, участие друзей и близких в СВО) ($N = 112 / 9,0\%$, ср. возраст $34,1 \pm 13,3$).

6) Вызов самопроектированию, понимаемый как способность «конструировать собственное экзистенциальное содержание в том направлении, которое соответствует ощущению собственной аутентичности» [9, с. 19] ($N = 106 / 8,5\%$, ср. возраст $26,8 \pm 10,9$).

7) Вызов профессиональной деятельности (проблемы на работе, учебе) ($N = 121 / 9,7\%$, ср. возраст $26,4 \pm 10,9$).

Чаще всего респонденты упоминали жизненные ситуации, обусловленные неблагоприятными отношениями, затем вызов болезни, материальные трудности, проблемы на работе/учебе, глобальный вызов, связанный с СВО, на последнем месте по частоте упоминания — вызов самопроектированию. Результаты показали, что вызов самопроектированию и вызов профессиональной деятельности чаще волнуют более молодых респондентов.

Степень неопределенности жизненной ситуации (относительно простая, сложная, очень сложная) определялась по совокупности субъективных оценок описанной респондентами ситуации на основе методики «Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации», шкалы которой были предварительно нормированы через z -значения. Затем был проведен кластерный анализ методом k -средних, который позволил выделить три кластера по степени неопределенности жизненных вызовов (рис. 1).

В первую группу ($N = 509$) вошли лица, высоко оценившие общую трудность си-

туации, ее непонятность, необходимость быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, отрицательные эмоции, неясность перспектив будущего (переживающие очень сложную ситуацию неопределенности). Вторая группа ($N = 401$) состоит из респондентов, оценивших трудность ситуации, ее непонятность, затруднения в принятии решений, отрицательные эмоции и перспективу будущего ниже, чем первая группа, но выше, чем третья, а неподконтрольность ситуации выше двух других групп (переживающие сложную ситуацию неопределенности). Третью группу ($N = 338$) составили лица, оценившие ситуацию как умеренно трудную (оценки по общим признакам ТЖС, ее неподконтрольности, непонятности, затруднениям в принятии решений и перспективе будущего ниже, чем в других группах), но так же умеренно прогнозируемую, как оценили ее две другие группы (переживающие относительно простую ситуацию неопределенности).

Ответы на вопросы анкеты дали дополнительную информацию о субъективном образе ТЖС, представленном в индивидуальном сознании. Переживающие очень сложную ситуацию неопределенности выше других оценили ее значимость, стрессогенность, трудность, непредсказуемость, непонятность и неопределенность. Группе, переживающей сложную ситуацию неопределенности, свойственны более высокие оценки по всем характеристикам жизненной ситуации в отличие от группы, переживающей относительно простую ситуацию неопределенности, и такие же высокие оценки бесконтрольности и неожиданности ситуации, как у первой группы, а по характеристике «неразрешимость ситуации» — самые высокие оценки в сравнении с первой и третьей группами (табл. 1).

По-разному была оценена и неопределенность различных жизненных вызовов

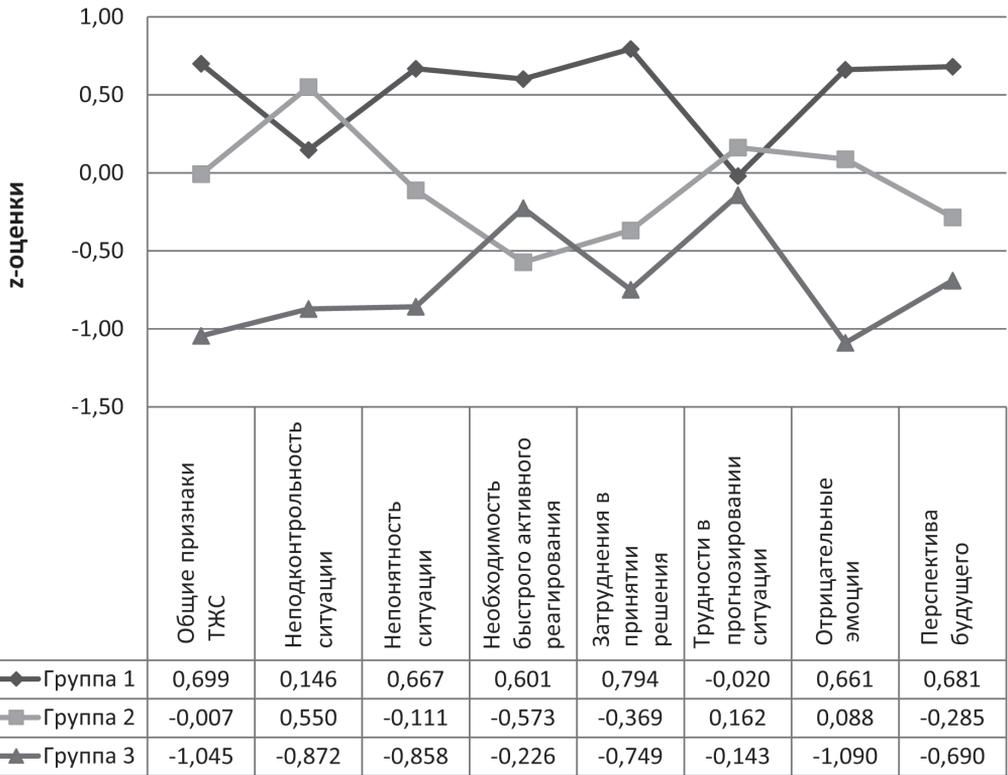


Рис. 1. Кластерный анализ методом k-средних (z-значения): группа 1 — переживающие очень сложную ситуацию неопределенности; группа 2 — переживающие сложную ситуацию неопределенности; группа 3 — переживающие относительно простую ситуацию неопределенности

Таблица 1

Различия содержательных характеристик трудных жизненных ситуаций в зависимости от принадлежности к группам

Характеристики трудной жизненной ситуации-вызова	Группы, переживающие жизненную ситуацию неопределенности <i>M (SD)</i>			Критерий Краскела-Уоллиса, уровень значимости различий <i>p</i>
	очень сложную	сложную	относительно простую	
Характеристики жизненной ситуации				
Трудная	8,5 (1,6)	8,0 (1,9)	6,3 (2,4)	197,7; <i>p</i> = 0,000
Значимая	9,2 (1,4)	8,5 (1,8)	7,1 (2,6)	180,7; <i>p</i> = 0,000
Стрессовая	8,8 (1,6)	8,4 (1,9)	6,3 (2,6)	233,18; <i>p</i> = 0,000
Непредсказуемая	7,5 (2,7)	6,9 (2,9)	5,2 (3,0)	112,58; <i>p</i> = 0,000
Бесконтрольная	7,1 (2,7)	7,1 (2,9)	4,7 (3,0)	135,3; <i>p</i> = 0,000
Неразрешимая	6,0 (2,9)	6,6 (3,0)	3,7 (2,8)	176,2; <i>p</i> = 0,000

Характеристики трудной жизненной ситуации-вызова	Группы, переживающие жизненную ситуацию неопределенности M (SD)			Критерий Краскела-Уоллиса, уровень значимости различий p
	очень сложную	сложную	относительно простую	
Непонятная	6,3 (3,1)	5,2 (3,0)	4,0 (2,8)	109,6; $p = 0,000$
Неопределенная	6,4 (2,9)	5,3 (3,0)	3,9 (2,7)	136,1; $p = 0,000$
Неожиданная	6,8 (3,2)	6,6 (3,2)	4,9 (3,3)	66,77; $p = 0,000$

Примечание: M – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение.

($\chi^2 = 89,902, p = 0,000$). Данные представлены на рис. 2. На этом фоне выделяется глобальный вызов, который более половины респондентов переживают как очень сложную ситуацию неопределенности и более трети – как сложную, а также вызов утраты, который в 60% случаев переживается как сложная ситуация неопределенности.

Группы, переживающие жизненные ситуации разной степени неопределенности, различаются по полу, наличию инвалидности (табл. 2). Большинство

женщин оценивают жизненные ситуации неопределенности как очень сложные либо сложные, как и большая часть условно здоровых респондентов. Большинство лиц с инвалидностью оценивают такие ситуации либо как очень сложные, либо как относительно простые.

Спектр эмоциональных реакций на жизненные вызовы, которые предлагалось оценить, был широк. Использование эксплораторного факторного анализа (ЭФА) методом главных компонент с по-

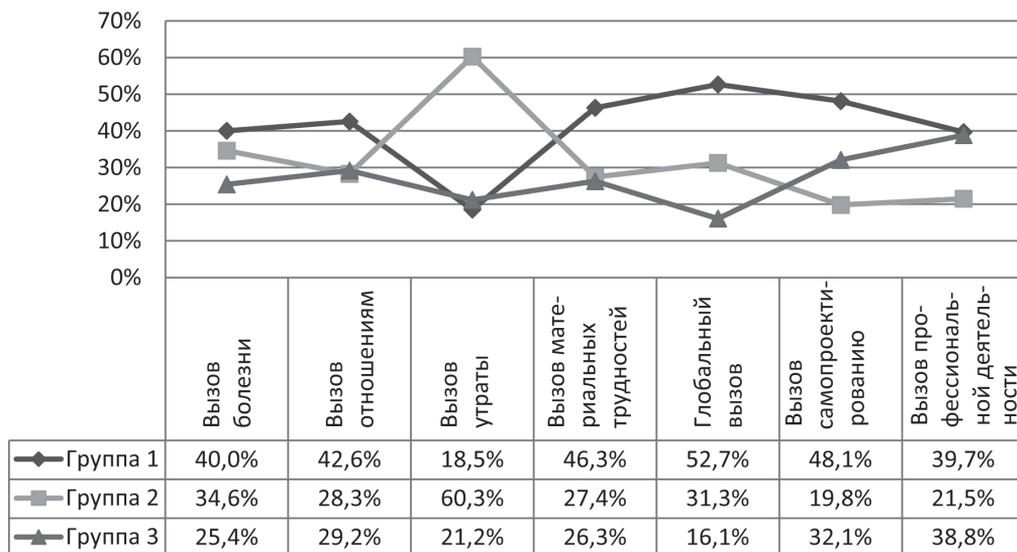


Рис. 2. Различия в оценках неопределенности жизненных вызовов (%): группа 1 – переживающие очень сложную ситуацию неопределенности; группа 2 – переживающие сложную ситуацию неопределенности; группа 3 – переживающие относительно простую ситуацию неопределенности

Таблица 2

Различия между группами в зависимости от пола и наличия инвалидности

Пол, наличие инвалидности, значения χ^2 , уровень значимости различий p	Группы, переживающие жизненную ситуацию неопределенности как:		
	очень сложную	сложную	относительно простую
Мужчины	36,0%	29,0%	35,0%
Женщины	42,3%	33,1%	24,6%
Значение χ^2 и уровень значимости различий p	$\chi^2 = 12,44, p = 0,002$		
Здоровые	40,7%	33,6%	25,7%
С инвалидностью	41,1%	23,4%	35,4%
Значение χ^2 и уровень значимости различий p	$\chi^2 = 10,038, p = 0,007$		

следующим вращением Варимакс (общая дисперсия 65,42%) позволило выделить 4 группы эмоциональных переживаний, сопровождающих жизненную ситуацию:

1) переживания страданий (22,9% дисперсии), куда вошли субъективные оценки степени выраженности страданий, стресса, грусти, страха, тревоги, тоски;

2) переживание несправедливости (16,7% дисперсии): сострадание к себе, жалость к себе, обида, злость;

3) интеллектуальные эмоции (14,9% дисперсии): любопытство, интерес, сомнение, удивление;

4) самокритические эмоции (10,82% дисперсии): вина и стыд.

Однофакторный дисперсионный анализ показал, что эмоциональные пере-

живания, сопровождающие жизненные ситуации разной степени неопределенности, проявляются по-разному. Наиболее выражены переживания страданий, несправедливости и самокритические эмоции у группы, переживающей очень сложные ситуации неопределенности в отличие от второй и третьей групп. И если оценки по эмоциям несправедливости, страданий, самокритических эмоций имели в основном тенденцию к снижению со снижением степени неопределенности ситуации, то интеллектуальные эмоции более высоко оцениваются теми, кто переживает очень сложную ситуацию неопределенности (табл. 3).

Далее были проанализированы общие показатели ресурсов устойчивости (жиз-

Таблица 3

Различия в эмоциях у лиц, переживающих ситуации разной степени неопределенности

Эмоциональные переживания	Кластер	$M (SD)$	Значение F	Уровень значимости различий p
Переживания страданий	1	8,0 (1,8)	188,5	0,000
	2	7,5 (1,8)		
	3	5,5 (2,3)		
Переживания несправедливости	1	6,4 (2,4)	79,31	0,000
	2	5,3 (2,4)		
	3	4,3 (2,4)		

Эмоциональные переживания	Кластер	<i>M (SD)</i>	Значение <i>F</i>	Уровень значимости различий <i>p</i>
Самокритические эмоции	1	5,2 (3,1)	57,26	0,000
	2	3,7 (2,6)		
	3	3,2 (2,6)		
Интеллектуальные эмоции	1	4,7 (2,4)	47,78	0,000
	2	3,4 (1,9)		
	3	3,7 (2,2)		

Примечания: *M* — среднее арифметическое; *SD* — стандартное отклонение; 1 — переживающие очень сложную ситуацию неопределенности; 2 — переживающие сложную ситуацию неопределенности; 3 — переживающие относительно простую ситуацию неопределенности.

нестойкость), самоактивации и инструментальных ресурсов (копинг-стили).

Методика COPE выявляет 15 копинг-стратегий, которые образуют разные копинг-стили. Для выделения копинг-стилей использовался эксплораторный факторный анализ (ЭФА) методом главных компонент с последующим вращением Варимакс (общая дисперсия 51,56%). Выделено 3 стиля совладания: когнитивно-поведенческий (18,3% дисперсии), социально-эмоциональный (17,09% дисперсии) и избегающий (16,1% дисперсии). Когнитивно-поведенческий стиль совладания включил такие копинг-стратегии, как позитивное переформулирование и личностный рост, юмор, планирование, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, принятие. Социально-эмоциональный стиль — использование эмоциональной поддержки, использование

инструментальной поддержки, концентрацию на эмоциях и их активное выражение, обращение к религии. Избегающий стиль — поведенческий уход, отрицание, мысленный уход, использование успокоительных, сдерживание совладания.

Группы, по-разному оценившие степень неопределенности жизненных ситуаций, различаются по всем стилям совладания. Социально-эмоциональное и избегающее совладание характерны при переживании очень сложных ситуаций неопределенности. Когнитивно-поведенческий стиль совладания наиболее распространен при очень сложных и простых ситуациях неопределенности. Обнаружены различия между группами и в психологических ресурсах жизнестойкости и самоактивации, которые в большей степени свойственны переживающим относительно простые ситуации неопределенности (табл. 4).

Таблица 4

Различия психологических ресурсов лиц, переживающих ситуации разной степени неопределенности

Психологические личностные и инструментальные ресурсы	Кластер	<i>M (SD)</i>	Значение <i>F</i>	Уровень значимости различий <i>p</i>
Жизнестойкость	1	38,4 (13,1)	59,29	0,000
	2	42,9 (12,7)		
	3	48,1 (11,7)		

Психологические личностные и инструментальные ресурсы	Кластер	<i>M (SD)</i>	Значение <i>F</i>	Уровень значимости различий <i>p</i>
Самоактивация	1	42,3 (10,8)	33,00	0,000
	2	44,0 (10,2)		
	3	48,1 (9,8)		
Когнитивно-поведенческое совладание	1	11,8 (2,2)	7,98	0,000
	2	11,4 (2,0)		
	3	12,0 (1,9)		
Социально-эмоциональное совладание	1	11,3 (2,5)	36,44	0,000
	2	10,4 (2,3)		
	3	9,9 (2,2)		
Избегающее совладание	1	9,3 (1,9)	42,200	0,000
	2	8,7 (1,8)		
	3	8,1 (1,6)		

Примечания: *M* – среднее арифметическое; *SD* – стандартное отклонение; 1 – переживающие очень сложную ситуацию неопределенности; 2 – переживающие сложную ситуацию неопределенности; 3 – переживающие относительно простую ситуацию неопределенности.

Отдельного внимания заслуживает анализ психологических ресурсов совладания, используемых в ситуации глобального вызова, в сравнении с другими вызовами. Для этого были выделены общие показатели жизнестойкости, самоактивации, трех стилей совладания, данные по которым были предварительно нормированы в силу их разного диапазона (рис. 3). При глобальном вызове наиболее выраженным становится социально-эмоциональный стиль совладания, затем, в порядке убывания, когнитивно-поведенческий, самоактивация, жизнестойкость и на последнем месте показатели избегающего совладания. Социально-эмоциональное совладание в наибольшей степени используется людьми при переживании глобального вызова, в наименьшей – при совладании с вызовом самопроектирования. При этом все оптимальные психологические ресурсы совладания с глобальным вызовом выше, чем при переживании других типов вызовов.

Обсуждение результатов

В настоящее время в науке прослеживается тенденция к замене категорий «проблема», «угроза» категорией «вызов», что свидетельствует о существенном изменении установок общественного сознания по отношению к ТЖС. Растет уверенность в том, что проблемы, которые осмысливаются как вызовы, в принципе разрешимы [32]. Среди разрешимых проблем в порядке убывания упоминаются вызовы отношениям, вызов болезни, вызов материальных трудностей, вызов профессиональной деятельности, глобальный вызов, связанный с СВО, и вызов самопроектированию. Дифференцированный подход к анализу жизненных ситуаций в зависимости от субъективных оценок образа ТЖС, а также в зависимости от степени их неопределенности (относительно простые, сложные, очень сложные) позволил дать содержательные характеристики разным типам жизненных вызовов. Очень сложная ситуация

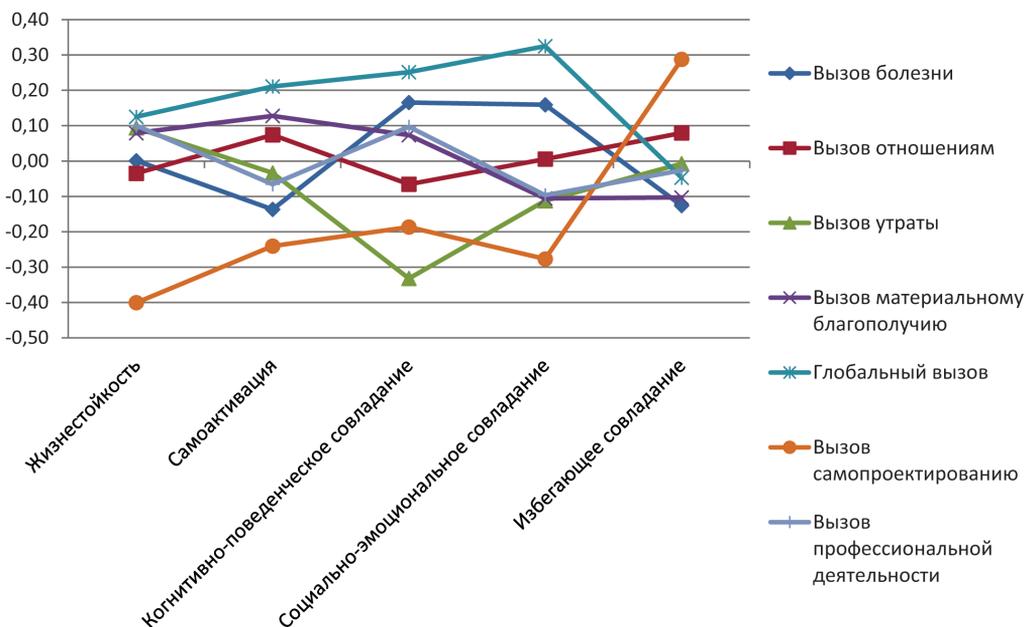


Рис. 3. Психологические ресурсы совладания с разными типами вызовов (z-значения)

неопределенности высоко оценивается по показателям стрессогенности, трудности, непредсказуемости и неожиданности, выше среднего — по критериям непонятности и неопределенности. Сложная ситуация неопределенности характеризуется высокой стрессогенностью, трудностью, непредсказуемостью, неразрешимостью, бесконтрольностью и неожиданностью, средними оценками непонятности и неопределенности. Относительно простой ситуации неопределенности респонденты дают умеренные оценки трудности, стрессогенности, непредсказуемости, неожиданности, бесконтрольности, непонятности и неопределенности, ниже всего она оценивается по критерию неразрешимости. Для всех групп респондентов жизненная ситуация, которую они выделяли, является высоко значимой. На фоне разных оценок выделяются глобальный вызов, который большинством респон-

дентов переживается как очень сложная и сложная ситуация неопределенности, вызов утраты — как сложная ситуация неопределенности.

Для большинства здоровых респондентов трудные жизненные ситуации неопределенности являются очень сложными или сложными, а для большинства лиц с инвалидностью характерны крайние оценки: либо такая ситуация оценивается как очень сложная, либо как относительно простая. Возможно, это связано с тем, является инвалидность врожденной или приобретенной. Одна и та же трудная жизненная ситуация неопределенности может быть относительно простой при врожденной инвалидности и очень сложной — при приобретенной. Большинство женщин характеризуют жизненные ситуации неопределенности как очень сложные или сложные, а большинство мужчин — как очень сложные или относительно простые.

В трудных жизненных ситуациях разной степени неопределенности активизируются различные психологические ресурсы личности. Среди них необходимо выделить эмоциональные переживания, выступающие катализатором совладания с вызовами разной степени неопределенности. Страдания считаются наиболее распространенным сильным негативным эмоциональным переживанием [10], которое вместе с тем сопутствует посттравматическому росту и устойчивости [29]. Они наиболее выражены у лиц, переживающих очень сложную и сложную ситуации неопределенности. Переживание несправедливости возникает на фоне незаслуженного отношения, задевающего чувство достоинства, и вызывает неуравновешенное психическое состояние. Важную роль в этих переживаниях играет обида «как негативное последствие нежелательного несоответствия действий окружающих нашим ожиданиям, угрожающее нашей Я-концепции и социальной идентичности при невозможности выражения или недостаточности соответствующих эмоций и действий» [5, с. 34]. Обида сопровождается сочувствием, жалостью к себе и последующим гневом по отношению к обидчикам. Переживание несправедливости менее интенсивно, чем страдания, но так же наиболее выражено у лиц, оценивающих ситуацию неопределенности как очень сложную и сложную.

Еще менее интенсивны «самокритические» эмоции, которые предполагают постоянную «оценку моральной ценности и пригодности индивидуального “Я” в сообществе» [16, с. 177] и наиболее выражены у лиц, оценивающих ситуацию неопределенности как очень сложную.

Интеллектуальные эмоции, активизирующие мыслительную деятельность при столкновении с непонятым явлени-

ем, по интенсивности схожи с самокритическими и наиболее выражены у лиц, оценивающих ситуацию неопределенности как очень сложную.

Таким образом, все виды эмоциональных переживаний имеют наибольшую интенсивность у лиц, переживающих ситуацию неопределенности как очень сложную. С одной стороны, они могут препятствовать совладанию с ситуацией неопределенности, а с другой — как показано многими авторами [6; 29; 44], являясь «промежуточными стратегиями» [44], становятся разумными реакциями на многочисленные трудные жизненные ситуации неопределенности. Считается, что эмоции средней интенсивности могут действовать как «советчики» [44]. Средняя интенсивность всех типов эмоциональных переживаний характерна переживающим относительно простые и сложные ситуации неопределенности. «Советчиками» для лиц, переживающих очень сложные ситуации неопределенности, могут стать эмоциональные переживания несправедливости и самокритические эмоции также в силу их средней интенсивности. При этом интеллектуальные эмоции становятся особенно актуальными при очень высокой степени неопределенности ТЖС, среди которых глобальный вызов, поскольку побуждают к анализу информации, благодаря чему повышается степень ясности ситуации. Оценка ситуации неопределенности как относительно простой сочетается с более выраженными жизнестойкостью и самоактивацией и более низкими показателями социально-эмоционального и избегающего совладания. Когнитивно-поведенческий стиль совладания наиболее характерен при переживании очень сложной и относительно простой трудной жизненной ситуации неопределенности. Он является доминирующим

для всей выборки, в сравнении с другими стилями. Данный стиль совладания имеет большое значение для понимания неопределенности жизненных вызовов и поиска ресурсов для совладания с ними. Более детальный анализ позволил обнаружить, что, несмотря на редкое упоминание глобального вызова в качестве актуальной ТЖС, он переживается людьми как очень сложная и сложная ситуация неопределенности, при этом активизирующая все психологические ресурсы для преодоления. Дальнейшие исследования на расширенных выборках помогут понять зависимость тех или иных психологических ресурсов совладания от двух факторов: от типа вызова и степени его неопределенности.

Ограничениями данного исследования являются широкий возрастной диапазон выборки и преобладание в ней женщин, выделение обобщенных групп ТЖС. Более достоверные данные могут быть получены при расширении выборки и при очном проведении исследования. Требуется и учет давности ситуаций-вызовов.

Заключение

Таким образом, существует необходимость не только в анализе различных вызовов современности, но и в изучении степени их неопределенности и возможностей личности для преодоления. В перспективе нужно изучить степень неопределенности при более дробной дифференциации жизненных вызовов. Например, степень неопределенности вызова болезни может быть разной в зависимости от врожденного/приобретенного характера заболевания, возраста, продолжительности болезни. Глобальный вызов также может быть дифференцирован по типам (участие близких в СВО, переезд в другую страну и т.д.), ко-

торые могут сопровождаться разной степенью неопределенности. Это касается и других типов вызовов, которые будут изучаться в дальнейшем.

Выводы

1. Выделено семь типов жизненных вызовов, переживаемых как ситуации разной степени неопределенности. Чаще всего упоминается вызов отношениям, реже — глобальный вызов, связанный с СВО, и вызов самопроектированию. При этом глобальный вызов переживается как очень сложная и сложная ситуация неопределенности; вызов утраты — как сложная, вызов болезни, вызов отношениям, вызов материальных трудностей примерно в сорока процентах случаев — как очень сложные ситуации неопределенности и примерно в трети случаев — как сложные либо простые. Вызов самопроектированию и вызов профессиональной деятельности чаще оцениваются или как очень сложные ситуации неопределенности, или как простые.

2. Оценки значимости, трудности, стрессогенности, непредсказуемости, непонятности, неопределенности, неожиданности ситуации ниже при более низкой степени неопределенности ситуации в целом. Очень сложная и сложная ситуации неопределенности оцениваются как менее контролируемые. Сложные ситуации неопределенности — как самые неразрешимые. Женщины оценивают жизненные ситуации неопределенности как очень сложные и сложные, а мужчины — либо как очень сложные, либо как простые.

3. Эмоциональные переживания в связи с ситуациями неопределенности имеют разную интенсивность. Наиболее выражены переживания страданий, далее, по убыванию — переживания несправедливости, самокритические эмоции, интеллектуальные эмоции. Наибольшую

интенсивность они имеют у группы, переживающей очень сложные ситуации неопределенности, наименьшую — у переживающих относительно простые.

4. Психологическими ресурсами переживания ситуаций разной степени неопределенности являются жизнестойкость, самоактивация и разные стили совладания. Ресурсы жизнестойкости и самоактивации более выражены в ситуациях с меньшей степенью неопределен-

ности. Когнитивно-поведенческий стиль совладания является наиболее часто используемым всеми группами, реже используется социально-эмоциональное совладание, еще реже — избегающее совладание.

5. При переживании глобального вызова доминирует социально-эмоциональный стиль совладания, а все психологические ресурсы значительно выше, чем при других типах вызовов.

Литература

1. *Асмолов А.Г.* Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. № 8(40). DOI:10.54359/ps.v8i40.550
2. *Белинская Е.П.* Неопределенность как категория современной социальной психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36. С. 3. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/604/701> (дата обращения: 10.11.2023).
3. *Белинская Е.П.* Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды // Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. Т. 24. № 6. С. 760–771. DOI:10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771
4. *Битюцкая Е.В., Корнеев А.А.* Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. 2021. № 4. С. 145–161.
5. *Бреслав Г.М.* Обида как предмет психологического изучения: от прощения к его отсутствию // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 1. С. 27–42. DOI:10.17323/1813-8918-2020-1-27-42
6. *Бызова В.М., Аванесян М.О.* Переживание субъективной неопределенности и готовность к изменениям // Вестник Вятского государственного университета. 2020. № 3(137). С. 103–111. DOI:10.25730/VSU.7606.20.044
7. *Василюк Ф.Е.* К истории понятия переживания // Научная школа Л.С. Выготского: традиции и инновации: материалы международного симпозиума. М., 27–28 июня 2016 года. М.: БУКВИВЕДИ, 2016. С. 114–122.
8. *Виндекер О.С., Клименских М.В.* Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост // Российский психологический журнал. 2016. Т. 13. № 3. С. 107–122. DOI:10.21702/grj.2016.3.7
9. *Водяха С.А., Водяха Ю.Е., Симбирцева Н.А., Шалагина Е.В.* Вызовы времени: самопроектирование молодежи как междисциплинарная задача // Общество. Среда. Развитие. 2021. № 1. С. 15–20.
10. *Грицков Ю.В.* Стрдание как сущностное свойство человеческой ситуации // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2019. Т. 3. № 1(9). С. 49–54. DOI:10.21603/2542-1840-2019-3-1-49-54
11. *Гришина Н.В.* «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 126–138. DOI:10.21638/11701/spbu16.2018.202
12. *Гришина Н.В.* Человек в отношениях с окружающим миром: описания контекста // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 3. С. 22–39. DOI:10.11621/vsp.2022.03.03

13. Ермолаева М.В. Надежда как ресурс совладания с жизненным вызовом неопределенности // Актуальные проблемы психологического знания. 2023. № 2(63). С. 8–20.
14. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 3–20.
15. Ковальчук Д.Ф., Гребенникова В.М., Бонкало Т.И. Признаки и основные характеристики ситуации неопределенности: систематический обзор // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5. № 1. С. 185–191.
16. Кольцова Л.С. Чувства вины и стыда как психологическая проблема у девушек-студенток // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 1А. С. 172–180. DOI:10.34670/AR.2022.18.48.035
17. Краснорядцева О.М., Найман А.Б. Психосемантические маркеры дефицитарности компонентов саморегуляции в ситуациях нарастающей неопределенности // Сибирский психологический журнал. 2022. № 85. С. 190–204. DOI:10.17223/17267080/85/10
18. Крюкова Е.А., Корнилова Т.В. Эмпатия и отношение к неопределенности и риску у российских врачей // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 3. С. 331–346. DOI:10.21638/spbu16.2022.306
19. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 2. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/555/291> (дата обращения: 10.11.2023).
20. Милевская Н.Б., Лик Е. Вызовы как заимствованный англо-американский регулятивный концепт // Свое vs чужое в дискурсивных практиках современного русского языка. 2019. С. 127–142.
21. Моспан А.Н. Совладание со стрессом неопределенности // Человек. 2023. Т. 34. № 2. С. 40–51. URL: <https://chelovek-journal.ru/s023620070025530-0-1/>. DOI:10.31857/S023620070025530-0
22. Мохов В.А., Бабушкина С.Л. Роль экзистенциального опыта в переживании ситуации неопределенности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2022. № 2. С. 26–46. DOI:10.28995/2073-6398-2022-2-26-46
23. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка методики самоактивации личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 58. С. 12. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/316/589> (дата обращения: 10.11.2023).
24. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
25. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
26. Толстых Н.Н. Социальная психология развития: интеграция идей Л.С. Выготского и А.В. Петровского // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16. № 1. С. 25–34. DOI:10.17759/chp.2020160103
27. Черноусова Т.В. Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа // Психология человека и образования. 2022. Т. 4. № 4. С. 421–434.
28. Шестова М.А. Связи эмоциональной сферы и толерантности к неопределенности с продуктивными стратегиями принятия решений // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2021. Т. 18. № 3. С. 145–156. DOI:10.17673/vsgtu-pps.2021.3.10
29. Arredondo A.Y., Caparr s B. Positive Facets of Suffering, Meaningful Moments, and Meaning Fulfilment: A Qualitative Approach to Positive Existential Issues in Trauma-Exposed University Students // Psychological Studies. 2023. Vol. 68. P. 13–23. DOI:10.1007/s12646-022-00698-z

30. *Breakwell G.M.* Mistrust, uncertainty and health risks // Contemporary Social Science. 2020. Vol. 15. № 5. P. 504–516. DOI:10.1080/21582041.2020.1804070
31. *Horikoshi K.* The positive psychology of challenge: Towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges // Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1090069
32. *Kaldewey D.* The Grand Challenges Discourse: Transforming Identity Work in Science and Science Policy // Minerva. 2018. Vol. 56. № 2. P. 161–182. DOI:10.1007/s11024-017-9332-2
33. *Leontiev D., Mospan A., Osin E.* Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty // Current Psychology. 2022. DOI:10.1007/s12144-022-03879-1
34. *Lucas C.M., Pacheco L.S., Costa P., Lawthom R., Coimbra J.* Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale // Psychology, reflection and criticism. 2019. Vol. 32. № 23. DOI:10.1186/s41155-019-0135-2
35. *Massazza A., Kienzler H., Al-Mitwalli S., Tamimi N., Giacaman R.* The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative // literature, Journal of Mental Health. 2023. Vol. 32. № 2. P. 480–491. DOI:10.1080/09638237.2021.2022620
36. *McGinnis D.* Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups // Journal of Adult Development. 2018. № 25. P. 198–221. DOI:10.1007/s10804-018-9288-y
37. *Morriss J., Tupitsa E., Dodd H.F., Hirsch C.R.* Uncertainty Makes Me Emotional: Uncertainty as an Elicitor and Modulator of Emotional States // Frontiers in psychology. 2022. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.777025
38. *Odintsova M.A., Lubovskiy D.V., Ivanova P.A., Gusarova E.S.* Special Characteristics of the Resilience of Russian Families in the Face of Modern Challenges (A Preliminary Study) // Psychology in Russia: State of the Art. 2022. Vol. 15. № 3. P. 56–74. DOI:10.11621/pir.2022.0304
39. *Roo de G.* Knowing in Uncertainty: On Epistemic Conditions Differentiated for Situations in Varying Degrees of Uncertainty, the Distinction Between Hierarchical and Flat Ontology, and the Necessary Merger With the Axiological Domain of Values // The Planning Review. 2021. Vol. 57. № 2. P. 90–111. DOI:10.1080/02513625.2021.1981016
40. *Sassenberg K., Scholl A.* Linking regulatory focus and threat—challenge: transitions between and outcomes of four motivational states // European Review of Social Psychology. 2019. Vol. 30. № 1. P. 174–215. DOI:10.1080/10463283.2019.1647507
41. *Sawhney G., Michel J.S.* Challenge and Hindrance Stressors and Work Outcomes: the Moderating Role of Day-Level Affect // Journal Business and Psychology. 2022. № 37. P. 389–405. DOI:10.1007/s10869-021-09752-5
42. *Schulz M., Zinn J.O.* Rationales of risk and uncertainty and their epistemological foundation by new phenomenology // Journal of Risk Research. 2023. Vol. 26. № 3. P. 219–232. DOI:10.1080/13669877.2022.2162105
43. *Sinha T.* Enriching problem-solving followed by instruction with explanatory accounts of emotions // Journal of the Learning Sciences. 2022. Vol. 31. № 2. P. 151–198. DOI:10.1080/10508406.2021.1964506
44. *Zinn J.O.* 'In-between' and other reasonable ways to deal with risk and uncertainty: A review article // Health, risk and society. 2016. Vol. 18. № 7-8. P. 348–366. DOI:10.1080/13698575.2016.1269879

References

1. Asmolov A.G. Psikhologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziia [Modern psychology: challenges of uncertainty, complexity and diversity]. *Psikhologicheskie issledovaniia = Psychological Studies*, 2015, no. 8(40). DOI:10.54359/ps.v8i40.550 (In Russ.).
2. Belinskaia E.P. Neopredelennost' kak kategoriia sovremennoi sotsial'noi psikhologii lichnosti [Uncertainty as a category of modern social psychology of personality] [Elektronnyi resurs].

Psikhologicheskie issledovaniia = *Psychological Studies*, 2014. Vol. 7, no. 36, p. 3. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/604/701> (Assessed 10.11.2023). (In Russ.).

3. Belinskaia E.P. Sovladanie s trudnostiami v epokhu neopredelennosti i global'nykh riskov: osnovnye issledovatel'skie trendy [Coping in Times of Uncertainty and Global Risks: The Main Research Trends]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* = *Bulletin of Kemerovo State University*, 2022. Vol. 24, no. 6, pp. 760–771. DOI:10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771 (In Russ.).

4. Bitiutskaiia E.V., Korneev A.A. Subektivnoe otsenivanie trudnoi zhiznennoi situatsii: diagnostika i struktura [Subjective assessment of a difficult life situation: diagnostics and structure]. *Voprosy psikhologii* = *Questions of Psychology*, 2021. Vol. 67, no. 4, pp. 145–161. (In Russ.).

5. Breslav G.M. Obida kak predmet psikhologicheskogo izucheniia: ot proshcheniia k ego otstutstviu [Resentment as the Subject-Matter of Psychological Study: From Forgiveness to the Lack of Forgiveness]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* = *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2020. Vol. 17, no. 1, pp. 27–42. DOI:10.17323/1813-8918-2020-1-27-42 (In Russ.).

6. Byzova V.M., Avanesian M.O. Perezhivanie subektivnoi neopredelennosti i gotovnost' k izmeneniiam [Experiencing subjective uncertainty and being ready for change]. *Vestnik Viatskogo gosudarstvennogo universiteta* = *Herald of Vyatka State University*, 2020, no. 3(137), pp. 103–111. DOI:10.25730/VSU.7606.20.044 (In Russ.).

7. Vasilyuk F.E. K istorii ponyatiya perezhivaniya [On the history of the concept of perezhivaniye]. Nauchnaya shkola L.S. Vygotskogo: traditsii i innovatsii: materialy mezhdunarodnogo simpoziuma [L.S. Vygotsky Scientific School: Traditions and innovations: materials of the International symposium]. Moscow, June 27–28, 2016. Moscow, BUKIVEDI Publ. 2016, pp. 114–122. (In Russ.).

8. Vindeker O.S., Klimenskikh M.V. Psikhometricheskie grani antikhrupkosti: tolerantnost' k neopredelennosti, zhiznestoikost' i rost [Psychometric facets of antifragility: tolerance of ambiguity, hardness, and growth]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal* = *Russian psychological journal*, 2016. Vol. 13, no. 3, pp. 107–122. DOI:10.21702/rpj.2016.3.7 (In Russ.).

9. Vodiakha S.A., Vodiakha IU.E., Simbirtseva N.A., SHalagina E.V. Vyzovy vremeni: samoproektirovanie molodezhi kak mezhdistsiplinarnaia zadacha [Challenges of the time: self-designing of youth as an interdisciplinary task]. *Obshchestvo. Sreda. Razvitie* = *Society, environment, development*, 2021, no. 1, pp. 15–20. (In Russ.).

10. Gritskov IU.V. Stradanie kak sushchnostnoe svoistvo chelovecheskoi situatsii [Suffering as an ontological property of the human condition]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennye nauki* = *Bulletin of Kemerovo State University. Series: Humanities and Social Sciences*, 2019. Vol. 3, no. 1(9), pp. 49–54. DOI:10.21603/2542-1840-2019-3-1-49-54 (In Russ.).

11. Grishina N.V. «Samoizmeneniia» lichnosti: vozmozhnoe i neobkhodimoe [“Self-Changes” of the Personality: Possible and Necessary]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika* = *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2018. Vol. 8, no. 2, pp. 126–138. DOI:10.21638/11701/spbu16.2018.202 (In Russ.).

12. Grishina N.V. Chelovek v otnosheniakh s okruzhaiushchim mirom: opisaniia konteksta [Man in relations with the environment: context descriptions]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* = *Moscow university psychology bulletin*, 2022, no. 3, pp. 22–39. DOI:10.11621/vsp.2022.03.03 (In Russ.).

13. Ermolaeva M.V. Nadezhda kak resurs sovladaniia s zhiznennym vyzovom neopredelennosti [Hope as a resource for coping with the life challenge of uncertainty]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniia* = *Actual problems of psychological knowledge*, 2023, no. 2(63), pp. 8–20. (In Russ.).

14. Zinchenko V.P. Tolerantnost' k neopredelennosti: novost' ili psikhologicheskaia traditsiia [Tolerance of ambiguity: the news or a psychological tradition?]. *Voprosy psikhologii* = *Approaches to Psychology*, 2007, no. 6, pp. 3–20. (In Russ.).

15. Koval'chuk D.F., Grebennikova V.M., Bonkalo T.I. Priznaki i osnovnye kharakteristiki situatsii neopredelennosti: sistematicheskii obzor [Signs and main characteristics of uncertainty: a systematic review]. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniĭ = Review of Pedagogical Research*, 2023. Vol. 5, no. 1, pp. 185–191. (In Russ.).
16. Kol'tsova L.S. CHuvstva viny i styda kak psikhologicheskaiia problema u devushek-studentok [Guilt and shame as a psychological problem for female students]. *Psikhologĭia. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniia = Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*, 2022. Vol. 11, no. 1A, pp. 172–180. DOI:10.34670/AR.2022.18.48.035 (In Russ.).
17. Krasnoriadtseva O.M., Naiman A.B. Psikhosemanticheskie markery defitsitarnosti komponentov samoregulatsii v situatsiakh narastaiushchei neopredelennosti [Psychosemantic markers of deficiency in self-regulation components during situations of increasing uncertainty]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian journal of psychology*, 2022, no. 85, pp. 190–204. DOI:10.17223/17267080/85/10 (In Russ.).
18. Kriukova E.A., Kornilova T.V. Empatiia i otnoshenie k neopredelennosti i risku u rossiiskikh vrachei [Empathy and attitude to uncertainty and risk-readiness. in Russian doctors]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologĭia = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022. Vol. 12, no. 3, pp. 331–346. DOI:10.21638/spbu16.2022.306 (In Russ.).
19. Leont'ev D.A. Vyzov neopredelennosti kak tsentral'naia problema psikhologii lichnosti [Challenge to uncertainty as the central problem of personality psychology] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskĭe issledovaniia = Psychological Studies*, 2015. Vol. 8, no. 40, p. 2. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/555/291> (Assessed 10.11.2023). (In Russ.).
20. Miliavskaia N.B., Lik E. Vyzovy kak zaimstvovannyi anglo-amerikanskii reguliativnyi kontsept [Challenges as a borrowed Anglo-American regulatory concept]. *Svoe vs chuzhoe v diskursivnykh praktikakh sovremennogo russkogo iazyka = Own vs aliens in the modern Russian language discursive practices*, 2019, pp. 127–142. (In Russ.).
21. Mospan A.N. Covladanie so stressom neopredelennosti [Coping with Stress of Uncertainty]. *Chelovek = Person*, 2023. Vol. 34, no. 2, pp. 40–51. URL: <https://chelovek-journal.ru/s023620070025530-0-1/> DOI:10.31857/S023620070025530-0 (In Russ.).
22. Mokhov V.A., Babushkina S.L. Rol' ekzistentsial'nogo opyta v perezhivanii situatsii neopredelennosti [The role of existential experience in processing uncertainty]. *Vestnik RGGU. Serĭia Psikhologĭia. Pedagogika. Obrazovanie = RGGU Bulletin. Psychology. Pedagogics. Education Series*, 2022, no. 2, pp. 26–46. DOI:10.28995/2073-6398-2022-2-26-46 (In Russ.).
23. Odintsova M.A., Radchikova N.P. Razrabotka metodiki samoaktivatsii lichnosti [Development of a methodology for personality self-activation] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskĭe issledovaniia = Psychological Studies*, 2018. Vol. 11, no. 58, p. 12. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/316> (Assessed 10.11.2023). (In Russ.).
24. Osin E.N., Rasskazova E.I. Kratkaia versiia testa zhiznestoikosti: psikhometricheskie kharakteristiki i primenenie v organizatsionnom kontekste [A short version of the resilience test: psychometric characteristics and application in an organizational context]. *Vestnik Mosk. un-ta Ser. 14. Psikhologĭia = Bulletin of the Moscow University. Series 14. Psychology*, 2013, no. 2, pp. 147–165. (In Russ.).
25. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deiatel'nosti i samoregulatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniia metodiki Cope [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of using the Cope test]. *Psikhologĭia. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2013. Vol. 10, no. 1, pp. 82–118. (In Russ.).
26. Tolstykh N.N. Sotsial'naia psikhologĭia razvitiia: integratsiia idei L.S. Vygotskogo i A.V. Petrovskogo [Social Psychology of Development: Integrating the Ideas of L.S. Vygotsky and A.V. Petrovsky]. *Kul'turno-istoricheskaiia psikhologĭia = Cultural-Historical Psychology*, 2020. Vol. 16, no. 1, pp. 25–34. DOI:10.17759/chp.2020160103 (In Russ.).

27. Chernousova T.V. Strategii prozhivaniia situatsii neopredelennosti kak predmet sotsial'no-psikhologicheskogo analiza [Strategies of responding to uncertainty as a subject of socio-psychological analysis]. *Psikhologiya cheloveka i obrazovaniia = Psychology in Education*, 2022. Vol. 4, no. 4, pp. 421–434. (In Russ.).
28. Shestova M.A. Sviazi emotsional'noi sfery i tolerantnosti k neopredelennosti s produktivnymi strategiiami priniatiia reshenii [Relationship between emotional sphere, tolerance of uncertainty and productive decision-making strategies]. *Vestnik Samarskogo Gosudarstvennogo Tekhnicheskogo Universiteta. Seriya Psikhologo-pedagogicheskie nauki = Vestnik of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences*, 2021. Vol. 18, no. 3, pp. 145–156. DOI:10.17673/vsgtu-pps.2021.3.10 (In Russ.).
29. Arredondo A.Y., Caparr s B. Positive Facets of Suffering, Meaningful Moments, and Meaning Fulfilment: A Qualitative Approach to Positive Existential Issues in Trauma-Exposed University Students. *Psychological Studies*, 2023. Vol. 68, pp. 13–23. DOI:10.1007/s12646-022-00698-z
30. Breakwell G.M. Mistrust, uncertainty and health risks. *Contemporary Social Science*, 2020. Vol. 15, no 5, pp. 504–516. DOI:10.1080/21582041.2020.1804070
31. Horikoshi K. The positive psychology of challenge: Towards interdisciplinary studies of activities and processes involving challenges. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.1090069
32. Kaldewey D. The Grand Challenges Discourse: Transforming Identity Work in Science and Science Policy. *Minerva*, 2018. Vol. 56, no. 2, pp. 161–182. DOI:10.1007/s11024-017-9332-2
33. Leontiev D., Mospan A., Osin E. Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty. *Current Psychology*, 2022. DOI:10.1007/s12144-022-03879-1
34. Lucas Casanova M., Pacheco L.S., Costa P., Lawthom R., Coimbra J. Factorial validity and measurement invariance of the uncertainty response scale. *Psychology, reflection and criticism*, 2019. Vol. 32, no. 23. DOI:10.1186/s41155-019-0135-2
35. Massazza A., Kienzler H., Al-Mitwalli S., Tamimi N., Giacaman R. The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 2023. Vol. 32, no. 2, pp. 480–491. DOI:10.1080/09638237.2021.2022620
36. McGinnis D. Resilience, Life Events, and Well-Being During Midlife: Examining Resilience Subgroups. *Journal of Adult Development*, 2018, no. 25, pp. 198–221. DOI:10.1007/s10804-018-9288-y
37. Morriss J., Tupitsa E., Dodd H.F., Hirsch C.R. Uncertainty Makes Me Emotional: Uncertainty as an Elicitor and Modulator of Emotional States. *Frontiers in psychology*, 2022. Vol. 13. DOI:10.3389/fpsyg.2022.777025
38. Odintsova M.A., Lubovsky D.V., Ivanova P.A., Gusarova E.S. Special Characteristics of the Resilience of Russian Families in the Face of Modern Challenges (A Preliminary Study). *Psychology in Russia: State of the Art*, 2022. Vol. 15, no. 3, pp. 56–74. DOI:10.11621/pir.2022.0304
39. Roo de G. Knowing in Uncertainty: On Epistemic Conditions Differentiated for Situations in Varying Degrees of Uncertainty, the Distinction Between Hierarchical and Flat Ontology, and the Necessary Merger With the Axiological Domain of Values. *The Planning Review*, 2021. Vol. 57, no. 2, pp. 90–111. DOI:10.1080/02513625.2021.1981016
40. Sassenberg K., Scholl A. Linking regulatory focus and threat—challenge: transitions between and outcomes of four motivational states. *European Review of Social Psychology*, 2019. Vol. 30, no. 1, pp. 174–215. DOI:10.1080/10463283.2019.1647507
41. Sawhney G., Michel J.S. Challenge and Hindrance Stressors and Work Outcomes: the Moderating Role of Day-Level Affect. *Journal Business and Psychology*, 2022, no. 37, pp. 389–405. DOI:10.1007/s10869-021-09752-5
42. Schulz M., Zinn J.O. Rationales of risk and uncertainty and their epistemological foundation by new phenomenology. *Journal of Risk Research*, 2023. Vol. 26, no. 3, pp. 219–232. DOI:10.1080/13669877.2022.2162105

43. Sinha T. Enriching problem-solving followed by instruction with explanatory accounts of emotions. *Journal of the Learning Sciences*, 2022. Vol. 31, no. 2, pp. 151–198. DOI:10.1080/10508406.2021.1964506
44. Zinn J.O. ‘In-between’ and other reasonable ways to deal with risk and uncertainty: A review article. *Health, risk and society*, 2016. Vol. 18, no. 7-8, pp. 348–366. DOI:10.1080/13698575.2016.1269879

Информация об авторах

Одинцова Мария Антоновна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, факультет дистанционного обучения, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Лубовский Дмитрий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры ЮНЕСКО «Культурно-историческая психология детства», ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7392-4667>, e-mail: lubovsky@yandex.ru

Кузьмина Елена Ивановна, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: kuzminaei@mgppu.ru

Information about the authors

Maria A. Odintsova, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Head of the Chair of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Faculty of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3106-4616>, e-mail: mari505@mail.ru

Dmitry V. Lubovsky, PhD in Psychology, Professor of the UNESCO department “Cultural and historical Psychology of Childhood”, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7392-4667>, e-mail: lubovsky@yandex.ru

Elena I. Kuzmina, Senior Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3488-2622>, e-mail: kuzminaei@mgppu.ru

Получена 13.09.2023

Received 13.09.2023

Принята в печать 01.12.2023

Accepted 01.12.2023