

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ



Моспан Анастасия Никитична — кандидат психологических наук, научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации.
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».
Россия, 101000 Москва, ул. Мясницкая, 20.
ORCID: 0000-0003-1542-0238
amospan@hse.ru

Аннотация. Стресс неопределенности является неотъемлемой характеристикой современной жизни. Феноменологически неопределенность представлена такими категориями, как эмоциональные переживания (как правило, негативные), ограниченность информации о мире и о себе, отсутствие контроля над событиями, непредсказуемость результатов выбора, неопределенность в отношениях с другими людьми. Копинг-стратегии могут включать в себя активные действия, обращение за помощью к другим людям, пассивное выжидание, анализ и поиск информации, изменение отношения к ситуации, саморегуляцию, компромисс и интуицию. К ключевым факторам проявления стресса неопределенности относится не только непредсказуемость жизненных событий из-за ограниченной информации о мире, но и переизбыток противоречивых и непроверенных данных. Как правило, неопределенность

Статья подготовлена в рамках Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ) и с использованием средств субсидии в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5-100».

ассоциируется с негативными переживаниями тревоги и неизвестности будущего, что соответствует понятию дистресса, который носит деструктивный характер и оказывает дезорганизующее действие на состояние и поведение человека. Однако восприятие неопределенности может происходить с позиции новых возможностей и путей развития в рамках конструктивного так называемого эустресса. Можно предположить, что ряд индивидуально-личностных особенностей позволяет человеку лучше адаптироваться и ориентироваться в стрессовых ситуациях неопределенности, справляться с негативными эмоциями, а также воспринимать эти ситуации как поле новых возможностей. Индивидуально-личностные характеристики могут выступать в роли позитивных личностных ресурсов, которые выполняют буферную функцию при взаимодействии с субъективной неопределенностью и предсказывают динамику изменения отношения к ситуациям неопределенности, которая показывает более успешную адаптацию к стрессовым факторам.

Ключевые слова: неопределенность, феноменология неопределенности, информационный стресс, совладание с неопределенностью, личностные ресурсы, психологические реакции.

Ссылка для цитирования: Моспан А.Н. Совладание со стрессом неопределенности // Человек. 2023. Т. 34, № 2. С. 40–51. DOI: 10.31857/S023620070025530-0

А.Н. Моспан
Совладание
со стрессом
неопределенности

Неопределенность и стресс, переживаемый в ситуациях неопределенности, являются неотъемлемыми атрибутами современного мира. Несмотря на то что рост технологий и инноваций ориентирован на повышение определенности и безопасности существования, снижение уровня стресса, он также способствует многообразию возможностей, что влечет за собой рост неопределенности. Особую актуальность тема неопределенности приобрела в последние несколько лет, когда мир столкнулся с глобальными кризисами, пандемией и геополитическими конфликтами. Отличительной особенностью современного стресса неопределенности является не столько неизвестность, вызванная недостатком информации, сколько непредсказуемость, связанная с переизбытком непроверенных и противоречивых данных. Цель настоящей статьи — рассмотреть феномен неопределенности в контексте теории стресса и описать особенности совладания со стрессом неопределенности, в частности выделить личностные характеристики, которые играют роль психологических ресурсов и помогают человеку лучше адаптироваться в условиях непредсказуемости.

Несмотря на то что понятие неопределенности не имеет единого определения не только в междисциплинарном пространстве,

но и внутри психологической науки, авторы предпринимают попытки описать его через такие характеристики, как непредсказуемость, сложность и неразрешимость [Krohne, 1993]; вероятность, неточность, неполнота и фрагментированность, множественность суждений, неструктурированность, изменчивость, дефицит информации, непонятность, несовместимость и противоречивость [Norton, 1975]. Можно сказать, что эти аспекты являются характеристикой современного мира, который ежедневно ставит новые вызовы перед каждым из нас.

Неопределенность в отсутствие ситуационного контекста представляет сложный для понимания и описания феномен. Поэтому, прежде чем перейти к анализу неопределенности через призму стресса, рассмотрим феноменологический подход к неопределенности. В одном из исследований была предпринята попытка рассмотреть неопределенность через раскрытие смыслов, которые вкладывает в это понятие сам человек [Моспан, Леонтьев, Шильманская, 2018]. Результаты показали неоднородность представлений о неопределенности, которые включали в себя эмоциональные переживания тревоги и неуверенности, ограниченность информации об окружающем мире и о самом себе, неконтролируемость событий, непредсказуемость результатов выбора и неопределенность в отношениях с другими людьми. Все эти категории составляют субъективную неопределенность, совладание с которой характеризуется широким разнообразием вариантов: активными действиями, обращением за помощью и поддержкой к другим, пассивным выжиданием, анализом и поиском информации с дальнейшим планированием, переосмыслением и изменением отношения, самоанализом и саморегуляцией, компромиссом и интуицией.

Это отчасти согласуется с представлениями о субъективной неопределенности Т.В. Корниловой [Корнилова, 2015], которая рассматривает внутренние и внешние источники неопределенности. К внутренним источникам относятся ситуационные факторы, выраженные в неполноте информации, и диспозиционные, выраженные в нарушении работы с собственными переживаниями и внутренним опытом. Несмотря на некоторую специфику, способы совладания с неопределенностью во многом пересекаются с многократно описанными способами совладания с трудными или критическими ситуациями (копингами). Выделенные категории также соотносятся с типичными способами переживания шока социальной и культурной неопределенности [Соколова, 2012], которые включают в себя тревогу (неясность, размытость, бесформенность и др.), двусмысленность (амбивалентность, непредсказуемость, противоречивость и др.), отсутствие доступа к внутренним

ресурсам (и, как следствие, зависимость от поддержки и мнения социального окружения), одержимость хаосом (отсутствие нормативов и правил), позитивный эмоциональный фон (любопытство, азарт, исследование).

Наиболее часто встречаемой в исследовании феноменологии отношения к неопределенности [Моспан, Леонтьев, Шильманская, 2018] была категория эмоциональных переживаний (частота встречаемости категории на исследуемой выборке — 40%). В первую очередь респонденты отметили негативные эмоциональные переживания, которые сопровождают неопределенность: сомнения, неуверенность, тревога, дискомфорт, растерянность, страх, раздражительность, стресс, сильные переживания, накручивание себя, чувство вины, запутанность, испуг, смятение, беспомощность, безысходность, «разрывало на части», нервничать, неприятно, подавленность, волнение, угнетение, депрессия. Единицы отметили позитивное отношение к неопределенности как к пространству возможного.

Про позитивную неопределенность действительно говорят реже, однако она является важным аспектом неизвестного в жизни. В теоретическом обзоре Алквист и Баумайстера [Alquist, Baumeister, in press] о неопределенности был представлен анализ так называемой положительной неопределенности, например, в случае надежды, приятных сюрпризов, развлечений и т.д. Также авторы обнаружили ряд ситуаций, в которых люди склонны выбирать неопределенность, хотя бы ради удовольствия от ее разрешения и преодоления. Однако результаты эмпирических исследований не позволяют прийти к единому мнению о предпочтении неопределенных или определенных (даже негативных) событий.

Можно предположить, что не каждая стрессовая ситуация является неопределенной, но каждая ситуация неопределенности характеризуется определенным уровнем стресса, будь то положительный, «конструктивный», или отрицательный, «деструктивный», стресс. История развития теории стресса включает в себя множество этапов, начиная с классических работ зарубежных авторов — У. Кеннона, Г. Селье, Р. Лазаруса и С. Фолкман и др., продолжая работами отечественных психологов — Л.А. Китаева-Смыка, В.А. Бодрова, О.Н. Забродина, Б.Ф. Ломова и др. В рамках данной статьи мы остановимся на двух пересечениях темы стресса и неопределенности, отдавая себе отчет в том, что этим исследованием стресса неопределенности не ограничиваются.

Во-первых, в контексте исследования неопределенности особую актуальность представляет информационный стресс. Как было отмечено ранее, одной из важных особенностей неопределенности современного мира является не столько недостаток

А.Н. Моспан
Совладание
со стрессом
неопределенности

информации, сколько переизбыток непроверенных и противоречивых данных. Концепция информационного стресса получила свое развитие в работах зарубежных авторов — Э. Тоффлера, Д. Льюиса, Б. Мильтона, Р. Оуэна и др. и в исследованиях отечественных психологов — В.А. Бодрова, А.Я. Анцупова и др. Общим для этих исследований является представление об информационном стрессе как о неспецифической реакции организма на переизбыток информации. Это зависит от качества и количества самой информации и от возможностей человека переработать поступающую информацию в определенный момент времени. Ключевую роль в этом играют когнитивные процессы, которые отвечают за критический анализ ситуации и прогнозирование дальнейшего развития событий [Медведева, 2015]. В контексте исследования неопределенности это соответствует процессу конструирования картины мира как субъективной определенности. Этот процесс может происходить за счет адаптивных и адекватных или, напротив, ригидных и искаженных форм восприятия мира. Это связано с проблемой ориентировки человека в реальности и тестированием когнитивных моделей, которыми он описывает окружающий мир. На одном полюсе проблемы так называемой постправды находится склонность человека к доверчивости и стереотипизации, на другом — проблема фейковых новостей и манипулятивных техник СМИ. Так, например, в исследовании Е.А. Михеева и Т.А. Нестика [Михеев, Нестик, 2021] была предпринята попытка рассмотреть психологические механизмы распространения дезинформации в цифровой среде на примере новостных сообщений о пандемии COVID-19. Согласно полученным результатам, повышенный уровень стресса и фаталистические установки к последствиям пандемии снижают способность человека распознавать ложные сообщения о коронавирусе в социальных сетях.

Вторым местом пересечения темы стресса и неопределенности является рассмотрение неопределенности как положительной (сферы возможного) и отрицательной (переживание тревоги перед неизвестным), что можно соотнести с выделением эустресса и дистресса [Селье, 1979]. К первому, конструктивному, типу относятся те факторы стресса, которые оказывают мобилизующее действие на организм и способствуют его развитию, ко второму, деструктивному, типу относятся факторы стресса с дезорганизирующим эффектом на поведение человека, что может привести к истощению и патологическим состояниям. В психологии совладающего поведения эустресс характеризуется успешностью адаптации за счет внутренней работы, которую проделывает человек, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией. В контексте преодоления стрессовых ситуаций совладающее поведение

нацелено на регуляцию эмоциональных реакций для уменьшения воздействия стрессора, а также на поддержание продуктивности, хорошего самочувствия и благополучия. Важной особенностью совладающего поведения является представление о человека как о свободном и самоэффективном субъекте, который может сознательно выбирать способы поведения в соответствии с требованиями ситуации и собственными возможностями [Крюкова, 2013]. К критериям совладания относят осознанность, целенаправленность, контролируемость, связанность, адекватность ситуации, регуляцию уровня стресса, значимость последствий для благополучия субъекта, социально-психологическую обусловленность совладания и возможность обучения совладанию [Крюкова, 2008; Львова, 2017]. Близкими к совладанию являются такие понятия, как адаптация, психологическая защита, компенсация и др. Эти категории описывают частные аспекты совладающего поведения [Василук, 1984]. Ф.Е. Василук рассматривает совладание как *переживание* в значении внутренней деятельности, помогающей восстановить утраченное душевное равновесие. Таким образом, совладание представляет любую активность человека (в том числе внутреннюю), направленную на гармонизацию психического и психологического состояния. В рамках психотерапевтической работы совладания со стрессом зачастую используются методы психологической регуляции: нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка и другие психотерапевтические техники. Однако это помогает справиться со стрессом неопределенности только в моменте, преодолеть тревогу здесь-и-сейчас. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос развития общей стрессоустойчивости и жизнестойкости к стрессу неопределенности.

Согласно экзистенциальной психологии, неизвестность будущего и вызванная этой непредсказуемостью тревога являются неизбежной частью жизни [Spinelli, 2007; Леонтьев, 2015]. Прямая борьба с этим переживанием будет только усиливать тревогу. Экзистенциализм рассматривает жизнь как предельную неопределенность, в которой только человек может создать определенность. Действуя на свой страх и риск, индивид не может быть абсолютно уверенным в том, что его определенность, его картина мира верна. Он вступает во взаимодействие с другими людьми, чтобы развивать эту субъективную определенность. Таким образом, неопределенность можно рассматривать как вызов, который требует аутентичности, ответственности, смелости и мужества, чтобы совладать с тревогой, сотрудничества и осмысленности, чтобы оставаться в контакте с неоднозначной реальностью, а не пытаться ее избежать [Леонтьев, 2020]. Наша способность противостоять неопределенности может быть рассмотрена как один

А.Н. Моспан
Совладание
со стрессом
неопределенности

из важнейших экзистенциальных ресурсов, необходимых для решения различных задач.

Операциональным конструктом подобного «мужества быть» в условиях неопределенности выступает толерантность и интолерантность к неопределенности. Однако это не единственный параметр, определяющий отношение человека к неопределенности и его поведение в неконтролируемых условиях стресса. В данном контексте можно говорить о других личностных ресурсах, выраженных в индивидуально-психологических особенностях, которые обеспечивают успешное осуществление деятельности и более высокий уровень субъективного психологического благополучия [Иванова и др., 2018]. Подобными психологическими ресурсами могут выступать как толерантность к неопределенности, так и жизнестойкость, самоэффективность, чувство связности, субъективная витальность и др. [там же]. Основным отличием личностных ресурсов от личностных особенностей, описанных в теории черт, является их гибкость и возможность развития. Личностными ресурсами могут выступать те индивидуально-личностные особенности, которые вносят вклад в успешную адаптацию в условиях неопределенности, компенсируют дефицит устойчивости и повышают качество саморегуляции личности. Например, человек может воспринимать ситуацию неопределенности как поле для реализации новых возможностей и саморазвития. Восприятие ситуации как неопределенной в данном случае является первичным для запуска процессов адаптации и саморегуляции, однако выраженность личностных характеристик в большой степени влияет на уровень субъективного психологического благополучия, чем интенсивность неопределенности. Таким образом, личностные ресурсы являются инструментами для изменения в восприятии стрессовой (неопределенной) ситуации и совладания с ней [Иванова и др., 2018]. Личностные ресурсы выполняют ряд функций: во-первых, буферную, уменьшая зависимость субъективного благополучия от внешних факторов; во-вторых, фильтрующую, опосредуя восприятие жизненных обстоятельств; в-третьих, мотивационную, способствуя восприятию ситуации как задачи, а не проблемы [Иванова, 2016]. Важно отметить, что под совладанием подразумевается не столько практическое разрешение ситуации, сколько любая активность человека, направленная на гармонизацию психического и психологического состояния. Показателями успешного совладания могут выступать позитивные представления о неопределенности, лучшая ориентировка и более позитивный эмоциональный фон, а также более успешная адаптация и гармонизация психологического состояния.

В исследовании роли индивидуально-личностных особенностей в психологических реакциях на ситуации неопределенности [Leontiev, Mospan, Osin, 2022] были рассмотрены три стрессовых события 2020 года, произошедшие в один период времени и отмеченные экспертами как наиболее тревожные ситуации неопределенности: пандемия COVID-19, внесение поправок в Конституцию, падение цен на нефть. Респондентам предлагалось оценить каждую из предложенных ситуаций по нескольким параметрам: субъективная определенность, ориентировка и эмоциональные переживания. Параметр ориентировки включал в себя четыре показателя: знание о причинах возникновения ситуации — ориентировка в прошлом; представление о том, как действовать в ситуации, — ориентировка в настоящем; прогнозирование дальнейшего развития ситуации — ориентировка в будущем; представление о собственных способностях справиться с последствиями ситуации — ориентировка в своих силах.

Центральной задачей исследования было выявить роль индивидуально-личностных особенностей в психологических реакциях на неопределенность. Полученные результаты свидетельствуют о том, что ряд индивидуальных характеристик человека имеет устойчивые закономерные связи с восприятием и оценкой ситуаций неопределенности. В данном случае мы можем говорить об этих индивидуальных характеристиках как личностных ресурсах, обеспечивающих более успешную адаптацию в условиях неопределенности, что проявляется в оценках субъективной определенности, общей ориентировке в ситуации и эмоциональных переживаниях. Самоэффективность, чувство связности, субъективная витальность, вера в свободу и когнитивная рефлексия коррелировали с более высокой оценкой субъективной определенности, а толерантность к неопределенности, самоэффективность и вера в свободу «замедляли» снижение этой оценки в связи с общим увеличением субъективной неопределенности. Эти параметры вместе с жизнестойкостью соответствовали более успешной ориентировке в условиях неопределенности, а самоэффективность и вера в свободу обеспечивали более медленный спад в случае снижения общей ориентировки в ситуации пандемии. Индивидуально-личностные особенности также предсказывали эмоциональные переживания в ответ на ситуацию неопределенности, однако на динамику изменений эмоциональных реакций имели более слабое влияние. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что индивидуально-личностные особенности, выраженные в жизнестойкости, самоэффективности, гармонии с жизнью, чувстве связности, субъективной витальности, толерантности к неопределенности и вере в свободу, могут выступать личностными ресурсами, выполняющими буферную функцию

А.Н. Моспан
Совладание
со стрессом
неопределенности

в условиях субъективной неопределенности и обеспечивающими более успешную адаптацию.

Подводя итоги анализа стресса через призму неопределенности, важно отметить, что основная сложность данного феномена заключается в отсутствии единой теоретической структуры и методологии. Феноменологически неопределенность представляет широкий спектр категорий: эмоциональные переживания, выраженные, как правило, в чувстве тревоги; ограниченность информации о мире и о себе; отсутствие контроля над событиями; непредсказуемость результатов выбора; неопределенность в отношениях с другими людьми. Проблема способов совладания с неопределенностью также не имеет единого решения и характеризуется набором разнообразных копинг-стратегий: активные действия, обращение за помощью к другим, пассивное выживание, анализ и поиск информации, изменение отношения к ситуации, саморегуляция, компромисс и интуиция. Вариативность этих способов может быть связана с неоднородностью феномена неопределенности и зависеть от многих факторов, в частности, от личностных характеристик человека. Этот вопрос представляет перспективу дальнейших исследований.

Однако ключевая идея «антистресса» неопределенности, на наш взгляд, заключается не в выборе конкретной копинг-стратегии, а в позиции человека, которую он занимает по отношению к неопределенности, как он может на нее повлиять. Эта идея соответствует концепциям экзистенциальной и позитивной психологии, согласно которым человек ежедневно вынужден сталкиваться с абсолютной неопределенностью и находить способы противостоять этим вызовам. Психологические ресурсы, выраженные в параметрах жизнестойкости, самооффективности, гармонии с жизнью, чувстве связности, субъективной витальности, толерантности к неопределенности и вере в свободу, отвечают за принятие риска неопределенности, за убежденность в том, что человек может достичь чего-то, только будучи активным, за веру в то, что только через преодоление вызовов и принятие ответственности возможно достичь результата, и позволяют человеку успешнее совладать со стрессом неопределенности.

Coping with Stress of Uncertainty

Anastasia N. Mospan

PhD, Research Fellow at International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation.

HSE University.

20 Myasnitskaya Str., Moscow 101000, Russian Federation.

ORCID: 0000-0003-1542-0238

amospan@hse.ru

Abstract. The stress of uncertainty is an inherent characteristic of modern life. Phenomenologically, uncertainty is represented by such categories as emotional experiences (usually negative), limited information about the world and about oneself, lack of control over events, unpredictability of choice results, uncertainty in relationships with other people. Coping strategies may include active actions, seeking help from other people, passive waiting, analyzing and searching for information, changing attitudes to the situation, self-regulation, compromise and intuition. The key factors in the manifestation of stress of uncertainty include not only the unpredictability of life events due to limited information about the world, but also an overabundance of contradictory and unverified data. As a rule, uncertainty is associated with negative feelings of anxiety and uncertainty about the future. This corresponds to the concept of distress, which is destructive in nature and has a disorganizing effect on the state and behavior of a person. However, the perception of uncertainty can occur from the position of new opportunities and ways of development within the constructive so-called eustress. It can be assumed that a number of individual personality characteristics allow a person to better adapt and navigate in stressful situations of uncertainty, cope with negative emotions, and also perceive these situations as a field of new opportunities. Individual personality characteristics may act as positive personality resources that perform a buffer function when interacting with subjective uncertainty and predict the dynamics of changing attitudes to situations of uncertainty, which shows a more successful adaptation to stress factors.

Keywords: uncertainty, phenomenology of uncertainty, informational stress, coping with uncertainty, personality resources, psychological reactions.

For citation: Mospan A.N. Coping with Stress of Uncertainty // *Chelovek*. 2023. Vol. 34, N 2. P. 40–51. DOI: 10.31857/S023620070025530-0

А.Н. Моспан
Совладание
со стрессом
неопределен-
ности

Литература/References

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Московского ун-та, 1984.

Vasilyuk F.E. *Psihologiya perezhivaniya* [The psychology of experiencing]. Moscow: Moscow University Press Publ., 1984.

Иванова Т.Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в процессах саморегуляции и самодетерминации // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: Материалы IV Международной научной конференции 22–24 декабря 2016 г. / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома, 2016. С. 202–204.

Ivanova T.Yu. Funkcional'naya rol' lichnostnykh resursov v processah samoregulyacii i samodeterminacii [Personality Resources Functioning in Self-Regulation and Self-Determination Process]. *Psychology of Stress and Coping Behavior: Resources, Health, Development: Materials presented at the IV*

- International Scientific Conference 22–24 December 2016. Eds. T.L. Kryukova, M.V. Saporovskaya, S.A. Hazova. Kostroma, 2016. P. 202–204.
- Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. Т. 8, № 1. С. 85–121.
- Ivanova T.Yu., Leontiev D.A., Osin E.N., Rasskazova E.I., Kosheleva N.V. Sovremennye problemy izucheniya lichnostnykh resursov v professional'noy deyatel'nosti [Contemporary Issues in the Research of Personality Resources at Work]. *Organizational Psychology*. 2018. Vol. 8, N 1. P. 85–121.
- Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 11.
- Kornilova T.V. Princip neopredelennosti v psihologii vybora i riska [The Uncertainty Principle in the Psychology of Choice and Risk]. *Psychological Studies*. 2015. Vol. 8, N 40. P. 11. DOI: 10.54359/ps.v8i40.553
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. 2013. Т. 19, № 5. С. 184–188.
- Kryukova T.L. Psihologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie i psihologicheskie, sociokul'turnye perspektivy [Psychology of Coping Behavior: Current State and Psychological, Sociocultural Perspectives]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2013. Vol. 19, N 5. P. 184–188.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Сер. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. Т. 14, № 4. С. 147–153.
- Kryukova T.L. Psihologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie i psihologicheskie, sociokul'turnye perspektivy [Psychology of Coping Behavior: Current State and Psychological, Sociocultural Perspectives]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika*. 2008. Vol. 14, N 4. P. 147–153.
- Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2.
- Leontiev D.A. Vyzov neopredelennosti kak central'naya problema psihologii lichnosti [The Challenge of Uncertainty as the Key Issue of the Psychology of Personality]. *Psychological Studies*. 2015. Vol. 8, N 40. P. 2. DOI: 10.54359/ps.v8i40.555
- Леонтьев Д.А. Найти смысл перед вызовом тотальной неопределенности // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2020. № 1–2(35–36). С. 46–48.
- Leontiev D.A. Najti smysl pered vyzovom total'noj neopredelennosti [Finding meaning in the face of the challenge of total uncertainty]. *Ekzistencial'naya tradiciya: filsofiya, psihologiya, psihoterapiya*. 2020. N 1–2(35–36). P. 46–48.
- Львова Е.Н. Личностное опосредование выбора стратегий совладания в ситуации неопределенности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2017.
- Lvova E.N. Lichnostnoe oposredovanie vybora strategij sovladaniya v situacii neopredelennosti: dis. ... k-ta psikh. nauk: 19.00.01 [Personality Mediation of the Choice of Coping Strategies in a Situation of Uncertainty: Diss. ... PhD, Psychology: 19.00.01]. Moscow, 2017.

- Медведева Н.И. Современная социальная среда как фактор и источник информационного стресса // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2015. № 2. С. 235–239.
- Medvedeva N.I. Sovremennaya social'naya sreda kak faktor i istochnik informacionnogo stressa [Modern social environment as a factor and a source of informational stress]. *Newsletter of North-Caucasus Federal University*. 2015. N 2. P. 235–239.
- Михеев Е.А., Нестик Т.А. Психологические механизмы инфодемии и отношение личности к дезинформации о COVID-19 в социальных сетях // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2021. Т. 6, № 1. С. 37–64.
- Mikheev E.A., Nestik T.A. Psihologicheskie mekhanizmy infodemii i otnoshenie lichnosti k dezinformacii o COVID-19 v social'nyh setyah [Psychological mechanisms of infodemic and personal attitudes to disinformation about covid-19 in social media]. *Institute of psychology Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology*. 2021. Vol. 6, N 1. P. 37–64.
- Моспан А.Н., Леонтьев Д.А., Шильманская (Миюзова) А.Е. Феноменология неопределенности // Личность в эпоху перемен: Материалы международной научно-практической конференции 17–18 декабря 2018 / под общ. ред. Е.Ю. Патяевой, Е.И. Шлягиной. М.: Смысл, 2018. С. 230–232.
- Mospan A.N., Leontiev D.A., Shilmanskaya (Miyuzova) A.E. Fenomenologiya neopredelennosti [Phenomenology of Uncertainty]. *Personality in an era of change: Materials presented at the International conference 17–18 December 2018*. Eds. E. Patyaeva, E.I. Shlyagina. Moscow: Smysl Publ., 2018. P. 230–232.
- Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ., общ. ред. Е.М. Крепса. М.: Прогресс, 1979. С. 124.
- Selye G. Stress bez distressa [Stress without Distress], transl. from Engl. by E.M. Kreps. Moscow: Progress Publ., 1974. P. 124.
- Соколова Е.Т. Культурно-историческая и клинико-психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2012. № 2. С. 37–48.
- Sokolova E.T. Kul'turno-istoricheskaya i kliniko-psihiologicheskaya perspektiva issledovaniya fenomenov sub"ektivnoj neopredelennosti [Cultural-Historical and Clinical-Psychological Perspective of the Study of the Phenomena of Subjective Uncertainty]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya*. 2012. N 2. P. 37–48.
- Alquist J.L., Baumeister R.F. Dealing with uncertain situations. Manuscript submitted for publication, Texas Tech University, 2022.
- Krohne H.W. Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research., *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*, Ed. by H.W. Krohne. Hogrefe & Huber Publishers, 1993. P. 19–50. DOI: 10.1037/0021-9010.73.4.621
- 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
- Norton R.W. Measure of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*. 1975. Vol. 39, N 6. P. 607–619. DOI: 10.1207/s15327752jpa3906_11
- Spinelli E. Practising existential psychotherapy: The relational world. Sage, 2007.

А.Н. Моспан
Совладание
со стрессом
неопределенности