

УДК 159.923

ОТ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ПРОДУКТИВНОМУ СОВЛАДАНИЮ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ: ПРИНЯТИЕ, СУБЪЕКТНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ¹

Осипова Юлия Георгиевна,

Магистрант, Московский психолого-социальный университет.

г. Москва, Россия

lord-cipani@yandex.ru

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о психологических условиях продуктивного совладания с неопределенностью. Анализ отечественных исследований показывает, что связь толерантности к неопределенности с психологическим и субъективным благополучием неустойчива. В ряде работ она положительна, в других не подтверждается, а интолерантность к неопределенности в отдельных случаях тоже связана с показателями благополучия. Отсюда следует, что отношение человека к неопределенности само по себе не определяет, как он будет действовать в значимой для него ситуации. Автор предлагает рассматривать совладание с неопределенностью как последовательность трех условий. Принятие неустранимости неопределенности позволяет прекратить непродуктивную борьбу с ней и высвобождает ресурсы. Субъектная активность, основанная на действенном принятии ответственности, превращает готовность к действию в выбор направления. Осознанная саморегуляция, которую вслед за В. И. Моросановой можно считать метаресурсом, обеспечивает переход от намерения к поведению и гибкую смену стратегий. Выдвигается предположение, что выпадение любого из звеньев снижает эффективность совладания. Намечены задачи эмпирической проверки модели и возможности ее использования при разработке программ психологического сопровождения.

Ключевые слова: неопределенность, толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, принятие неопределенности, совладание, субъектная активность, осознанная саморегуляция, психологическое благополучие

FROM TOLERANCE TO PRODUCTIVE COPING WITH UNCERTAINTY: ACCEPTANCE, AGENTIC ACTIVITY AND CONSCIOUS SELF- REGULATION

Osipova Yulia Georgievna,

Master's student, Moscow University of Psychology and Social Sciences

¹ Научный руководитель: **Лях Юлия Анатольевна**, Доктор педагогических наук, профессор, Московский психолого-социальный университет г. Москва, Россия

Scientific supervisor: **Lyakh Yulia Anatolyevna**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Moscow University of Psychology and Social Sciences
Moscow, Russia

Moscow, Russia
lord-cipani@yandex.ru

ABSTRACT

The article addresses the psychological conditions of productive coping with uncertainty. A review of Russian studies shows that the relationship between tolerance of uncertainty and psychological or subjective well-being is unstable. Some studies report a positive association, others fail to confirm it, and in certain cases intolerance of uncertainty is also associated with indicators of well-being. It follows that a person's attitude towards uncertainty does not in itself determine how he or she will act in a personally significant situation. The author proposes to view coping with uncertainty as a sequence of three conditions. Acceptance of the irreducibility of uncertainty allows one to stop an unproductive struggle against it and frees up resources. Agentic activity, grounded in genuine acceptance of responsibility, turns readiness to act into the choice of a direction. Conscious self-regulation, regarded after V. I. Morosanova as a meta-resource, ensures the transition from intention to behaviour and a flexible change of strategies. It is hypothesised that the loss of any of these links reduces the effectiveness of coping. The tasks of empirical verification of the model and its possible use in developing psychological support programmes are outlined.

Keywords: uncertainty, tolerance of uncertainty, intolerance of uncertainty, acceptance of uncertainty, coping, agentic activity, conscious self-regulation, psychological well-being

Введение

Человек сталкивается с неопределенностью во всех сферах жизни, и устранить ее раз и навсегда, как временное затруднение, невозможно. Неоднозначные ситуации возникают снова и снова, новые задачи требуют новых решений, а значит, и дополнительных затрат ресурсов. Способы, которые помогали раньше, в изменившихся условиях нередко перестают работать, и универсального рецепта здесь нет. Пандемия COVID-19 наглядно показала, насколько условны представления о стабильном и предсказуемом мире.

Традиционно неопределенность рассматривают как источник стресса, тревоги, фрустрации и депрессии. Исследователей давно интересует, как человеку сохранять эффективность и благополучие, когда информации мало, нет совсем или, наоборот, слишком много. Несмотря на большое число работ, вопрос о том, какие психологические составляющие обеспечивают продуктивное взаимодействие человека с неопределенностью, остается открытым.

Цель статьи состоит в теоретическом обосновании модели совладания с неопределенностью, в которой толерантность к неопределенности дополняется тремя последовательными условиями. Это принятие неустранимости неопределенности, субъектная активность и осознанная саморегуляция. Мы исходим из того, что толерантность к неопределенности не служит достаточным условием благополучия и совладание становится продуктивным, когда названные условия выстраиваются в последовательность. Методом работы выбран теоретический анализ и сопоставление результатов отечественных исследований толерантности к неопределенности, субъектности и осознанной саморегуляции, опубликованных в 2007–2025 гг.

Толерантность к неопределенности и благополучие

Однозначной трактовки понятия толерантности к неопределенности нет. Одна из распространенных понимает ее как позитивное отношение к неизвестному и умение принимать решения в новых ситуациях [1]. Интерес психологов к этому феномену во многом объясняется его участием в регуляции поведения и в переживании благополучия. Ряд исследований фиксирует положительные связи толерантности к неопределенности с психологическим и субъективным благополучием [2–5]. Из этого можно было бы заключить, что чем выше толерантность, тем выше благополучие, однако при более детальном анализе картина усложняется.

Во-первых, толерантность и интолерантность к неопределенности не составляют полюсов одной шкалы, и у одного человека обе могут быть выражены сильно [1]. Человек способен тянуться к новому и в то же время нуждаться в ясности и порядке. В исследовании С. А. Русиной интолерантность к неопределенности оказалась положительно связана с такими компонентами психологического благополучия, как «цель в жизни», «самопринятие» и «осмысленность жизни» [4]. Можно предположить, что стремление к предсказуемости тоже поддерживает благополучие. Человек упорядочивает свою жизнь, делает ее более управляемой, и благодаря этому снижается тревога и появляется ощущение контроля.

Во-вторых, связь толерантности с благополучием обнаруживается не всегда. В исследовании на студенческой выборке вклад толерантности и интолерантности к неопределенности в субъективное благополучие не подтвердился. Авторы объясняют это стабильностью образовательной среды, в которой неопределенность не воспринимается как значимый фактор жизни [6].

Итак, толерантность к неопределенности описывает отношение человека к неопределенным ситуациям, его готовность принимать их или отвергать. Но отношение еще не определяет, как человек поступит в такой ситуации, особенно если она для него субъективно значима. Неоднозначность эмпирических связей говорит о том, что одного отношения к неопределенности недостаточно для благополучия и успешного решения жизненных задач. Следовательно, нужно выяснить, какие психологические механизмы обеспечивают продуктивное взаимодействие с неопределенностью.

Принятие неустрашимости неопределенности

Ответ на этот вопрос стоит начать с того, что неопределенность присуща всему живому и развивающемуся, а полная определенность означает прекращение жизни [7]. Поэтому попытки избежать неопределенности или бороться с ней оборачиваются против самого человека. Они требуют дополнительных ресурсов и отвлекают от насущных задач. Кроме того, такая стратегия может формировать зависимость от окружающих, поддерживать тревожность и ослаблять способность опираться на собственные силы в трудной ситуации [8]. Ресурс в этом случае не сберегается, а расходуется впустую.

Если избегание неопределенности связано с неблагополучием, то ее принятие, напротив, говорит о зрелости. Д. А. Леонтьев связывает принятие неустрашимости неопределенности с психологической зрелостью и здоровьем и считает его необходимым условием личностного развития, поскольку речь идет о жизненной позиции, а не об одном лишь навыке [9]. Принятие неопределенности не равнозначно пассивному смирению. Оно позволяет отделить то, что в ситуации зависит от человека, от того, что от него не зависит, и сосредоточиться на том, что поддается изменению [9; 10].

Субъектная активность

Однако принятие неустрашимости неопределенности составляет лишь первый шаг. Оно создает готовность к действию, но не определяет, будет ли человек действовать. Для этого ему нужно понимать себя как источник решений и поступков. Определенность в

ситуацию вносит субъект, а не обстоятельства [9]. Такое понимание складывается по мере того, как человек берет на себя ответственность за свои решения и их последствия.

Здесь важно различать формальное и действенное принятие ответственности. Человек может говорить, что отвечает за свою жизнь, а при первых же трудностях искать причины в обстоятельствах и в других людях. Наибольший потенциал, на наш взгляд, имеет субъектная активность, то есть активность, источник которой находится в самом человеке [10]. Ее основу составляет действенное принятие ответственности, и именно оно позволяет преодолевать личностные особенности, мешающие достигать значимых результатов. Становление субъектной активности требует развития активных качеств и субъектного самосознания [11].

Осознанная саморегуляция как метаресурс

Осознание себя субъектом необходимо, но недостаточно. Чтобы перейти от намерения к конкретным шагам, нужны дополнительные механизмы, и в качестве такого механизма мы рассматриваем осознанную саморегуляцию. По мнению В. И. Моросановой, саморегуляция позволяет человеку управлять особенностями своего темперамента, формировать характер и выходить на новые уровни личностного роста [12]. Благодаря ей субъектная активность воплощается в реальном поведении [10].

У действия в условиях неопределенности есть своя специфика. Заранее нельзя знать, какая стратегия окажется удачной. Поэтому от человека требуется настойчивость, а вместе с ней готовность пересматривать свои действия, отказываться от неэффективных стратегий и учиться на ошибках [13]. Этим конструктивная активность отличается от ригидного упорства, которое в неопределенной ситуации может снижать эффективность совладания [14].

Значение саморегуляции подтверждается и эмпирически. В исследовании Т. Н. Банщиковой с соавторами осознанная саморегуляция положительно влияла на благополучие как напрямую, так и опосредованно, через отношение человека к неопределенности. Настойчивость как регуляторно-личностное свойство также показала тесные связи с благополучием [2]. Сходные результаты получены на выборке школьников, у которых осознанная саморегуляция тоже оказалась значимым ресурсом субъективного благополучия [15].

В. И. Моросанова рассматривает осознанную саморегуляцию как метаресурс достижения целей и благополучия [16]. В основе этого метаресурса лежит способность регулировать свое состояние, ставить цели и действовать, опираясь на выбранные стратегии. С этими представлениями согласуются данные А. А. Дехтяренко, Н. Л. Савченко и Е. И. Шлягиной: разные личностные характеристики влияют на благополучие неодинаково, и характер их влияния зависит от того, какими стратегиями совладания и саморегуляции пользуется человек [6]. Получается, что благополучие определяется тем, как человек распоряжается своим отношением к неопределенности, насколько он готов действовать, сохранять настойчивость и регулировать свое состояние в неоднозначной ситуации. Осознанная саморегуляция при этом обеспечивает успешное освоение нового и одновременно создает основу для развития личности и реализации ее потенциала [16].

Заключение

Проведенный анализ показывает, что толерантность к неопределенности не служит достаточным условием благополучия. Отношение к неопределенности само по себе не гарантирует ни благополучия, ни эффективного действия. По нашему предположению, продуктивное совладание с неопределенностью обеспечивает последовательность трех звеньев. Принятие неустрашимости неопределенности избавляет от бесплодной борьбы с ней и высвобождает ресурс. Субъектная активность, основанная на понимании себя как источника решений и поступков, задает направление действий. Осознанная саморегуляция

как метаресурс переводит намерения в реальное поведение и позволяет гибко менять стратегии. Каждое звено выполняет собственную функцию, поэтому их порядок принципиален, а выпадение любого из них, вероятно, снижает успешность совладания.

Предложенная модель нуждается в эмпирической проверке. Предстоит выяснить, работает ли эта последовательность независимо от уровня толерантности к неопределенности и каков ее вклад в благополучие человека. Практическая значимость работы связана с возможностью опереться на модель при разработке программ, которые помогают людям продуктивно взаимодействовать с неопределенностью.

Список литературы:

1. Корнилова Т. В., Чумакова М. А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. 2014. Т. 7, № 1. С. 92–110.
2. Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л., Коростелева Т. В. Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19, № 4. С. 717–743.
3. Ершова Н. Н., Бякова А. В. Женщины в ситуации неопределенности: связь самоэффективности и психологического благополучия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2025. № 6. С. 413–419. URL: <http://e-koncept.ru/2025/252014.htm> (дата обращения: 05.10.2026).
4. Русина С. А. Взаимосвязь психологического благополучия и толерантности к неопределенности у студентов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2023. № 2 (55). С. 77–82.
5. Минюрова С. А., Валиев Р. А., Гончаров В. В., Каримова В. Г. Субъективная витальность и толерантность к неопределенности как ресурсы формирования эмоционального благополучия будущих педагогов // Педагогическое образование в России. 2025. № 4. С. 18–27.
6. Дехтяренко А. А., Савченко Н. Л., Шлягина Е. И. О различном вкладе личностных характеристик в компоненты субъективного благополучия // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2023. Т. 46, № 3. С. 120–142.
7. Зинченко В. П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? // Вопросы психологии. 2007. № 6. С. 3–20.
8. Соколова Е. Т. Шок от столкновения с социокультурной неопределенностью: клинический взгляд // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 5. DOI: 10.54359/ps.v8i40.560.
9. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2. DOI: 10.54359/ps.v8i40.555.
10. Гусейнов А. Ш. Толерантность к неопределенности как регулятор субъектной активности личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 12. С. 21–27.

11. Неяскина Ю. Ю., Шебаршова В. О. Субъектность как предиктор построения образа будущего // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. 2024. Т. 17, № 11. С. 2188–2200.
12. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 3. С. 57–82.
13. Щербакова Т. Н., Лосева И. И., Мисиров Д. Н. Представления студентов о мотивационных интенциях преобразующей активности в условиях неопределенности // Гуманитарные и социальные науки. 2022. Т. 95, № 6. С. 131–137. DOI: 10.18522/2070-1403-2022-95-6-131-137.
14. Селезнева Ю. В., Комерова Н. Е., Тарасова А. Ю. Жизнестойкость и отношение ко времени как личностные ресурсы саморегуляции // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21, № 3. С. 75–91. DOI: 10.21702/rpj.2024.3.5.
15. Фомина Т. Г., Филиппова Е. В., Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция и школьная вовлеченность как ресурсы субъективного благополучия обучающихся // Психолого-педагогические исследования. 2024. Т. 16, № 3. С. 156–173. DOI: 10.17759/psyedu.2024160310.
16. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 3–37.

References:

1. Kornilova T. V., Chumakova M. A. Shkaly tolerantnosti i intolerantnosti k neopredelennosti v modifikatsii oprosnika S. Badnera [Scales of tolerance and intolerance of uncertainty in the modification of S. Budner's questionnaire]. Eksperimental'naia psikhologiya, 2014, vol. 7, no. 1, pp. 92–110. (In Russ.)
2. Banshchikova T. N., Sokolovskii M. L., Korosteleva T. V. Samoregulatsiia i tolerantnost' k neopredelennosti kak resursy subektivnogo blagopoluchiiia sovremennoi molodezhi: kross-kul'turnyi aspekt [Self-regulation and tolerance of uncertainty as resources of subjective well-being of modern youth: a cross-cultural aspect]. Vestnik Rossiiskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika, 2022, vol. 19, no. 4, pp. 717–743. (In Russ.)
3. Ershova N. N., Biakova A. V. Zhenshchiny v situatsii neopredelennosti: sviaz' samoeffektivnosti i psikhologicheskogo blagopoluchiiia [Women in a situation of uncertainty: the relationship between self-efficacy and psychological well-being]. Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Kontsept», 2025, no. 6, pp. 413–419. Available at: <http://e-koncept.ru/2025/252014.htm> (accessed 05.10.2026). (In Russ.)
4. Rusina S. A. Vzaimosviaz' psikhologicheskogo blagopoluchiiia i tolerantnosti k neopredelennosti u studentov [The relationship between psychological well-being and tolerance of uncertainty in students]. Vestnik Altaiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta, 2023, no. 2 (55), pp. 77–82. (In Russ.)
5. Miniurova S. A., Valiev R. A., Goncharov V. V., Karimova V. G. Subektivnaia vital'nost' i tolerantnost' k neopredelennosti kak resursy formirovaniia emotsional'nogo blagopoluchiiia

- budushchikh pedagogov [Subjective vitality and tolerance of uncertainty as resources for the emotional well-being of future teachers]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, 2025, no. 4, pp. 18–27. (In Russ.)
6. Dekhtiarenko A. A., Savchenko N. L., Shliagina E. I. O razlichnom вкладе личностных характеристик в компоненты субъективного благополучия [On the different contribution of personality characteristics to the components of subjective well-being]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, 2023, vol. 46, no. 3, pp. 120–142. (In Russ.)
 7. Zinchenko V. P. Tolerantnost' k neopredelennosti: novost' ili psikhologicheskaya traditsiya? [Tolerance of uncertainty: news or a psychological tradition?]. *Voprosy psikhologii*, 2007, no. 6, pp. 3–20. (In Russ.)
 8. Sokolova E. T. Shok ot stolknoveniya s sotsiokul'turnoi neopredelennosti: klinicheskii vzgliad [The shock of encountering sociocultural uncertainty: a clinical view]. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2015, vol. 8, no. 40, p. 5. DOI: 10.54359/ps.v8i40.560. (In Russ.)
 9. Leont'ev D. A. Vyzov neopredelennosti kak tsentral'naya problema psikhologii lichnosti [The challenge of uncertainty as a central problem of personality psychology]. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2015, vol. 8, no. 40, p. 2. DOI: 10.54359/ps.v8i40.555. (In Russ.)
 10. Guseinov A. Sh. Tolerantnost' k neopredelennosti kak regulator subektnoi aktivnosti lichnosti [Tolerance of uncertainty as a regulator of a person's agentic activity]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*, 2018, no. 12, pp. 21–27. (In Russ.)
 11. Neiasina Iu. Iu., Shebarshova V. O. Subektnost' kak prediktor postroyeniya obraza budushchego [Agency as a predictor of constructing an image of the future]. *Zhurnal Sibirskogo federal'nogo universiteta. Gumanitarnye nauki*, 2024, vol. 17, no. 11, pp. 2188–2200. (In Russ.)
 12. Morosanova V. I. Psikhologiya osoznannoi samoregulatsii: ot istokov k sovremennym issledovaniyam [Psychology of conscious self-regulation: from the origins to modern research]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 2022, vol. 15, no. 3, pp. 57–82. (In Russ.)
 13. Shcherbakova T. N., Loseva I. I., Misirov D. N. Predstavleniya studentov o motivatsionnykh intentsiyakh preobrazuyushchei aktivnosti v usloviyakh neopredelennosti [Students' ideas about the motivational intentions of transformative activity under uncertainty]. *Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*, 2022, vol. 95, no. 6, pp. 131–137. DOI: 10.18522/2070-1403-2022-95-6-131-137. (In Russ.)
 14. Selezneva Iu. V., Komerova N. E., Tarasova A. Iu. Zhiznesteiskost' i otnoshenie ko vremeni kak lichnostnye resursy samoregulatsii [Hardiness and attitude towards time as personal resources of self-regulation]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal*, 2024, vol. 21, no. 3, pp. 75–91. DOI: 10.21702/rpj.2024.3.5. (In Russ.)
 15. Fomina T. G., Filippova E. V., Morosanova V. I. Osoznannaya samoregulatsiya i shkol'naya vovlechenost' kak resursy subektivnogo благополучия обучающихся [Conscious self-regulation and school engagement as resources of students' subjective well-being]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya*, 2024, vol. 16, no. 3, pp. 156–173. DOI: 10.17759/psyedu.2024160310. (In Russ.)

16. Morosanova V. I. Osoznannaia samoregulatsiia kak metaresurs dostizheniia tselei i razresheniia problem zhiznedeiatel'nosti [Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving life problems]. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriia 14. Psikhologiya, 2021, no. 1, pp. 3–37. (In Russ.)