

УДК: 159.9

## ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КАК КОПИНГ–СТРАТЕГИЯ

Самотаева Э.А.

Донецкая академия управления и государственной службы

### Аннотация

В статье представлен аналитический обзор публикаций, рассматривающих сущность и структуру конструкта «толерантность к неопределенности», проанализированы результаты эмпирических исследований взаимосвязи толерантности к неопределенности с личностными свойствами различного порядка, представленных в современных публикациях. В результате проведенного анализа обосновывается, что конструкт «толерантность к неопределенности» является качеством личности, выполняющим системообразующую и организующую функцию в системе личностных ресурсов человека (личностного потенциала). Делается вывод, что толерантность к неопределенности способствует преодолению трудных жизненных ситуаций и может считаться продуктивной копинг-стратегией. Рассмотрение конструкта толерантности к неопределенности в качестве копинг-стратегии имеет достаточно важный научный смысл и актуально в плане практического применения, в особенности в настоящее время в связи с выраженностью психологического неблагополучия многих людей на фоне переживаемых стрессовых событий социально-политического порядка. Формирование толерантности к неопределенности у различных, в том числе, социально-уязвимых, слоев населения, может рассматриваться в качестве успешной стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций в современных условиях стрессов и глобальных вызовов.

### Ключевые слова

Копинг-стратегия, личностные ресурсы, личностный потенциал, толерантность к неопределенности, трудная жизненная ситуация.

### Введение

Толерантность к неопределенности относится к ряду таких категорий, значимость которых резко возросла в современных условиях, характеризующихся крайней степенью напряженности социальных процессов и явлений, их интенсивностью и непредсказуемостью. Нарастание неопределенности – типичное явление современности. Отсюда, насущной необходимостью является развитие толерантности к неопределенности как основы сохранения целостности и идентичности личности в динамично меняющемся мире. Внимание к данному конструкту объясняется также возросшей потребностью в инновационных формах и методах предоставления психологической помощи людям, находящимся практически в эпицентре исторических событий, которым «посчастливилось» жить в эпоху перемен.

### Краткий обзор литературы

Само понятие «толерантность к неопределенности» достаточно ново. Термин «толерантность к неопределенности» вошел в научный оборот в середине XX в. (1948 г.). Он был предложен Э. Френкель-Брунsvик. Она рассматривала толерантность к неопределенности как когнитивную составляющую амбивалентности – понятия, заимствованное ею из психоанализа и означавшее одновременное наличие разных импульсов, направленных на один и тот же объект.

В работах Э. Френкель-Брунвик используется термин «tolerance towards ambiguity» (терпимость к двусмысленности), а не «tolerance towards uncertainty» (терпимость к неопределенности). Содержание термина «терпимость к двусмысленности» означало способность индивида распознавать и принимать существование положительных и отрицательных качеств в одном и том же объекте одновременно. При этом интолерантность к неопределенности Э. Френкель-Брунвик определяла как «тенденцию прибегать к суждениям по типу черное – белое, делать поспешные выводы, часто в отрыве от реальности» [22, с. 115].

С момента ввода в научный оборот обозначенного термина интерес к нему не угасает. Начиная с последующих десятилетий непосредственно после ввода термина и по настоящее время, используется понятие «толерантность к неопределенности», более широкое по своему смыслу, нежели понятие «толерантность к двусмысленности». Как отмечают А. Г. Матушанская и Б. С. Алишев, различие между данными понятиями весьма существенные и заключаются, прежде всего, в том, что «двусмысленность» выступает лишь частным случаем неопределенности и предполагает реакцию личности на конкретную ситуацию, тогда как «неопределенность» означает взаимодействие человека с объективной действительностью в целом [13]. То есть, неопределенность является неотъемлемой характеристикой реальности и человек вынужден так или иначе ее признавать и переживать.

Конструкт «толерантность к неопределенности» имеет большое значение и представляет широкое поле исследовательских интересов, на что указывают многие авторы. Так, В. А. Алишев обозначает проблему неопределенности как глобальную и указывает на то, что «толерантность к неопределенности оказывает влияние на формирование целого ряда других психологических характеристик субъекта. В качестве ее разновидностей могут быть названы толерантность к риску, толерантность к стрессу, межэтническая и межкультурная толерантность и др.» [1, с. 16]. Д. А. Леонтьев, рассматривая неопределенность как тотальную характеристику жизни человека, считает, что преодолеть ее позволяет экзистенциальное мировоззрение. «Суть экзистенциального мировоззрения состоит в отношении к жизни как к тотальной неопределенности, единственным источником внесения в которую определенности выступает сам субъект, при условии, что он не считает свою картину мира априори истинной и вступает в диалог с миром и другими людьми для верификации этой картины» [9, с.5]. А. Ш. Гусейнов в том, как именно человек реагирует на неопределенность, видит проявление личности и субъектной активности человека. В частности, он отмечает, что интолерантность к неопределенности в сочетании с нарушенной идентичностью, низкой выраженностью жизнестойкости, а также неумением использовать социальную поддержку, приводит к риску проявления субъектной активности деструктивной направленности [3]. Н. Н. Леонов обращает внимание на различные трактовки конструкта «толерантность к неопределенности» в научном сообществе и объединяет их в три подхода, в которых толерантность к неопределенности представлена как:

- черта личности;
- ситуационно-специфичная установка;
- метакогнитивный процесс и навык [8, с. 43].

Целью данной статьи является на основании анализа научных публикаций в поле проблемы толерантности к неопределенности и ее взаимосвязи с различными качествами личности, представить конструкт «толерантность к неопределенности» в ракурсе копинг-стратегии и обосновать актуальность данного ракурса как в научном плане, так и с точки зрения прикладного, практического интереса.

## Результаты

Человек использует копинг-стратегии или, демонстрирует копинг-поведение в случае попадания в трудную жизненную ситуацию. Любая такая ситуация, предполагает, с одной стороны, наличие некоего объективного обстоятельства, с другой стороны – определенного отно-

шения к нему человека. В зависимости от того, как человек воспринимает ситуацию – по степени трудности и по степени значимости для себя, он выбирает способ реагирования на нее и способ ее преодоления.

Следует заметить, что мысль о том, что конструкт «толерантность к неопределенности» в некоторой мере определяет поведение человека в сложной жизненной ситуации, встречается во многих публикациях, не относящих его непосредственно к копинг-стратегиям. Например, Л. М. Королев толерантность к неопределенности обозначает как «устойчивость к действию фактора неопределенности внешней и внутренней среды, которая ...определяется сочетанием когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденцией к восприятию неопределенных ситуаций, хотя и трудных, но не психотравмирующих» [6, с. 162]. Толерантность к неопределенности как основу выживания человека в современном мире рассматривает Е. Г. Луковицкая [11]. Сходную мысль находим у А. Ш. Гусейнова, который обозначает, что выработка толерантности к неопределенности дает возможность «нарастить личностную ресурсность и развиваться в направлении усложнения собственной природы» [2, с. 102]. Это позволяет совладать с неопределенностью и способствует социальной продуктивности личности.

Приоритет в исследовании ресурсов личности, которые она использует для совладания с трудной (в частности, со стрессовой) ситуацией принадлежит зарубежным авторам. Прежде всего – Л. Лазарусу и С. Фолкману, предложившим два модуса совладания, первый из которых фокусируется на решении проблемы, а второй направлен на изменение собственного эмоционального состояния и установок в отношении ситуации [20], а также С. Е. Хобфолу – автору теории сохранения ресурсов [23].

В настоящее время ресурсный подход приобретает все большее значение в психологии совладающего поведения. Среди множества работ, рассматривающих какие именно качества личности можно считать ресурсными, остановимся на тех из них, в которых ресурсы представлены не как отдельное качество или комплекс качеств, а как определенная система. Объединенные в систему, личностные ресурсы выступают своеобразной опорой личности, существенно расширяют возможности человека, то есть являются его внутренним личностным потенциалом.

В таком ракурсе систему ресурсов личности рассматривает А. Г. Маклаков. Он обозначает ее как «личностный адаптационный потенциал» и замечает, что последний является и процессом, и свойством человека как саморегулирующейся системы и выражается в способности человека приспособляться к изменениям во внешних условиях [12].

Д. А. Леонтьев также использует понятие «личностный потенциал», который, по его мнению, представляет собой интегральную характеристику личности как сложно организованной системы, а уровень развития личностного потенциала отражает уровень личностной зрелости человека и проявляется в самодетерминации личности [10].

Для нас наиболее важным представляется упоминание Д. А. Леонтьева о том, что содержание понятия «личностный потенциал» пересекается с содержанием конструкта «жизнестойкость». Понятие «жизнестойкость» (*hardiness*) введено С. Мадди (1998) и определено им как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей [21].

Взаимосвязь жизнестойкости с толерантностью к неопределенности подтверждена эмпирическими исследованиями [15, 19].

Таким образом, система личностных ресурсов объединяет различные качества, характеризующие проявление субъектной активности личности и способствующие ее самодетерминации в трудных жизненных ситуациях. Мы предполагаем, что толерантность к неопределенности выполняет системообразующую и организующую функцию в данной системе.

Для подтверждения данной мысли были проанализированы публикации, отражающие результаты взаимосвязи толерантности к неопределенности с различными свойствами личности, причем, свойствами различного порядка.

В исследовании А. Б. Салиховой показано, что выраженность толерантности к неопределенности имеет прямую тесную связь с источником смысла жизни в настоящем и высоким локусом контроля. При высокой толерантности к неопределенности ценности-цели человека, как правило, реализуются, тогда как при низкой – их достижение характеризуется барьерностью [18].

М. Р. Плотницкая, изучая толерантность к неопределенности в качестве фактора формирования образа мира личности, пришла к выводу, что образ мира личности с высоким уровнем выраженности толерантности к неопределенности характеризуется как позитивный, интересный, динамичный, создающий условия для борьбы за достижения целей. Типичный образ мира личности с низким уровнем выраженности толерантности к неопределенности не противоположен, он просто другой – стабильный, однообразный, опасный, но, вместе с тем, способный вызывать эстетические удовольствия и вселяющий надежду на позитивные преобразования [16].

Таким образом, толерантность к неопределенности взаимосвязана, прежде всего, со свойствами высшего порядка: особенностями ценностно-смысловой сферы личности и ее мировоззренческими характеристиками.

В ряде работ указывается на взаимосвязь толерантности к неопределенности с когнитивными качествами. Так, исследование, Т. В. Корниловой и Т. В. Чумаковой, проведенное с целью адаптации шкалы толерантности к неопределенности С. Баднера показало, что выраженная толерантность к неопределенности сочетается с высокими показателями межличностного эмоционального интеллекта. Исследователями обнаружена также взаимосвязь показателей выраженности толерантности к неопределенности со шкалой самоэффективности, отражающей, как индивид ставит цели и достигает их: толерантность к неопределенности взаимосвязана с высоким уровнем самоэффективности, а интолерантность к неопределенности – с низким [5]. Организующую функцию конструкта толерантности к неопределенности на когнитивном уровне подтверждает И. Н. Леонов, обозначая, что данный конструкт «не просто обнаруживает взаимосвязь с теми или иными его чертами или поведенческими симптомами, а принимает активное участие в динамических процессах, связанных с преодолением или порождением неопределенности (прежде всего на когнитивном уровне) путем изменения существующих представлений и концептов, а также путем создания новых» [8, с.50].

Толерантность к неопределенности связана и с поведенческими проявлениями, в частности, с адаптацией. В исследовании С. Е. Мухиной и Ю. С. Князевой показано, что толерантная к неопределенности личность легче адаптируется в новой ситуации. При этом, ориентируется, прежде всего, на себя, а также рассматривает неопределенную ситуацию как возможность получения нового опыта [14].

Значение толерантности к неопределенности как системообразующего качества подтверждается эмпирическими исследованиями, отражающими способы совладания личности с реальными сложными жизненными ситуациями. В недавнем времени сама жизнь дала широкое поле для исследований, поместив человека в ситуацию изолированности в период пандемии. В исследовании А. А. Кузнецова показано, что фундаментальная ценность жизни в сочетании с развитой толерантностью к неопределенности позволяла актуализировать другие личностные ресурсы и, тем самым, справляться с вызовами пандемии [7].

Однако, чтобы дать ответ на вопрос, почему же конструкт «толерантность к неопределенности» можно рассматривать как своеобразную копинг-стратегию, вернемся непосредственно к теоретическим аспектам самих копинг-стратегий.

Как утверждают Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева и Е. И. Осин, в современной науке различными исследователями выделено более 400 стратегий преодоления жизненных трудностей и, невзирая на то, что осуществлено множество попыток их классификации, общепринятой классификации пока не существует. Из всех возможных классификаций копинг-стратегий, авторы наиболее удобной в практическом плане считают следующую:

- 1) стратегии когнитивной адаптации,
- 2) стратегии поведенческой адаптации,

### 3) эмоционально-ориентированные стратегии.

Различие данных стратегий – в векторе приложения усилий. Вектор приложения усилий для стратегии когнитивной адаптации – сама ситуация. Человек, использующий данную стратегию, стремится изменить свое отношение к ситуации. При использовании проблемно-фокусированных стратегий (стратегий поведенческой адаптации), усилия направлены на поиск причины проблемы и устранение ее источника – например, за счет поиска недостающей информации, приобретения новых умений, способствующих решению проблемы, непосредственно планирования решения. Цель эмоционально-ориентированных стратегий – работа с собственными эмоциями, сопровождающими восприятие стрессовой ситуации. Как правило, большинство людей использует все три копинг-стратегии [17].

С учетом взаимосвязи толерантности к неопределенности с когнитивными, поведенческими, эмоционально-волевыми и ценностными качествами личности, можем считать толерантность к неопределенности своеобразной копинг-стратегией человека.

Иными словами, копинг – стратегии, как и любые установки человека, имеют три компонента: когнитивный, эмоциональный поведенческий. Толерантность к неопределенности включает все эти три компонента. На когнитивном уровне толерантность к неопределенности предполагает готовность человека к организации своей деятельности в условиях дефицита информации. Личность с выраженной толерантностью к неопределенности более глубоко анализирует сложившиеся реальные ситуации, при этом ориентируясь на их решение, а не на избегание из-за недостаточности исходных данных. На эмоциональном уровне личность, толерантная к неопределенности, не испытывает деструктивной тревоги, попадая в ситуацию неопределенности. На поведенческом уровне толерантный к неопределенности человек способен перестраиваться, менять стратегию, принимать нестандартные решения.

Рассмотрение конструкта толерантности к неопределенности в качестве копинг-стратегии имеет достаточно важный научный смысл. Согласимся с Т. В. Корниловой и С. Д. Смирновым, что на фоне признания неопределенности как неотъемлемого условия функционирования человека в мире, изучение феномена толерантности к неопределенности, является «базовым» для успешного функционирования в условиях современного мира [4, с. 209].

С практической точки зрения, в жизни человека, в особенности в современном мире, наполненном различными вызовами, изучение особенностей поведения человека, и закономерностей его деятельности в сложных жизненных условиях является востребованным, в частности, в практике воспитания подрастающего поколения. Рассмотрение толерантности к неопределенности в качестве копинг-стратегии, позволяет вносить инновации в сам воспитательный процесс с тем, чтобы целенаправленно формировать у молодежи толерантное отношение к неопределенности и вырабатывать способности справляться с ней. Формирование толерантности к неопределенности представляется важным еще и потому, что неумение справляться с неопределенностью (интолерантность к неопределенности) приводит к фрустрации базовых потребностей человека – «в самоактуализации, во внутренней согласованности и внешнем подтверждении» [2, с. 104] и вызывает к действию непродуктивные механизмы психологических защит, что, в свою очередь, определяет деструктивную направленность субъектной активности личности и усиливает риск попадания в зону влияния деструктивных лидеров.

Наконец, исследования продуктивных копинг-стратегий в России, а толерантность к неопределенности, рассматриваемую в ракурсе копинг-стратегий, можно отнести к таковым, имеет высокую актуальность в настоящее время в связи с выраженностью психологического неблагополучия многих людей на фоне переживаемых стрессовых событий социально-политического порядка.

## Выводы

Таким образом, можно сделать следующие *выводы*:

Толерантность к неопределенности взаимосвязана с ценностно-смысловыми ориентациями личности, определяет ее мировоззренческие установки, отражается на адаптации личности к новой ситуации, на постановке и достижении целей, взаимосвязана с некоторыми когнитивными и эмоциональными проявлениями личности, что дает возможность считать конструкт толерантности к неопределенности качеством, выполняющим системообразующую и организующую функцию в системе личностных ресурсов человека (личностного потенциала).

Толерантность к неопределенности способствует преодолению трудных жизненных ситуаций и может считаться продуктивной копинг-стратегией. Как любая установка, она включает три составляющие: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Когнитивная составляющая толерантности к неопределенности предполагает готовность человека к жизнедеятельности в условиях нехватки информации, анализируя проблемные ситуации, нацеливаясь на их решение, а не избегание.

Эмоциональная составляющая снижает тревожность в ситуации неопределенности и даже позволяет испытывать положительные эмоции, воспринимая трудную жизненную ситуацию со многими неизвестными как возможность выбора и основанного на нем личностного роста и развития.

Поведенческая составляющая выражается в гибком поведении и умении принимать нестандартные решения.

Целенаправленное формирование толерантности к неопределенности будет способствовать укреплению и развитию личностного потенциала человека.

Формирование толерантности к неопределенности у различных в том числе, социально-уязвимых слоев населения, может рассматриваться в качестве успешной стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций в современных условиях стрессов и глобальных вызовов.

## Библиография

1. Алишев, Б. С. Психика и преодоление неопределенности / Б. С. Алишев // Психология: Журн. Высш. шк. экономики. – 2009. – Т. 6. – № 3. – С. 3–26.
2. Гусейнов, А. Ш. Психологические факторы притягательности экстремистских организаций для российской молодежи / А. Ш. Гусейнов // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 5 (124). – С. 98–105.
3. Гусейнов, А. Ш. Толерантность к неопределенности как регулятор субъектности личности / А. Ш. Гусейнов, В. В. Шиповская // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 12. – [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-regulyator-subektnoy-aktivnosti-lichnosti> (дата обращения: 06.04.2024).
4. Корнилова, Т. В. Методологические основы психологи / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. – СПб: Питер, 2006. – 320 с.
5. Корнилова, Т. В. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т. В. Корнилова, М. А. Чумакова // Экспериментальная психология. – 2014. – № 1. С. – 92–110.
6. Королев, Л. М. Социальная психология / Л. М. Королев. – М.: Дашков и Ко, 2019. – 208 с.
7. Кузнецов, А. А. Толерантность к неопределенности в условиях пандемии / А. А. Кузнецов // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021 г.: Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 65–68.
8. Леонов, И. Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта / И. Н. Леонов // Вестник Удмуртского университета. Серия Филология. Психология. Педагогика. – 2014. – Вып. 4. – С. 43–51.

9. Леонтьев, Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д. А. Леонтьев – Текст : непосредственный // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 40 – [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 04.04.2024).
10. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. – Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
11. Луковицкая, Е. Г. Диагностика толерантности к неопределенности. – М.: Смысл, 2016. – 60 с.
12. Маклаков, А. Г. Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе / А. Г. Маклаков, А. А. Сидорова // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 4. – [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-adaptatsionnogo-potentsiala-lichnosti-i-ego-razvitie-v-protssesse-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 07.04.2024).
13. Матушанская, А. Г. Толерантность к неопределенности и смежные психологические конструкты когнитивной психологии / А. Г. Матушанская, Б. С. Алишев // Ученые записки Казанского университета. – 2011. – Т.153, кн. 5. – С. 25-33.
14. Мухина, С. Е. Толерантность к ситуации неопределенности как условие социально-психологической адаптации взрослых / С. Е. Мухина, Ю. С. Князева // Развитие человека в современном мире. – 2021. – № 1. – С. 55-68.
15. Одинцова, Е. Ю. Связь толерантности к неопределенности с жизнестойкостью и креативностью (на материале подросткового возраста) / Е. Ю. Одинцова // Молодежь и наука: сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярск – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2013. – [Электронный ресурс]: URL: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/section084.html>, свободный.
16. Плотницкая, М. Р. Толерантность к неопределенности как фактор формирования образа мира личности / М. Р. Плотницкая // Вестник Камчатского государственного технического университета. – 2014. – № 28. – С. 105-115.
17. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения метода COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. И. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
18. Салихова, А. Б. Взаимосвязь толерантности к неопределенности с особенностями ценностно-смысловой сферы личности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Альбина Борисовна Салихова; ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет». – Казань, 2022. – 26 с.
19. Самотаева, Э. А. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и жизнестойкости у студенческой молодежи ДНР / Э. А. Самотаева // Психология человека и общества. – 2023. – Вып. № 13 (64). – С. 53-60.
20. Lazarus, R., Stress, appraisal and coping / R Lazarus, S Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – 445 p.
21. Maddi, S. Dispositional hardiness in health and effectiveness / S. Maddi. – 1998. – In: H. S. Friedman (Ed), Encyclopedia of Mental Health San Diego, CA: Academic Press. – P. 323–335.
22. Frenkel-Brunswick, E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable / E. Frenkel-Brunswick // J. Personality. – 1949. – V. 18, No 1. – P. 108–143.
23. Hobfoll, S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress / S Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – 3. – P. 513–524.

## TOLERANCE TO UNCERTAINTY AS A COPING STRATEGY

**Samotaeva E.A.**

Donetsk Academy of Management and Public Administration

### **Abstract**

The article presents an analytical review of publications considering the essence and structure of the construct "tolerance to uncertainty", analyzes the results of empirical studies of the relationship of tolerance to uncertainty with personal properties of various orders presented in modern publications. As a result of the analysis, it is proved that the construct "tolerance to uncertainty" is a personality quality that performs a system-forming and organizing function in the system of human personal resources (personal potential). It is concluded that tolerance to uncertainty helps to overcome difficult life situations and can be considered a productive coping strategy. Considering the construct of tolerance to uncertainty as a coping strategy has a rather important scientific meaning and is relevant in terms of practical application, especially at the present time due to the severity of psychological distress of many people against the background of stressful events of a socio-political order. The formation of tolerance to uncertainty among various, including socially vulnerable, segments of the population, can be considered as a successful strategy for overcoming difficult life situations in modern conditions of stress and global challenges.

### **Keywords**

Coping strategy, personal resources, personal potential, tolerance to uncertainty, difficult life situation.