

УДК 616.98-036-07-08:578: 159.9

***ВЛИЯНИЕ И МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ
В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ***

Акименко Г. В.

кандидат исторических наук, доцент,

доцент кафедры клинической психологии

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. В статье представлен анализ феномена переживания неопределенности в контексте современных социальных вызовов. Рассматриваются психологические механизмы адаптации и дезадаптации личности в условиях нестабильности. На основе эмпирических исследований выделены ключевые личностные ресурсы преодоления неопределенности: толерантность к неопределенности, рефлексивность и интернальный локус контроля. В качестве деструктивных механизмов, приводящих к аутогенному сдвигу и снижению психосоматического благополучия, описаны руминация и личностная ригидность. Особое внимание уделено когнитивным аспектам адаптации, включая способность корректировать скорость обучения в условиях волатильности среды, а также смысловой регуляции развития личности в ситуации неопределенности.

Ключевые слова: неопределенность, адаптация, толерантность к неопределенности, руминация, ригидность, локус контроля, рефлексивность, волатильность, психосоматическое благополучие.

***INFLUENCE AND MECHANISMS OF PERSONALITY ADAPTATION
IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY***

Akimenko G. V.

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Clinical Psychology
Kemerovo State Medical University,
Kemerovo, Russia*

Abstract. The article presents an analysis of the phenomenon of experiencing uncertainty in the context of modern social challenges. It examines the psychological mechanisms of adaptation and maladaptation of an individual in conditions of instability. Based on empirical research, the article identifies key personal resources for overcoming uncertainty: tolerance to uncertainty, reflexivity, and internal locus of control. Rumination and personal rigidity are described as destructive mechanisms that lead to autogenic shift and a decrease in psychosomatic well-being. Special attention is paid to the cognitive aspects of adaptation, including the ability to adjust the learning rate in a volatile environment, as well as the semantic regulation of personality development in a situation of uncertainty.

Keywords: uncertainty, adaptation, tolerance to uncertainty, rumination, rigidity, locus of control, reflexivity, volatility, psychosomatic well-being.

Введение

Современное общество характеризуется нарастанием социальной, политической и экономической напряженности. Такие вызовы, как пандемия COVID-19, геополитические изменения и информационная перегруженность, стали нетипичными для жизненного опыта личности ситуациями, сопряженными с тревогой, страхом и психическим истощением [1; 2]. Мониторинг психологического состояния населения показывает, что наиболее подверженными тревоге и депрессии в условиях нестабильности оказываются молодые люди в возрасте 18-24 лет [1].

Неопределенность трактуется в психологии как совокупность обстоятельств, субъективно оцениваемых как непредсказуемые, Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

неконтролируемые, непривычные или противоречивые [3]. Такие ситуации требуют от личности мобилизации адаптационных ресурсов, а недостаточность этих ресурсов ведет к состоянию психосоматического неблагополучия.

Теоретические подходы к изучению эффектов неопределенности

Согласно теоретическому анализу И.В. Абакумовой, эффекты неопределенности в развитии личности проявляются в четырех основных плоскостях:

- Гносеологическая (познавательная): неполнота информации, непостоянство рефлексии, множественность парадигм.
- Онтологическая (бытийная): относительность бытия, наличие точек бифуркации (равновероятностного развития), синергетический эффект.
- Экзистенциальная (смысловая): отсутствие четких ориентиров при поиске смысла жизни, кризисы развития.
- Феноменологическая (личностная): риск ожиданий успеха / неудачи, выученная беспомощность, дефицит времени на принятие решений [4].

Важно различать типы неопределенности в зависимости от контекста. В ментальной реконструкции опасности и безопасности выделяют три типа неопределенности: темпоральная (неопределенность времени и длительности), объективная (неопределенность места и источника угрозы) и субъективная (неопределенность управляемости). Исследования показывают, что субъективный уровень опасности возрастает именно при объективной неопределенности, тогда как уровень безопасности повышается при темпоральной и субъективной определенности [5].

Личностные ресурсы и факторы адаптации

Адаптация в ситуации неопределенности опосредована системой личностных факторов. В эмпирическом исследовании А.И. Блюм и Т.Д. Василенко, проведенном на выборке из 200 респондентов (18-24 лет) с Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

использованием корреляционного анализа Спирмена, было установлено, что успешность преодоления неопределенности связана со следующими конструктами [1; 3]:

1. Толерантность к неопределенности (способность принимать неоднозначные стимулы без дискомфорта).
2. Рефлексивность (способность осмысливать и перерабатывать накопленный опыт).
3. Локус контроля (преимущественно интернальный - механизм оценки ситуаций как подконтрольных собственным усилиям).

Данные выводы согласуются с зарубежными когнитивными моделями, согласно которым способность адаптироваться к волатильной среде требует гибкой настройки скорости обучения. Исследования с использованием вероятностных задач показывают, что здоровые испытуемые способны увеличивать скорость обновления ожиданий в ответ на изменения контингентности стимулов. Однако у лиц с высоким уровнем интериоризированной психопатологии (тревога и депрессия) наблюдается нарушение этой адаптации - они не могут должным образом корректировать поведение после неожиданных исходов в условиях высокой неопределенности [6].

Механизмы дезадаптации и психосоматический сдвиг

Противоположностью адаптивным ресурсам выступают механизмы, приводящие к дезадаптации. В качестве ключевых деструктивных паттернов выделяются:

- Руминация (навязчивое «пережевывание» негативных мыслей и событий прошлого без поиска выхода).
- Личностная ригидность (неспособность корректировать поведение и установки при изменении условий среды) [1; 3].

Следствием переживания неопределенности при недостаточности ресурсов является феномен аутогенного сдвига - отклонения от Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психофизиологической нормы, сопровождающегося ухудшением самочувствия и нарастанием внутренней напряженности [3].

В клиническом контексте, например при соматических заболеваниях, неопределенность усиливает дистресс, негативно влияет на качество жизни и приверженность лечению, хотя в ряде случаев пациенты могут поддерживать определенный уровень неопределенности для сохранения эмоционального благополучия (например, чтобы не подтверждать негативный прогноз) [7].

Стратегии совладания и когнитивная регуляция

В когнитивной психологии выделяются специфические стратегии адаптации к неопределенности. Традиционно считается, что люди демонстрируют аверсию к неопределенности (неприятие неизвестности), что подтверждается психофизиологическими экспериментами: ожидание удара током с вероятностью 50% вызывает максимальный стресс по сравнению с 0% или 100% [8].

Однако существуют адаптивные когнитивные механизмы, позволяющие снизить тревогу:

- **Гибкое разрешение неопределенности.** Исследования с применением айтрекинга свидетельствуют о том, что успешное социальное научение требует от человека способности переключаться между разрешением разных типов неопределенности. У лиц с повышенной тревожностью это переключение нарушено: они «застревают» на одном типе реагирования, что ведет к негибким и часто ошибочным решениям [9].

- **Смыслообразование.** Преодоление неопределенности тесно связано с процессами смысловой регуляции. Ситуация неопределенности требует не столько поиска готовой информации, сколько порождения новых смыслов, выстраивания новой картины мира. Исследователи описывают преадаптацию к неопределенности через такие категории, как принятие себя, доброту к миру, автономию и переосмысление жизненных метафор

(восприятие неопределенности как «пустого пространства возможностей», а не как угрозы) [2; 4].

Заключение

Психология неопределенности является междисциплинарной областью, находящейся на стыке психологии личности, когнитивной науки и клинической психологии. Неопределенность - это не просто стресс-фактор, а особая среда существования, требующая от личности смены парадигмы поведения: от поиска гарантий к развитию толерантности к двусмысленности.

Эмпирические данные свидетельствуют, что адаптация к неопределенности обеспечивается не столько интеллектуальными способностями, сколько личностной зрелостью: способностью к рефлексии, интернальностью и гибкостью. Напротив, ригидность и руминации являются предикторами психосоматического неблагополучия. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку программ психологической поддержки, направленных на формирование навыков когнитивной гибкости и принятия неопределенности как неотъемлемой характеристики современного мира.

Библиографический список:

1. Блюм А. И., Василенко Т. Д. Личностные факторы адаптивного переживания ситуации неопределенности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2024. Т.12, №4 (47). С. 345-354.
2. Акименко Г.В., Селедцов А.М., Кирина Ю.Ю. Психология неопределённости в условиях пандемии: причины, эмоции и последствия // Дневник науки. - 2020. - № 11 (47). - С. 13.
3. Василенко Т. Д., Блюм А. И. Личностные факторы адаптивного переживания ситуации неопределенности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2024.
4. Абакумова И. В., Годунов М. В., Голубова В.М. Теоретические подходы к изучению эффектов неопределенности в процессах смысловой Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

регуляции развития личности // Российский психологический журнал. - 2019. - Т.16, №3. - С. 59-71.

5. Краснянская Т. М., Тылец В. Г. Вариативность неопределенности в ментальной реконструкции опасности и безопасности // Сибскрипт. - 2024. - Т.26, №2. - С. 172-180.

6. Browning M., Behrens T.E., et al. Impaired adaptation of learning to contingency volatility in internalizing psychopathology // eLife. 2020;9: e61387.

7. Сирота Н.А., Фетисов Б.А. Феномен неопределенности при соматических заболеваниях // Личность в меняющемся мире. - 2024. - Т.12, №1 (44). - С. 69–83.

8. Gollan J.K., Gallagher T. Why Uncertainty Makes Us So Anxious, and How to Deal with It // WebMD. 2025.

9. Lamba A., Frank M.J., FeldmanHall O. Keeping an Eye Out for Change: Anxiety Disrupts Adaptive Resolution of Policy Uncertainty // Elsevier. 2024;9(11):1188-1198.