ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ЖИТТЄВОМУ ПРОСТОРІ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SITUATION OF UNCERTAINTY IN THE LIFE SPACE OF AN INDIVIDUAL

Проблема організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності потребує врахування психологічних особливостей реального стану життєвої ситуації особистості, зокрема, дослідження основних характеристик ситуації невизначеності: суб'єктивності сприйняття, особистісного ставлення до невизначеності, здатності впливати на психоемоційний стан особистості. Таким чином, у статті розглянуто різні підходи до вивчення проблеми невизначеності в життєвому просторі особистості. Зазначено, що невизначеність супроводжує особистість у всіх сферах її життєдіяльності: економічній, політичній, соціальній, культурній, професійній, особистій тощо. Проте найпроблемнішими залишаються такі сфери: соціально-економічна, професійна і власного здоров'я. Визначено, що ситуація невизначеності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями, в більшості випадків негативного характеру: хвилюванням, сумнівами, невпевненістю, дискомфортом, тривогою, страхом, панікою, розбурханістю, які дисгармонізують особистість та викликають душевні страждання. Також зафіксовано окремі випадки, в яких невизначеність викликає позитивні емоційні стани: задоволеність, упевненість у своїх силах, віру в краще, захват. Установлено, що причинами ситуації невизначеності виступають ситуації вибору та прийняття певного рішення в житті, наявність декількох варіантів та неможливість вибрати серед них; суперечність внутрішніх інстанцій особистості, позицій та пріоритетів, боротьба в ціннісно-смысловій та мотиваційній сфері особистості, нерозуміння себе, неусвідомлення власних бажань, можливостей, цілей; відсутність плану дій, неточність у планах, нерозуміння того, що і як зробити, неможливість передбачати результат і наслідки дій; невідомість самої ситуації або недовіра до інформації, загадковість, таємничість подій, невідповідність уявленням про ситуацію; невизначеність майбутнього, нестабільність; відсутність життєвого досвіду в певних ситуаціях та поява нових соціальних ролей.

Ключові слова: життєва ситуація, ситуація невизначеності, життєві сфери, життєвий простір особистості, життєві стратегії.

The problem of organizing a person's life space under conditions of uncertainty requires taking into account the psychological characteristics of the real state of a person's life situation. In particular, the study of the main characteristics of the situation of uncertainty: subjectivity of perception, personal attitude to uncertainty, the ability to influence the psycho-emotional state of an individual. As a result, various approaches to studying of the issue of uncertainty in the life space of an individual are considered. It is claimed that uncertainty accompanies a personality in all areas of life: economic, political, social, cultural, professional, personal, etc. However, the most problematic areas are: socio-economic, professional and personal health. It is found out that the situation of uncertainty is always accompanied by strong emotional experiences, negative in most cases: agitation anxiety, doubts, lack of confidence, discomfort, anxiety, fear, panic, perplexity, which disharmonizes an individual and cause mental suffering. There are also some cases in which the uncertainty causes positive emotional states: contentedness, self-confidence, hope for the best, and enthusiasm. It has been established that the reasons for the situation of uncertainty are the situations of choice and making a certain decision in life, the presence of several options and the inability to choose among them the contradictions of internal instances of an individual, the confusions of positions and priorities, the struggle in the value and senses and motivational sphere of personality, misunderstanding of oneself, misunderstanding of one's own desires, opportunities, goals; lack of action plan, inaccuracy in plans, misunderstanding of what and how to do, inability to predict the results and consequences of actions; the uncertainty of the situation itself or distrust of information, mystique, mystery of events, inconsistency with the ideas about the situation; the uncertainty of the future, instability; lack of life experience in certain situations and the emergence of new social roles.

Key words: life situation, situation of uncertainty, areas of life, life space of individual, life strategies.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.13>

Мельник Ю.В.

к. психол. н.,
викладач кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Ющенко В.В.

студент II курсу
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резнік А.В.

студентка II курсу
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Проблема організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності потребує врахування психологічних особливостей реального стану життєвої ситуації особистості, зокрема, дослідження основних характеристик ситуації невизначеності: суб'єктивності сприйняття, особистісного ставлення до невизначеності, здатності впливати на психоемоційний стан особистості.

Невизначеність супроводжує особистість у всіх сферах її життєдіяльності: економічній,

політичній, соціальній, культурній, професійній, особистій тощо, проте найпроблемнішими залишаються такі сфери: соціально-економічна, професійна і сфера власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення проблеми невизначеності різною мірою займалися як зарубіжні (С. Баднер, Р. Бріслін, Н. Нортон, Е. Френкель-Брунскі, Р. Халлман та ін.), російські (В. Зінченко, Т. Корнілова, Д. Леонтьєв, О. Луковицька та ін.), так

і українські вчені (Л. Бурлачук, А. Гусев, С. Максименко, Є. Носенко, П. Лушин).

Проведений аналіз наукових досліджень із зазначеної проблеми вказує на різноманітність тлумачення невизначеності. Так, Д. Леонтьєв [6] трактує невизначеність як ситуацію з невідомими змінними або відносно невідомість того, що відбувається. Невизначеність розглядається і як ситуація, яка в суб'єктивному усвідомленні індивіда суворо не детермінована ні в засобах рішення, ні в кінцевому результаті. Як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації, що надходить, невизначеність трактує Р. Халлман [11].

Серед українських дослідників указаної проблеми слід насамперед виокремити роботи: С. Максименка [9], де автор розглядає невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ; П. Лушина [8], який ситуації невизначеності розглядає як перехідні стани, що спонукають людину переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик; А. Гусева [1], що вбачає в ситуаціях невизначеності резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності.

Щодо критеріїв класифікації ситуацій невизначеності, то слід зазначити, що в психологічній науці є роботи з різних аспектів дослідження, зокрема: визначення типів ситуацій невизначеності в професійній діяльності педагога (Є. Кригер [4]), типи ситуацій невизначеності в психології мислення і ризику (Т. Корнілова [5], С. Максименко [9]) та ін.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження психологічних характеристик ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для виявлення особливостей переживання особистістю ситуації невизначеності нами було розроблено спеціальну анкету. Вона складалася з декількох блоків, кожен з яких був спрямований на з'ясування окремої сторони проблеми.

Перший блок анкети – психолінгвістичний, він стосувався взаємовідношень невизначеності, асоціацій та емоційних переживань, які вона викликає.

Другий блок питань включав твердження відносно життєвих обставин, з якими пов'язана ситуація невизначеності, та фіксації їх у життєвому досвіді особистості.

Третій блок стосувався питань щодо невизначеності в різних сферах життєдіяльності особи як такої, що вимагає прийняття рішення/дій, а саме домінуючого способу прийняття рішення. На основі опрацьованих джерел теоретичних і практичних досліджень ми дійшли

висновку, що ситуація невизначеності спричиняє ситуацію прийняття рішення, тобто друге є необхідною умовою першого.

Четвертий блок питань анкети спрямований на з'ясування впливу ситуації невизначеності на психоемоційний стан особистості, а також ставлення до невизначеності.

П'ятий блок анкети складався з прямих питань стосовно суб'єктивних оцінок поточної ситуації як невизначеної в житті респондента в цілому.

Вибірку даного дослідження становили особи різних вікових категорій від 18 до 54 років. Загальний обсяг становив 140 осіб, з яких 76 жінок та 64 чоловіка. Дані збиралися протягом 2020 року як у вигляді очної взаємодії переважно зі студентами ВДПУ імені М. Коцюбинського, так і дистанційно за допомогою спеціально розробленого інструментарію.

Отже, за основними результатами анкетування ми отримали такі дані:

1. Ситуація невизначеності в більшості досліджуваних (27,2%) асоціюється з проблемою вибору та прийняттям певного рішення в житті, а саме наявністю декількох варіантів та неможливістю вибрати серед них, а також нездатністю приймати рішення.

На другому місці за кількісним показником ми бачимо образ ситуації невизначеності як певного емоційного стану (20%). У своїх відповідях досліджувані вказували сильні емоційні переживання, які викликає асоціація, пов'язана з невизначеністю: хвилювання, сумніви, невпевненість, дискомфорт, тривогу, страх, паніку та розгубленість, що може свідчити про негативний образ ситуації невизначеності у свідомості людей, який дисгармонізує особистість та викликає душевні страждання.

Не менш важливе значення для дослідження ситуації невизначеності відіграє чималий відсоток осіб (14,2%), у твердженнях яких невизначеність асоціюється із суперечністю внутрішніх інстанцій особистості, сплутаністю позицій пріоритетів. Неможливість передбачати результат та наслідки дій асоціюються з невизначеністю у 10% досліджуваних, що підтверджує значимість визначеності життєвих цілей та перспектив у життєвому просторі особистості.

Невизначеність як невідомість самої ситуації або недовіру до інформації, яка існує, відзначають ще 11,4% досліджуваних. В асоціаціях даних респондентів ситуація невизначеності асоціюється з боротьбою в ціннісно-смісловій та мотиваційній сфері особистості, а також нерозуміння себе, неусвідомлення своїх бажань, можливостей, цілей тощо.

Відсутність плану дій у ситуаціях, неточність, нерозуміння, що і як зробити, постає як загадковість, таємничість подій, що відбува-

ються навколо неї та не збігаються з очікуваннями особистості.

Ще 11,4% реципієнтів однозначно пов'язують майбутнє і невизначеність. У майбутньому, на їхню думку, немає нічого визначеного, гарантованого та надійного. Майбутнє не характеризується стабільністю та постійно змінюється.

Асоціації, пов'язані з відсутністю життєвого досвіду в певних життєвих ситуаціях, появою нових соціальних ролей, зміною соціального статусу, притаманні 5,8% досліджуваних. При цьому ми з'ясували, що дані асоціації не є безпідставними словами, а підтверджені життєвим досвідом особистості, оскільки 86,4% респондентів підтвердили, що хоча би раз у житті перебували в ситуації невизначеності. Такий результат дає змогу припустити, що життя людини насичене настільки різноманітними подіями й ситуаціями, що майже кожен індивід на своєму життєвому шляху зустрічається з невизначеністю, при цьому переживання та причини виникнення таких ситуацій можуть бути різноманітними.

Інші (13,6%) не дали конкретної відповіді на запитання, оскільки їм складно диференціювати, чи переживали вони невизначеність. Хоча така позиція заздалегідь указує на невизначеність і припускає ймовірність двозначної відповіді, ми пропонуємо інтерпретувати даний варіант як негативну відповідь на запропоноване питання, що унеможливорює подальше її пояснення.

На разі важливим завданням стало з'ясування, з якими життєвими сферами особистості пов'язане виникнення ситуації невизначеності в кожного досліджуваного.

Незважаючи на певні кількісні відмінності, структурна складова частина, як упорядковані за проблемністю сфери життя, майже однакова. Перший рядок займає сфера соціально-економічних інтересів (47% і 56% у чоловіків і жінок), а другий – сфера професійного життя (42% і 39% відповідно). Так само збігаються за порядком і дві найменш проблемні з указаних сфери – сімейна (34% у чоловіків і 22% у жінок) та побутова (3% у чоловіків і 21% у жінок). Звідси можна зробити висновок про відсутність гендерних відмінностей саме в структурі життєвих ситуацій невизначеності.

Наступним нашим кроком було дослідження емоційних переживань особистості в ситуації невизначеності, оскільки одна з найважливіших особливостей емоцій – їх індикаторний характер, тобто здатність формуватися по відношенню до ситуацій і подій, які реально в цей час можуть не відбуватися й існують тільки у вигляді ідеї про пережиття, очікування чи уявлення ситуації (таблиця 1).

Отже, враховуючи дані таблиці № 1, можемо стверджувати, що ситуація невизначеності викликає скоріше негативні емоційні переживання, оскільки 82,6% досліджуваних вказали саме на них. При цьому існує 17,3% тих, у кого невизначеність пов'язана з позитивними переживаннями.

До негативних ми віднесли періодичні неприємні спогади, страх, сум, тривогу, невпевненість, безпорадність, хвилювання, паніку. До позитивних: задоволеність, вдячність за отриманий досвід, упевненість у своїх силах, віру в краще, віру в успіх, захват, інтерес.

Як ми бачимо, в більшості випадків ситуація невизначеності викликає негативні переживання. І є зовсім незначний відсоток тих, хто сприймає невизначеність у позитивному руслі – як стимулюючу, непередбачувану ситуацію. Ми припускаємо, що дана закономірність може бути викликана як набутим досвідом переживання ситуації невизначеності, так і типом ставлення до невизначеності загалом. Але чи заважає нам ситуація невизначеності й пережиті негативні емоції відчувати себе успішними та отримувати позитивний результат від неї? Говорячи про успішність, ми насамперед наголошуємо на особистому сприйнятті власної успішності за допомогою регулярної концентрації своїх ключових бажань, активних зусиль (дій) щодо їх втілення з метою досягнення рівноваги та гармонії. У результаті дослідження ми отримали такі дані: 63,6% опитуваних вважають, що ситуація невизначеності негативно впливає на їхню власну успішність, і при цьому їхній настрій значно погіршується. Протилежною є точка зору ще 24,8%, які вважають, що ситуація невизначеності не заважає їм відчувати себе успішними та переживати таку ситуацію як загрозову. Ще 12,3% осіб не знають, що відповісти на питання про вплив ситуації невизначеності на власну успішність

Таблиця 1

Які емоційні переживання викликає у вас словосполучення «ситуація невизначеності»?

Емоційні переживання	Загальна кількість (100%)
Негативні: Періодично неприємні спогади, страх, сум, тривога, невпевненість, безпорадність	(82,6%)
Позитивні: задоволеність, вдячність за отриманий досвід, вдячність, що це було, захват, інтерес	(17,3%)

особистості. Ми припускаємо, що дана тенденція може свідчити про неможливість диференціювання власної успішності та соціальної успішності.

У результаті успішного подолання ситуації невизначеності в минулому людина набуває позитивний досвід, таким чином використовуючи невизначеність собі на користь, приймаючи вигідні для неї рішення в майбутньому. Здатність приймати успішні рішення не тільки забезпечує можливість існування людини в мінливих умовах зовнішнього середовища, але й дозволяє їй самореалізовуватись. Розкриваючись повною мірою за необхідності подолання особистістю ситуації невизначеності, процес прийняття рішення є однією зі специфічних форм прояву стратегічного особистісного типу. Важливо, щоб кожна особистість розуміла сильні сторони й обмеження кожного підходу та процедуру прийняття рішення і вміла вибирати кращий спосіб з урахуванням ситуації і власної життєвої стратегії.

Саме тому ми запропонували нашим досліджуваним запитання: **«Яким способом Ви приймаєте рішення в ситуації невизначеності?»**

Варіанти відповідей ми поділили на дві групи, які віднесли до раціонального та емоційного типу прийняття рішень і подали їх у табличному вигляді (таблиця 2).

Враховуючи дані таблиці 2, можемо зробити висновки, що більшість досліджуваних (70,2%) приймають рішення на основі власного відчуття того, що їхній вибір правильний. Під час прийняття рішень емоційного характеру досліджувані можуть керуватися аналогіями, словесними асоціаціями, передбаченням, але зазвичай у них відсутній систематичний підхід до вибору альтернатив, що покладається винятково на інтуїцію, зіштовхується з неминущою випадковістю. З погляду статистики шанси на правильний вибір без якого-небудь додатка логіки невисокі. Проте в ситуації невизначеності прийняте рішення на основі власних переживань та емоцій може спрацьовувати і виступати як основний спосіб подолання невизначеності й досягнення емоційної рівноваги.

Раціонально приймають рішення (30,6%) опитуваних. В основі таких рішень лежить об'єктивний аналіз умов, у яких особистість

діє на даний момент і які, можливо, будуть мати місце в майбутньому. Прийняття раціонального рішення здійснюється в кілька етапів. Вивчаються всі альтернативи та наслідки, котрі можуть виникнути в кожному можливому випадку. Для того щоб раціонально приймати рішення, особистість повинна враховувати всі можливі цілі та альтернативні варіанти розв'язання проблеми, відносні «за» і «проти» кожної альтернативи та ранжувати їх за ступенем важливості, завжди вибирати альтернативу, що максимізує досягнення мети.

На думку відомого американського психолога Л. Фестінгера, одна з причин труднощів прийняття рішення полягає в тому, що людина, вибираючи варіант, відчуває так званий когнітивний дисонанс, іншими словами – протиріччя. Дане протиріччя посилюється, якщо вибір є дуже значущим, або всі варіанти однаково привабливі. Саме тому нам важливо зрозуміти, як впливає ситуація невизначеності насамперед на комфортне самопочуття особи.

У процесі діагностики нам вдалось визначити, що 26,4% притаманний стан здатності керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі як взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, так і особистого внутрішнього комфорту, а 73,6% – ні. Особи, які відповіли «ні», підтверджують, що ситуації вибору являються для суб'єкта психологічно дискомфортними і можуть супроводжуватись почуттями страху, важкості, безнадійності, страху тощо.

Складність вивчення ситуації невизначеності полягає в тому, що натеper у психологічній науці відсутній методичний інструментарій, який дав би змогу оцінити об'єктивну сторону даної проблематики. Оскільки ми вивчаємо суб'єктивне сприйняття особистістю власних життєвих ситуацій, важливе значення для нас відіграє рівень усвідомленості особистістю власних життєвих ситуацій, здатність диференціювати поняття та адекватно оцінювати власну поточну життєву ситуацію. На момент дослідження нам удалося визначити 42,5% опитуваних, які оцінили власну життєву ситуацію як невизначену. На нашу думку, саме вони потребують невідкладної психологічної допомоги у вирішенні проблеми невизначеності, вони і становили вибірку нашої психокорекційної програми.

Таблиця 2

Яким способом Ви приймаєте рішення в ситуації невизначеності?

Раціональний тип (30,8%)	Емоційний тип (70,2%)
раціонально обмірковую	приймаю рішення на основі власних емоцій
шукаю причини	прислухаюсь до себе
стратегічно планую	інтуїтивно відчуваю
аналізую й осмислюю	шукаю підтримки в інших

Висновки з проведеного дослідження.

Під час аналізу анкет на вивчення ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості нам удалося дослідити життєві ситуації опитуваних та з'ясувати кількість досліджуваних, які переживають невизначеність у власному житті.

Основними характеристиками ситуації невизначеності виступили: суб'єктивність сприйняття, незалежність від часу події (минуле–майбутнє), здатність впливати на психоемоційний стан особистості.

Причинами ситуації невизначеності виступають: ситуації вибору та прийняття певного рішення в житті, наявність декількох варіантів та неможливість вибрати серед них; суперечність внутрішніх інстанцій особистості; відсутність плану дій, неточність у планах, нерозуміння, що і як зробити, неможливість передбачати результат та наслідки дій; невідомість самої ситуації або недовіра до інформації, загадковість, таємничість подій, невідповідність уявленням про ситуацію; невизначеність майбутнього, нестабільність; відсутність життєвого досвіду в певних ситуаціях та поява нових соціальних ролей.

Ситуація невизначеності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями, в більшості випадків – негативного характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
2. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция. *Человек в ситуации неопределенности*: Тезисы, 2007. С. 9–33.
3. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска. *Психологические исследования*. 2015. № 8 (40). URL: <http://psystudy.ru>
4. Кригер Е.Э. Типы ситуаций неопределенности в профессиональной деятельности педагога. *Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin)*. 2014. № 1 (142). С. 9–12.
5. Леонов И.Н. Влияние толерантности к неопределенности на профессионально важные качества руководителя : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Удмуртск. гос. ун-т. Удмуртия, 2015. 256 с.
6. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. *Психологические исследования*. 2015. Т. 8. № 40. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>
7. Луковицкая Е.Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дисс. ... на соискание уч. степени канд. психол. наук : 19.00.05 «Социальная психология». Санкт-Петербург, 1998. 34 с.
8. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С. 33–40.
9. Максименко С.Д. Теория неопределенности. URL: <http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya>
10. Melnyk Y.V. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Psychological journal*. 2019. № 5. 11. С. 191–202.
11. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. *Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vol. 1.3. № 1. P. 14–27.
12. Хілько С.О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
13. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота*. 2017. С. 28–31.