

жизни, и самоактивация личности, трактуемая как внутренний, стартовый механизм, без которого невозможна реализация усилий для достижения значимых целей. К личностным ресурсам также относят психологические ресурсы устойчивости, ресурсы саморегуляции, инструментальные и мотивационные ресурсы, резилентность, чувство связности, оптимизм, самооценка, самоэффективность, толерантность к неопределённости, самоконтроль. Основной функцией личностных ресурсов является способность к построению интегрированного поведения в социуме: чем лучше развита способность действовать в условиях многозадачности, интегрировать поведение, тем успешнее идет преодоление стресса

Список цитируемых источников

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — М.: ИТИ Технологии, 2015. — 944 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М.: Прайм-Еврознак, 2003. — 672 с.
3. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова [и др.]. — М.: Организацион. психология. — 2018. — Т. 8, № 1. — С. 85—121.
4. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
5. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 607 с.
6. Хобфолл, С. Взаимосвязи между ресурсами, работой, личностными ресурсами и вовлеченностью в работу / С. Хобфолл, Б. А. Беккер и др. // Журн. профессионал. поведения. — 2009. — Вып. 74. — С. 235—244.
7. Афаньев, Б. Г. Избранные педагогические труды: в 2-х т. / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова. — М.: Педагогика, 1980. — 513 с.
8. Пушкарева, Т. Г. Личностные ресурсы и ключевая компетентность [Электронный ресурс] / Т. Г. Пушкарева // Психология, социология и педагогика. — 2012. — № 11. — Режим доступа: <https://psychology.snauka.ru/2012/11/1281>. — Дата доступа: 25.01.2022.
9. Кожевникова, Е. Ю. Психологические ресурсы в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е. Ю. Кожевникова // Психология XXI века: тез. Междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — СПб., 2002. — С. 106—108.
10. Водопьянова, Е. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса / Е. Водопьянова // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Реана, Л. А. Коростылевой. — Вып. 2. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. — 1998. — С. 144-154.
11. Фромм, Э. Человеческая ситуация / Э. Фромм; пер. с англ. / под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 1994. — 238 с.
12. Леонтьев, Д. А. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев, О. Е. Дергачева; под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — С. 210.
13. Мадди, С. Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди. — СПб.: Речь, 2002. — 486 с.

УДК 378.14

А. Е. Фалейчик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: ПОНЯТИЕ И КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Введение. В рамках современных экономических, социальных политических условий, характеризующихся нестабильностью, практически каждый человек в той или иной степени сталкивается с рядом проблем ориентировки в окружающей его социальной действительности. Кроме того, такие условия жизнедеятельности приводят к отсутствию возможности составить точный перспективный прогноз своей жизни. Исходя из этого, необходимо говорить об актуализации вопросов выработки, адаптации и функционирования стратегических планов преодоления той или иной жизненной ситуации, связанных с неопределенностью.

Ситуация — это сочетание условий и обстоятельств, создающих определенную обстановку, положение [1]. Ситуация — это система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность. Здесь внешнее положение по отношению к субъекту означает: воспринимаемую в пространственном отношении — внеположенность ему; во временном отношении — предшествование действию субъекта; в функциональном отношении — независимость от него соответствующих условий в момент действия [2].

Основная часть. Ситуацию неопределенности можно рассматривать двояко: с одной стороны, в контексте состояния человека, его внутренних переживаний; с другой стороны — в русле особенностей реагирования и поведения в условиях неопределенности.

С точки зрения проявления эмоций человеком, психологи когнитивного направления писали о том, что неопределенность вызывает различные отрицательные эмоции — отвращение, страх, ненависть, тревогу. А. Л. Галин подчеркивал, что при некоторых обстоятельствах неопределенность может доставлять удовольствие, что живые системы стремятся к неопределенности, чтобы пережить позитивные эмоции. Кроме того, широко распространенным является использование неопределенности в искусстве — литературе, музыке, архитектуре, где она играет центральную роль в эстетическом переживании и является неотъемлемой составляющей творческого процесса [3].

С точки зрения волевых параметров, неопределенность ситуации связана с субъективным контролем события со стороны человека. Чем более неоднозначна ситуация, тем менее она воспринимается как подконтрольная субъекту.

Признаки ситуации неопределенности:

– характеристики информационного поля: недостаток, противоречивость или же нечеткость информации в принятии решений;

– субъективно приписываемые характеристики информационному потоку — субъективно оцениваемая как доступная, ненадежная или бесполезная, снижает субъективную неопределенность ситуации, влияя на скорость принимаемого решения. Напротив, субъективно оцениваемая как труднодоступная, информация может повлиять на повышение субъективной неопределенности ситуации, приводя к поведенческим следствиям — откладыванию решения, расширению «зоны бездействия».

– невозможность (как правило, объективная) контроля со стороны субъекта действия. С этой точки зрения собственно субъективная неопределенность возникает тогда, когда перцептивная установка человека «наталкивается» на некоторый информационный барьер, выражающийся либо в недостатке знаний о ситуации, либо в несформированности умений действия в ней [4, с. 154].

В качестве признаков (критериев / параметров) теоретических классификаций трудных ситуаций в психологии выступают: блокирование цели или рассогласование в структуре элементов ситуации; значимость целей, которым грозит опасность; блокирование той или иной жизненной необходимости непреодолимыми для личности привычными способами; взаимосвязь между жизненными трудностями и состоянием здоровья человека и др.

И. А. Айдемиров выделяет следующие виды неопределенности:

- количественная, обусловленная значительным числом объектов или элементов в ситуации;
- информационная, вызванная недостатком информации или ее неточностью по техническим, социальным и другим причинам;
- стоимостная — из-за слишком дорогой или недоступной платы за определенность;
- профессиональная как следствие недостаточного профессионализма лица, принимающего решение;
- ограничительная (вызванная ограничениями в ситуации принятия решений, например, ограничения по времени и др.);
- внешней среды, связанная с ее поведением или реакцией конкурента на процесс принятия решения [5, с. 162].

С. Баднер выделяет три типа ситуаций неопределенности [6]:

- совершенно новая ситуация — нет привычных знаков;
- сложная ситуация — имеется значительное число сигналов, которые необходимо брать в расчет;
- противоречивая ситуация — имеются различные сигналы и элементы, предполагающие формирование различных структур, определяются новизной, сложностью и неразрешимостью.

Говоря о собственно психологических классификациях видов неопределенности (несомненно, они сопряжены с классификациями других научных областей) необходимо упомянуть виды неопределенности, описанные Е. Г. Луковицкой, а именно:

- вероятностную, эпистемологическую и полную в зависимости от состояния объекта и субъекта;
- гетерономную и имманентную в зависимости от степени предсказуемости происходящих изменений;
- константную, ретроспективную и перспективную неопределенность состояния какой-либо системы в зависимости от времени [7].

С. Д. Максименко описывает неопределенность становления, квантовую неопределенность и неопределенность сведения. Кроме того, можно говорить о ситуативной (С. Д. Максименко) и экзистенциальной, ценностно-смысловой неопределенности, связанной с выбором человека в личностно-значимых ситуациях, решением моральных дилемм (С. Мадди, Д. А. Леонтьев и др.), а также о преобладании субъективного и объективного компонентов неопределенности (неопределенность субъективная проистекает из того, что аналитическая работа субъекта не была проведена до конца, а объективной неопределенностью в некоторой степени всегда обладает тот или иной объект социального или предметного мира) [8, с. 301].

С. Ю. Ляпина категорию неопределенность классифицирует по видам и формам.

По видам выделяет внешнюю неопределенность и внутреннюю неопределенность.

По формам автор выделяет:

- 1) неизвестность — отсутствие информации для принятия решений;
- 2) неоднозначность — противоречивость информации для принятия четких управленческих решений;
- 3) непредсказуемость — хаотичность изменения информации;

Помимо вышечисленных видов неопределенности так же встречаются следующие классификации категории неопределенность: частичная неопределенность — отсутствие статистических данных; временная неопределенность — неопределенность по времени, например, для развивающихся стран; полная неопределенность — решения принимаются в уникальных условиях [9, с. 221].

Е. П. Кринчик приводит следующую типологию ситуаций неопределенности (в связи с проблемами трудовой деятельности в условиях неопределенности):

- ситуации, характеризующиеся неопределенностью относительно времени появления оперативного события;

– ситуации, характеризующиеся неопределенностью относительно качественных и количественных параметров оперативного события;

– ситуации, характеризующиеся неопределенностью относительно характера взаимосвязи и соотношений между событиями и их параметрами в оперативной ситуации [10, с. 102].

Заключение. Таким образом, неопределенность обуславливается несоответствием фактического состояния предмета нашему знанию о нем в соответствии с этим может классифицироваться с разных позиций. Наиболее часто используемыми признаками ситуации неопределенности являются новизна, сложность и противоречивость. При этом нередко сочетаются «внешние» (прежде всего — информационный) и «внутренние» (например, субъективная невозможность контроля) параметры неопределенности. В социально-психологическом ракурсе более интересным представляется обращение к «внутренним» признакам — именно к восприятию ситуации как неопределенной. Очевидно, что влияние на них могут оказывать и некоторые личностные диспозиции. Личностные основания субъективной неопределенности видятся исследователям по-разному, но в целом центрируются вокруг мотивационно-потребностных состояний и особенностей когнитивной сферы субъекта. Неопределенность может проявляться в следующих трех видах — неопределенность в отношении целей и действий, неопределенность в отношении действия оппонента, неопределенность в отношении ситуации. Неопределенность может быть полная, частичная и временная. По видам выделяет внешнюю неопределенность и внутреннюю неопределенность.

Список цитируемых источников

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — М. : ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2015. — 944 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М. : Прайм-Еврознак, 2003. — 672 с.
3. Галин, А. Л. Психологические особенности творческого поведения / А. Л. Галин. — Новосибирск : 2001. — 228 с.
4. Малинина, Н. С. Феномен неопределенности в представлениях современной молодежи / Н. С. Малинина // Вестн. Череповец. гос. ун-та. — 2012. — № 4. — Т. 3. — С. 154—156.
5. Мажирина, К. Г. Индивидуальные механизмы саморегуляции: их мобилизация и прогнозирование в условиях, характеризующихся высокой степенью неопределенности / К. Г. Мажирина, О. Н. Первушина, О. А. Джафарова // Вестн. Том. гос. ун-та. — 2008. — № 310. С. 169 — 172.
6. Зотова, Е. Ю. Современные исследования толерантности к неопределенности в зарубежной психологии / Е. Ю. Зотова // Вестн. НГУ. — 2009. — Т. 3, вып. 1. — 2009. — С. 147—155.
7. Луковицкая, Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. Г. Луковицкая. — СПб., 1998.
8. Мадди, С. Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди. — СПб. : Речь, 2002. — 486 с.
9. Ляпина, С. Ю. Исследование неопределенности при формировании маркетинговых стратегий / С. Ю. Ляпина // Маркетинг. — № 3 (70). — 2003. — С. 38—43.
10. Кринчик, Е. П. К проблеме психологического сопровождения профессионального становления студентов-психологов / Е. П. Кринчик // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 2005. — № 2. — С. 45—47.

УДК 159.9.01

Ю. В. Харланова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула, Российская Федерация»

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Введение. Психологическая наука сегодня активно развивается и появляются новые психотерапевтические методы работы с личностью человека. Метафорические ассоциативные карты являются популярными, и активно используются практическими психологами. Но является ли этот метод действительно научным или это только способ привлечь клиентов? Ведь, действительно, основа работы с метафорическими картами такова, что она вызывает интерес и доверие человека к процессу их использования.

Надо сказать, что названия данных карт могут быть различны. Их называют также ассоциативными картами, так как они вызывают у человека различные ассоциации из его жизни, опыта, которые актуализируют какие-то чувства и проблемы. Можно встретить такое название как проективные или терапевтические карты, что говорит о том, что трактовка карт всегда индивидуальна, каждый человек видит именно то, что каким-либо образом перекликается с его внутренними ощущениями. Выработалось и сокращенное их обозначение — МАК, что расшифровывается как метафорические ассоциативные карты.

Основная часть. Разберем вначале, по каким причинам метафорические карты стали так популярны среди психологов. Во-первых, сам формат применения карт создаёт игровую ситуацию, расслабляет чело-