НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ.

Адилова Лайло Азаматовна
ЧГПУ кафедра Психологии
студентка группы РЕР 21/3
ORCID ID:https://orcid.org/ 0009-0004-7247-5205
adylova.laylo@mail.ru +998 952500688
Усманова Эльнора Уткировна
ЧГПУ кафедра психологии
Студентку группы 21/3
ORCID ID. https://orcid.org/0009-0008-7089-7171
usmanova.elnora.79@gmail.com+998900536699

Аннотация: К неопределенности как «устойчивость к действию фактора неопределенности внешней и внутренней среды, которая является одним из основных профессионально важных качеств руководителя, определяется сочетанием когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденцией к восприятию неопределенных ситуаций, хотя и трудных, но не психотравмирующих» .
Ключевые слова: Неопределенность, устойчивость, действие, фактор, внешняя и внутренняя среда, профессиональныые качества, руководитель, определение,сочетание, когнитивные способности,эмоциональная тенденция, восприятие, неопределенные ситуации.
Annotatsiya: Noaniqlikka "tashqi va ichki muhitning noaniqlik omili ta'siriga qarshilik ko'rsatish, bu etakchining asosiy kasbiy muhim fazilatlaridan biri bo'lib, noaniqlik va noaniq vaziyatlarni idrok etishning hissiy tendentsiyasini bartaraf etish uchun kognitiv qobiliyatlarning kombinatsiyasi bilan belgilanadi, ammo bu qiyin, ammo psixotravmatik emas".
Kalit so'zlar: Noaniqlik, barqarorlik, harakat, omil, tashqi va ichki muhit, kasbiy fazilatlar, etakchi, ta'rif, kombinatsiya, kognitiv qobiliyatlar, emotsional tendentsiya, idrok, noaniq vaziyatlar.
Annotation: To uncertainty as “resistance to the influence of the uncertainty factor of the external and internal environment, which is one of the main professionally important qualities of a leader, is determined by a combination of cognitive abilities to remove uncertainty and an emotional tendency to perceive uncertain situations, although difficult, but not psychotraumatic.”
Key words: Uncertainty, stability, action, factor, external and internal environment, professional qualities, leader, definition, combination, cognitive abilities, emotional tendency, perception, uncertain situations.

Введение

В современном нестабильном мире каждый человек в той или иной степени сталкивается с проблемой неопределенности в окружающей его социальной действительности.Состояние неопределенности в современной науке характеризуется как возникающее и длительно переживаемое состояние в период перехода от одного целостного представления в организации поведения к другому целостному представлению .

Можно выделить два вида неопределенности: объективную, выражающуюся в особенностях внешней ситуации, и субъективную, зависящую от уровня осведомленности человека о ситуации. Неопределенность пронизывает все сферы нашей жизни: экономику, политику, экологию, социальную сферу, образование . Значение толерантности в целом и толерантности к ситуации неопределенности в частности переоценить невозможно, как для отдельного индивида, так и для всего общества.

Понятие «неопределенность» активно используется со словом толерантность в психологии развития личности, здесь оно рассматривается как личностное образование (О.А. Овсянникова, А.М. Байбаков, Г.У. Солдатова, Д.В. Зиновьев, Е.Г. Виноградова, О.Б. Скрябина), включающее в себя следующие свойства: адекватную самооценку; знание себя, признание других; ответственность за свои поступки; чувство юмора; расположенность к другим; самообладание; терпение; способность к рефлексии; отсутствие тревожности; высокий уровень общительности; умение выражать свое несогласие, аргументировать отказ от сотрудничества; отсутствие стереотипов, предрассудков.

Термин «толерантность к неопределенности» возник в XX в. В 1948– 1949 гг. Эльзе Френкель-Брунсвик ввела понятие «tolerance towards ambiguity», под которым понимала поведение человека по отношению к неоднозначной, быстро меняющейся, вероятностной и противоречивой ситуации. Понятие, противоположное толерантности, определялась ею как разделение мира на «черное и белое», не учитывающее сложные аспекты окружающего мира и потребностей других людей.

Т. Адорно обозначил толерантность к неопределенности как черту личности, помогающую справляться с быстро изменяющимися условиями жизни в современном мире, следовательно, это понятие возможно стало рассматри вать как наполненное психологическим содержанием. Наиболее часто неопределенность рассматривается как непредсказуемость, невозможность спрогнозировать развитие и вероятность события; невозможность влиять на событие и управлять им, противостоять неизвестности, неожиданности и предугадать их. Таким образом, неопределенность представляет собой недостаточный уровень информации об условиях, в которых будет протекать та или иная деятельность человека, вследствие чего наблюдается низкая предсказуемость итога совершаемых действий. Выделяют такие признаки неопределенности новизна,сложность и неразрешимость.

Анализ литературы и методология

В современной психологии понятие к неопределенности определяют через способность человека к саморегуляции в условиях поливариатности выбора и невозможности применить типовой подход к ситуации. В сущности, толерантность неопределенности проявляется в способности человека эффективно действовать в условиях неопределенности.

В отечественных исследованиях существует большое количество подходов к объяснению такого конструкта, как толерантность к неопределенности. Так, исследуется вопрос о связи толерантности к неопределенности как индивидуальной черты человека и непосредственно родового понятия «толерантность». Например, А. С. Обухов и М. С. Миниманова предлагают рассматривать толерантность к неопределенности как внутреннюю толерантность, а толерантность в общении с другими людьми как внешнюю толерантность .Также толерантность к неопределенности рассматривается как социально-

психологическая установка со своим содержанием, где выделяются следующие компонеты: аффективный – эмоциональное отношение к неизвестному окружающему миру; когнитивный – осознание этой неизвестности; поведенческий – особенности поведенческий паттернов в условиях неизвестности .

Е. Г. Луковицкая считает, что такая модель может объяснить ситуативную специфичность актуализации толерантности к неопределенности, объясняя при этом несогласованные и разные данные при проведении методик измерения толерантность неопределенности . Л. М. Королев считает, что толерантность к неопределенности необходимо относить к интегральным способностям человека, которые располагаются между общими и специфическими, куда также можно включить и способности к прогнозированию, выбор и принятие решения, целеполагание. Он определяет к неопределенности как «устойчивость к действию фактора неопределенности внешней и внутренней среды, которая является одним из основных профессионально важных качеств руководителя, определяется сочетанием когнитивных способностей к снятию неопределенности и эмоциональной тенденцией к восприятию неопределенных ситуаций, хотя и трудных, но не психотравмирующих» .

Обсуждение

Неопределенность в социально-психологической адаптации — это переживание дефицита контроля и информации при переходе к новым условиям, вызывающее тревогу и конфликт между потребностями личности и требованиями среды. Она требует высокой толерантности, адаптивности и гибкости для восстановления нервно-психического равновесия.

Ключевые аспекты неопределенности в адаптации:

- **Два вида неопределенности:** Объективная (внешние кризисные условия) и субъективная (недостаток личной осведомленности).
- **Причины стресса:** Отсутствие предсказуемости, контроля и базового доверия к миру, что часто ведет к попыткам гиперконтроля.
- **Адаптационный конфликт:** Несоответствие внутренних стимулов личности требованиям окружения, порождающее тревогу.
- **Пути преодоления:** Развитие толерантности к неопределенности, активное взаимодействие со средой, усвоение новых норм и ценностей.

Неопределенность — это период перехода от одного типа поведения к другому, требующий активной перестройки.

Толерантность к неопределенности является фактором психологического здоровья личности, ее адаптивности и гибкости. В целом, люди, обладающие высокой степенью толерантности к неопределенности, как правило, способны видеть и ценить множество мнений и поэтому не спешат с высказыванием своего собственного; они задают больше вопросов и рассматривают больше возможностей, пытаясь решить сложные проблемы. Толерантность к неопределенности часто указывает на способность человека к творчеству и критическому мышлению . Нарастающая и чрезвычайно противоречивая динамика происходящих в мире событий и перемен, требующая формирования такого качества, как

толерантность к неопределенности, на первый план выдвигает проблему человека как субъекта активности .

Степень неопределенности может значительно варьироваться и, как правило, связана со спецификой ситуации, вызывающей ту самую неопределенность, в частности, это зависит от геополитических особенностей, национальных, государственных, и потому отношение людей к проблемным, неопределенным ситуациям различается в зависимости от этих факторов.

Уровень толерантности к неопределенности у каждого человека свой. При этом, по мнению некоторых исследователей, склонность к толерантности к неопределенности у части людей является врожденной чертой личности, она развивается с течением времени через приобретение образования и опыта. В большинстве случаев он крайне низок и проявляется в росте тревоги и внутреннего напряжения, дезорганизации деятельности, эмоциональном дискомфорте и т. д.

Чем выше толерантность человека к неопределенности, тем больше удовольствия он получает от любой своей деятельности. Такие люди готовы принимать решения с учетом изменчивости обстановки, они способны учитывать влияние различных факторов, более открыты для творчества и импровизации; чем больше человек получает от нее удовольствия, тем выше его эмоциональный комфорт, тем больше он уверен в своих действиях, тем больше получает удовольствия от деятельности и окружающей действительности.

Результат

Человек с высокой вовлеченностью в ситуацию или какую-либо деятельность лучше и быстрее адаптируется, более того, сам процесс непосредственной адаптации проходит для него легче; более толерантный к неопределенности человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, он готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, в основе его жизненной позиции лежит идея личностного развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Чем лучше человек сам себя контролирует, тем в большей мере им принимаются на себя обязательства и ответственность за происходящее; он более склонен объяснять результаты деятельности своим собственным поведением, характером, имеющимся опытом и способностями, а также эффективностью их использования; чем больше у человека развит внутренний контроль, чем в большей мере им принимаются на себя обязательства и ответственность за происходящее, он жизнестойкий, тем адекватнее он ведет себя в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, использования копинг-стратегий со стрессами и восприятия стрессов как менее значимых.

Заключение

Психологи на сегодняшний день проводят большое количество исследований на эту тему и видят перспективу в том, чтоб изучать взаимосвязь толерантности к неопределенности и адаптивных способностей человека как компонентов стрессоустойчивости [2, с. 69]. Особенно это стало актуально для тех, кто стоит перед необходимостью в ближайшем будущем выстраивать профессиональную и семейную жизнь. Студенческий возраст является наиболее сензитивным в этом плане. Интересно, что данный возрастной период характеризуется высоким уровнем тревожности в целом и низким уровнем психологического благополучия по сравнению с другими этапами

онтогенеза. В изменяющемся мире неопределенности люди будут воспринимать ситуацию по-разному: адаптация к ситуации, стремление к безопасности и уходу от неопределенности, согласие на упрощенные жизненные перспективы, и наоборот, изучение и освоение неопределенности и сложности изменяющегося мира .
Неопределенность может значительно варьироваться и, как правило, связана со спецификой ситуации, вызывающей ту самую неопределенность, в частности, это зависит от геополитических особенностей, национальных, государственных, и потому отношение людей к проблемным, неопределенным ситуациям различается в зависимости от этих факторов.

Список литературы:

1 Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.,1988 270 с.
2. Галкин А. Л. Состояния неопределенности и вдохновения в творческом поведении человека // Человек в условиях неопределенности: сборник материалов Всероссийской конференции. Новосибирск: НГУ, 2015 С. 77–82.
3. Гефеле О. Ф. Социальная адаптация личности в ситуациях неопределенности //Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (25–28 июня 2003 г.): в 8 т. СПб., 2013 Т. 2 С. 319–321.
4. Кригер Е. Э. Неопределенность в социализации и образовании личности // Психология формирования личности и коллектива в мире неопределенности: коллективная монография. М.: РГГУ, 2018, С. 9–25.
5. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015 Т. 8№ 40 URL: http://psystudy.ru/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html
6.Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности: дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1998 173 с.
7. Маклаков А. Г., Сидорова А. А.Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Вестник 2011 Т. 5 № 4 С. 41–51.
8.Медведева И. А., Москвина О.И. Психологические исследования проблемы толерантности к ситуации неопределенности // Социальные практики в информационном обществе: сборник научных статей по материалам научно-практической конференции. Пенза: ПГУ 2020 С. 113–117.
9. Петрова Н. И. Толерантность самоактуализирующейся личности // Толерантность и проблема идентичности: материалы Международной научно-практической конференции. 2016 Т. 9 (4). С. 254
10. Хаустова А. И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый.2016 № 26 (130). С. 614–617.