

**Зарецька О.О.**

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

## ОСОБИСТІТЬ У СИТУАЦІЯХ ЗОВНІШНЬОЇ І ВНУТРІШНЬОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

*Роботу присвячено актуальній проблемі невизначеності людини, в першу чергу, в кризових ситуаціях, коли перед особою постають нові невідкладні життєві завдання. Роботу виконано на базі психолого-герменевтичного підходу. Вводиться розрізнення зовнішньої і внутрішньої невизначеності. «Зовнішня» невизначеність описується структурою «людина – ситуація інформаційної невизначеності»; внутрішня виникає, коли є ситуаційна необхідність визначитися щодо себе, що неможливо без рефлексивного переосмислення свого власного досвіду. Проведено психологічний аналіз особистісних проблем в ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності, аналізується їх глибинна пов'язаність. Феномен внутрішньої невизначеності аналізується за матеріалами психологічного експерименту з використанням опитувальників особистісної спрямованості. Аналіз процесу роботи респондентів над питаннями використаних опитувальників породив ряд зауважень щодо можливих висновків, що їх запропоновано авторами методик. Виявлено та узагальнено реакції респондентів на «незручні» питання опитувальників. Проаналізовано і перелічено чинники внутрішньої невизначеності: недорозвиненість деяких метакогніцій (рефлексії, децентрації), відсутність певних компетентностей особистості (зокрема, наративної), психологічні заперечення певних типів, супротив «автонарративу» особистості тощо. Розглянуто пов'язаність проблеми невизначеності з наявністю ідентифікаційних проблем у особистості. Аргументовано перспективність застосування ситуаційного підходу до проблеми невизначеності. Показано, що внутрішня невизначеність є певним гальмом в протистоянні викликам зовнішньої ситуації, в плануванні подальшої життєдіяльності. Проте вимушене активне переосмислення особистістю свого досвіду може стати чинником зростання її зрілості і поштовхом до самореалізації.*

**Ключові слова:** ситуація невизначеності, кризова ситуація, досвід особистості, особистісні проблеми, рефлексивне переосмислення досвіду, метакогніції, самоконструювання.

**Постановка проблеми.** Роботу присвячено актуальній проблемі невизначеності людини в певних кризових ситуаціях, на які багате сучасне життя. Розгубленість перед обставинами, неможливість швидкого переосмислення досвіду і концентрації особистісних зусиль для розв'язання нових для особи життєвих завдань в період воєнного стану чи пандемії носять масовий характер і вимагають пильної уваги і прискіпливих досліджень з боку науковців. Нам здається доцільним ввести розрізнення зовнішньої і внутрішньої невизначеності особи і дослідити, з якими особистісними проблемами у таких ситуаціях стикається людина. «Зовнішня» невизначеність описується структурою «людина – ситуація інформаційної невизначеності», а «внутрішня» – структурою «людина – її уявлення про свій внутрішній світ, свої риси, навички, тобто про себе як людину». Внутрішня невизначеність починає відчуватися, коли виникає ситуаційна необхідність визначитися щодо себе, що спричиняє потребу у рефлексії себе.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Людина в ситуації невизначеності є актуальним об'єктом багатьох сучасних досліджень, адже серйозні зовнішні виклики, що з ними нині стикається людина, примушують її вирішувати безліч нових для себе проблем і відчувати некомфортну невизначеність щодо себе і свого майбутнього. При зіткненні людини з проблемною ситуацією, особливо в кризові моменти життя, при вимушеній зміні соціальної ролі й оточення, у новому дискурсі неминує виникає конфлікт нових умов і породжених ними вимог і вже набутого особистого досвіду. Людина вимушена вирішувати нові завдання на визначення і щодо зовнішньої ситуації, і щодо себе у нових умовах існування, що неможливо без актуалізації і рефлексивного переосмислення свого власного досвіду [2; 3; 4; 7; 13]. Нинішня ситуація воєнного часу яскраво і драматично проілюструвала це: для багатьох вона стала ситуацією зовнішньої кризової невизначеності; деякого примусила вирішити завислі питання само-

ідентифікації, життєвих цінностей, стосунків і сімейних відносин, самореалізації тощо.

Цю ситуацію з точки зору психолого-герменевтичного підходу глибоко досліджує Н. В. Чепелева, яка зазначає, що інформаційна невизначеність викликає хаос у смисловій системі особистості, руйнацію вже наявних зв'язних структур. Необхідність вирішувати нові для особистості завдання на інтерпретацію інформації і систематизацію неузгоджених смислів ставить її перед необхідністю дискурсивного конструювання свого досвіду, перебудови, «переписування» автонаративу – тобто розвитку своєї особистісної ідентичності. Тиск зовнішніх факторів, таким чином, стає рушійною силою внутрішніх особистісних зрушень, спричиняє розвиток і самоконструювання особистості. Н. В. Чепелевою схарактеризовано шляхи дій людини в таких ситуаціях, визначено стратегії вибудовування нових схем їхнього осмислення за допомогою двох основних механізмів розуміння та інтерпретації особистого досвіду – семіотичного та комунікативного [13].

Оцей стан усвідомлення особистістю лакуни у особистому досвіді для адекватної відповіді на виклики жорстких зовнішніх обставин, неготовності виробити свою позицію, відсутність у індивідуальному дискурсі «місця» для бачення себе у цих умовах ми і назвали *«внутрішньою невизначеністю»*, яку розуміємо як відсутність усвідомлення особистістю деяких своїх особистісних якостей і можливостей, усвідомлення незнання себе як людини, як особистості, неможливість визначитися щодо своєї поведінки за певних умов.

Внутрішня невизначеність особистості – далеко не нова проблема в психології. При проведенні психологічних експериментів і особливо опитувань з цим феноменом доводиться стикатися постійно: людину часто загоняють у глухий кут питання щодо її якостей, звичок, можливої чи звичайної поведінки у певних ситуаціях. На подоланні внутрішньої невизначеності побудовано систему психологічної допомоги, коли ініційована ззовні рефлексія висвітлює досі затемнені для людини куточки її свідомості, її досвіду, її знання себе [1; 9; 10].

Розрізнення зовнішньої і внутрішньої невизначеності не знімає, а навпаки акцентує їх глибинну пов'язаність: якщо є прояв однієї – друга є обов'язково, змінюється тільки першоджерело проблеми. Зовнішня завжди викликає внутрішню, внутрішня рано чи пізно «знайде» зовнішню ситуацію, де проявиться повною мірою.

Внутрішня невизначеність є проявом феномену, який глибоко і переконливо було досліджено в класичній роботі Л. Росса і Р. Нісбетта [11] і дотепно названо однією з дослідниць «людина-в-ситуації»: ситуаційний контекст грає визначальну роль у поведінці людини і робить неможливим передбачити її поведінку у суттєво новій ситуації. «Визначаючи» ситуацію, людина одночасно «визначає» і себе у цій ситуації, фактично конструюючи той соціальний світ, у якому живе. Л. Росс і Р. Нісбетт роблять дещо гумористичний висновок: одяг і ситуація визначають людину [11, с. 249].

Цей висновок торкається і «зовнішньої», і «внутрішньої» невизначеності, до того ж незалежно від «кризовості». Але автори не акцентують цю межу зовнішнього і внутрішнього і, головне, не виокремлюють поняття «невизначеності», яке постало суттєвою і вкрай актуальною ознакою нинішньої кризової ситуації.

**Мета і завдання дослідження.** Метою даної роботи є психологічний аналіз особистісних проблем в ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності. Психолого-герменевтичний ракурс виконання роботи обумовлює погляд на предмет дослідження з урахуванням чотирьох складових: життєві обставини – осмислення ситуації – осмислення особистого досвіду – особистісне зростання в процесі дискурсивного самоконструювання.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен внутрішньої невизначеності яскраво ілюструє поведінка реципієнтів у різного роду опитуваннях, зокрема у проведеному нами нещодавно експерименті з визначення рівня сформованості інтерпретаційних процесів у дорослих і можливої кореляції цього чинника з різними конфігураціями розвиненості у нього провідних метакогніцій [5; 8; 12; 14]. Під час онлайн експерименту поряд з іншими завданнями респонденту пропонувалося заповнити кілька втілених у гугл-форми опитувальників, які змушували його проаналізувати свою поведінку і деякі свої особистісні особливості у певних ситуаціях.

Роботу респондентів з опитувальниками детально проаналізовано у [5]. Нерідко вона викликала труднощі, негативні емоції, скарги на витрачений час і навіть на соматичні реакції (головний біль і підвищення тиску). Це змусило декого припинити роботу, хоча раніше вони виявили бажання пройти опитування: труднощі, що виникли під час роботи, нівелювали їхню зацікавленість. Показово також, що з достатньо великої кількості тих, хто погодився пройти опитування,

лише третина пройшла його до кінця, і то 1/3 з цього числа проігнорувала частину завдань.

Аналіз процесу роботи респондентів над питаннями опитувальників і подальші коментарі респондентів породили певні зауваження щодо висновків після обробки результатів, що їх пропонували автори відповідних методик: особи, схильні до критики і самокритики не давали категоричні відповіді «так» чи «ні» щодо себе, своєї можливої поведінки у певних ситуаціях і своїх власних якостей (а враховуються лише такі!). Відповідно, вони отримали більш низькі бали просто завдяки своїй обережності, виявленим сумнівам чи некатегоричності у відповідях.

Зіткнення з цими проблемами під час проведення експерименту супроводжувалося такими типовими реакціями:

- Розгубленість, драматичне переживання факту неможливості визначитися, який же ти насправді – факту незнання себе;

- Агресію по відношенню до експериментатора, що задає такі «незручні» питання: «Як він не розуміє, що на ці питання неможливо відповісти!». Коли питання торкаються саме можливої поведінки у певних ситуаціях, які автори методики вважають діагностичними, виникає питання про валідність методики, бо подальші обговорення з реципієнтами ілюструють саме феномен «людини-у ситуації»: «Я не можу відповісти, бо це залежить від ситуації», – тобто там, де автори методики вбачають одну типову ситуацію, реципієнт передбачає свою різну реакцію і різну поведінку в залежності від безлічі задіяних у ситуацію (а насправді – у варіації ситуації) факторів.

Якщо спробувати визначити чинники внутрішньої невизначеності, можна назвати:

- Незвичку і неготовність рефлексувати – нерозвиненість такої метакогніції як рефлексія;

- Нерозвиненість децентрації – погляду на себе з позиції іншого; це теж дуже важлива в плані нашої проблеми метакогніція, що забезпечує вихід за межі свого вузького погляду на ситуацію і конструктивне переосмислення свого досвіду;

- Психологічні «заперечення», неприйняття якихось фрагментів чи навіть пластів свого досвіду, зокрема (див. наступний пункт) супротив автонаративу, рамки якого не дають можливості зазирнути в очі правді щодо себе. Це теж прояв ще однієї з форм заперечення, особливо цікавого в контексті психолого-герменевтичного дослідження: людина живе в полоні виробленої нею самою «історії про себе», свого автонаративу,

і все, що не вписується в цю історію, зустрічає неприйняття, часто агресивно забарвлене;

- Невміння, неготовність внутрішні смисли знання щодо себе адекватно назвати, неволодіння відповідними поняттями і компетентностями (про наративну компетентність див. детально у [14]).

Переживання невизначеності може носити деструктивний характер (викликаючи агресію, відмову від подальшої участі в експерименті, озлоблення тощо), але може мати і конструктивні наслідки у вигляді усвідомлення необхідності переосмислення свого досвіду, поглиблення і деталізації знання про себе як особистість, інколи навіть усвідомлення необхідності психоедукації [1; 9; 10].

Внутрішня невизначеність, на наш погляд, є безумовним свідченням незавершеної ідентифікації особистості, наявності у неї ідентифікаційних проблем. Особа може сама визначити це як свою особистісну «недобудованість» і болісно на це реагувати, а може навпаки, захищаючи себе, вважати винними обставини і ініціаторів діалогу, що викрили ці її особливості. Конструктивний вихід – це переосмислення на цій основі власного життєвого та особистісного досвіду як основи розвитку своєї власної особистісної ідентичності із залученням механізмів дискурсивного самоконструювання [2; 3; 4; 5; 6; 13].

Застосування ситуативного підходу до проблеми внутрішньої і зовнішньої невизначеності окреслює певний «технологічний» потенціал, що обіцяє бути перспективним як для дослідника при аналізі цих проблем, так і для практичного застосування при наданні психологічної підтримки особам, що її потребують. Зупинимось докладніше на деяких важливих і перспективних напрямках цієї діяльності:

- аналіз і упорядкування, навіть класифікація, ситуаційних контекстів невизначеності;

- розширення об'єкту аналізу за рахунок включення ситуації – як необхідної частини самоусвідомлення суб'єкту. Ще в 30-ті роки К. Левін [15] закликав описувати людину і умови, що оточують її, у єдиних термінах як складові однієї ситуації. Така позиція вимагає розглядати у якості об'єкта дослідження комплекс «об'єкт у ситуації» (для об'єктів, що еволюціонують, «живуть»);

- погляд на ситуацію як на «депо» можливих варіантів «прояву» суб'єкту, варіантів його функціонування, стану, поведінки – тобто в якості детермінуючого контексту;

- погляд на ситуацію як на «джерело» ідей контекстного плану у суб'єкта – тобто як на

джерело розвитку його індивідуального дискурсу [6];

– погляд на ситуацію як на конкретний вимір самоусвідомлення – «текст» осмислення обставин власного життя; тут можна згадати введені нами раніше поняття «ситуативного наративу» як наративу про ситуацію – це опис особистістю своєї психологічної ситуації в конкретному випадку прив'язки до об'єктивного зовнішнього ситуаційного контексту. Наратив про ситуацію є, на наш погляд, одним із різновидів інтерпретативних нарративів – описів, темою яких є розгорнута, іноді навіть сюжетно «закручена» суб'єктивна авторська інтерпретація у формі наративу якихось явища, ситуації, людини, тексту тощо. Це достатньо розповсюджений вид текстів, проте у єдиному масиві як предмет дослідження вони, здається, досі не розглядалися;

– розгляд психологічної ситуації як суб'єктивної «лінзи» реальності;

– актуалізація індивідуального досвіду суб'єкта під час сприйняття і осмислення ситуації як індивідуальна технологія оперування своїм експерієсним потенціалом;

– інтерпретація ситуації індивідом як особлива технологія; опис технологій орієнтації в ситуації як залучення маси різноманітних технологій інтелектуальної діяльності;

– ситуативна рефлексія як бачення себе у ситуації.

Аналіз, виокремлення, усвідомлення та інструменталізація кожного виду технології дозволить глибше зрозуміти «інструментарій», яким оперує людина при осмисленні своїх життєвих обставин.

**Висновки.** Зустріч з ситуацією зовнішньої невизначеності, особливо в кризові періоди життя, викриває в людині риси її внутрішньої невизначеності, сприяє їх усвідомленню. Тиск зовнішньої невизначеності стає «лінзою», що висвічує точки особистісної недовизначеності і примушує людину «опрацювати» їх, бо інакше не «зніметься» проблема поведінки за таких зовнішніх обставин.

Внутрішня невизначеність є певним гальмом у протистоянні викликам зовнішньої ситуації, в плануванні подальшої життєдіяльності – як і будь-яке неусвідомлення людиною того, що з нею відбувається, як недорозвиненість рефлексивної компетентності, а також основних метакогніцій (про що свідчить безліч досліджень, зокрема [2]).

Проте вимушене активне переосмислення досвіду як відповідь на ситуацію зовнішньої невизначеності може стати (і часто стає, як свідчать останні події) чинником розвитку особистості, зростання її зрілості і поштовхом до самореалізації.

### Список літератури:

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта / Пер. з англ. О. Абесонової. Навч. посібник. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
2. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с. ISBN 978-617-7745-14-2. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>
3. Зазимко О. В. Конструювання досвіду в процесі розвитку особистості юнаків: вікові особливості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. II. *Психологічна герменевтика*. 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 83–98.
4. Зарецкая О. А. Ситуативные факторы понимания и интерпретации личного опыта. *Проблемы психологической герменевтики*. / под ред. Н. В. Чепелевой. Киев: Издательство Национального педагогического университета им. Н. П. Драгоманова, 2009. С. 329–354.
5. Зарецька О. О. Визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у нарративному конструюванні досвіду дорослих : *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості*: монографія. / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 121–142. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>
6. Зарецька О. О. Джерела індивідуального дискурсу самопроектування (за матеріалами опитування). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том II: *Психологічна герменевтика*. Випуск 10. С. 65–82.
7. Зарецька О. О. Життєва ситуація і особистісний розвиток: методологічні аспекти проблеми : *Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти*: Матеріали методологічного семінару НАПН України 17 листопада 2010 року : Зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інтерпрес ЛТД, 2010. С. 471–478.

8. Зарецька О. О. Інтерпретативна компетентність дорослої особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4. 2022. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2022/2.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/2.pdf). С. 7–12.
9. Зарецька О. О. Особливості дискурсивної практики при наданні дистанційної психологічної підтримки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. II: Психологічна герменевтика. Випуск 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 71–82.
10. Литвиненко Л. І. Телефонне консультування в умовах соціально-психологічної кризи в Україні. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Вип. 10. Том III. Консультативна психологія і психотерапія*. Київ: Логос, 2014. С. 23–29.
11. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. Москва: Аспект Пресс, 1999. 429 с.
12. Смұльсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія. Київ: Нора-Друк, 2003. 298 с.
13. Чепелева Н. В. Дискурсивне конструювання досвіду в ситуаціях інформаційної невизначеності. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: 36 матеріалів / за ред. С. Д. Максименка*. Київ: Педагогічна думка, 2021. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/726024/> С. 211–218.
14. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю., Гуцол К. В. Діагностичний інструментарій визначення наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. № 1 (29). 2021. URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/546](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546).
15. Lewin K. Principles of Topological Psychology. New York; London, McGraw Hill, 1936. P. 9–13.

#### **Zaretska O.O. PERSONALITY IN SITUATIONS OF EXTERNAL AND INTERNAL UNCERTAINTY: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS**

*The article is devoted to the actual problem of human uncertainty, first of all, in crisis situations, when a person faces new urgent life tasks. The work was performed on the basis of the psychological and hermeneutic approach. A distinction between external and internal uncertainty is introduced. "External" uncertainty is described by the structure "person – situation of informational uncertainty"; internal one arises when there is a situational need to define oneself, that is impossible without a reflexive reinterpretation of one's own experience. A psychological analysis of personal problems in situations of external and internal uncertainty is carried out, their deep connection is analyzed. The phenomenon of internal uncertainty is analyzed based on the materials of the psychological experiment using questionnaires of personality orientation. The analysis of the process of the respondents' work on these questions gave rise to a number of comments regarding the possible conclusions proposed by the authors of the methods. Respondents' reactions to "uncomfortable" questionnaire questions were identified and summarized. The factors of internal uncertainty are analyzed and listed: underdevelopment of some metacognitions (reflection, decentration), lack of certain personal competencies (in particular, narrative one), psychological defense of certain types, resistance of the autonarrative of the individual, etc. The relationship between the problem of uncertainty and identification problems of the individual is considered. The perspective of applying the situational approach to the problem of uncertainty is argued. It is shown that internal uncertainty is a certain brake in countering the challenges of the external situation, in planning further life activities. However, the forced active reinterpretation of one's own experience by the person can become a factor in the growth of his maturity and the impetus to self-realization.*

**Key words:** situation of uncertainty, crisis situation, personal experience, personality problems, reflexive reinterpretation of experience, metacognitions, self-construction.